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

Кафедра психології

СИСТЕМНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВІЙНИ: ФУНКЦІОНУВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ ПАРИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

ДРОНГОВСЬКОЇ ОЛЕНИ МИКОЛАЇВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Траченко В.А.,
кандидат медичних наук,
професор кафедри
Рецензент:
Потапчук Є.М.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

В.А. Траченко

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 ІІ *(магістратура)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Дронговської Олени Миколаївни

1. Тема роботи: **Системне консультування сімей у складних життєвих обставинах війни: функціонування подружньої пари.**

2. Цільова установка: центри з надання психологічної допомоги сім'ям у складних життєвих обставинах м. Києва; вихідні дані: матеріали професійної та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 22 табл., 4 рис.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Траченко В.А.		
Розділ 2	Траченко В.А.		
Розділ 3	Траченко В.А.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретичні основи системного консультування сімей у складних життєвих обставинах війни.

Розділ 2. Емпіричне дослідження функціонування подружньої системи в умовах війни.

Розділ 3. Методичне забезпечення системного консультування подружніх пар у складних життєвих обставинах війни.

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 _____ (Траченко В.А.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Дронговська О.М.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 111 с., 22 табл., 4 рис., 83 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: подружні відносини у сімейній системі.

Предмет дослідження: особливості функціонування подружньої системи в умовах складних життєвих обставин війни.

Мета: дослідити особливості функціонування подружньої системи з метою розробки програми психологічної підтримки.

Гіпотеза дослідження: застосування системного психологічного консультування сприятиме покращенню функціонування подружньої пари в умовах складних життєвих обставин війни.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;

- емпіричні: спостереження, бесіда, тестування (опитувальник «Задоволеність шлюбом», опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян), методика «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина), розподіл ролей у сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська));

- методи математичної статистики: описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз (коефіцієнт парної кореляції Пірсона).

СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ, ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ, ВПЛИВ ВІЙНИ, СІМЕЙНА СИСТЕМА

FAMILY COUNSELING, MARITAL RELATIONSHIPS, PSYCHOLOGICAL ADAPTATION, IMPACT OF WAR, FAMILY SYSTEM

ЗМІСТ

ВСТУП……7

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВІЙНИ……..……11

1.1. Огляд системного підходу у психологічному консультуванні подружніх пар……...11

1.2. Характеристика психологічних та соціальних наслідків війни для сімей у системному контексті……...15

1.3. Особливості функціонування подружньої системи в умовах стресу та кризи……...21

1.4. Теоретичні моделі адаптації подружніх систем у кризових ситуаціях……..25

Висновки до першого розділу……29

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА МОТИВАЦІЙНУ ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……32

2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методи……32

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження…….……37

Висновки до другого розділу…….……54

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ…….……58

3.1. Розробка методичних рекомендацій для психологічного консультування подружніх……...58

3.2. Програми та інструменти системного консультування……...65

3.3. Аналіз результатів після впровадження програми системного консультування…….....73

Висновки до третього розділу……76

ВИСНОВОК……..80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....85

ДОДАТКИ…….....93

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується тривалим впливом воєнних подій, що спричиняють суттєві соціально-психологічні зміни у житті людей, трансформацію соціальних інститутів та підвищення рівня емоційної напруженості в різних сферах життєдіяльності. Одним із найбільш уразливих соціальних інститутів у таких умовах є сім'я, оскільки саме вона першою реагує на соціальні потрясіння, економічну нестабільність, вимушене переміщення, втрату безпеки та інші наслідки воєнних подій. Особливо складними є зміни, які відбуваються у подружніх відносинах, адже тривалий стрес, переживання небезпеки, невизначеність майбутнього та психологічна перевтома можуть порушувати емоційну близькість партнерів, ускладнювати комунікацію та провокувати конфліктні ситуації.

Умови війни створюють для сімей нові виклики, пов'язані з необхідністю адаптації до змінених життєвих обставин, перерозподілу ролей у сімейній системі, зміни звичних моделей взаємодії між партнерами та пошуку нових психологічних ресурсів для підтримки сімейної стабільності. У таких умовах підвищується значення психологічної підтримки подружніх пар, спрямованої на збереження функціонування сімейної системи, зміцнення партнерської взаємодії та подолання кризових ситуацій. Одним із найбільш ефективних підходів у роботі з сім'єю є системний підхід, який розглядає подружжя як цілісну взаємопов'язану систему, у якій зміни поведінки або психологічного стану одного партнера неминуче впливають на функціонування всієї сімейної структури.

Системне психологічне консультування дозволяє розглядати подружні відносини не лише на рівні індивідуальних психологічних особливостей партнерів, а й у контексті їхньої взаємодії, ролей, сімейних установок, моделей комунікації та способів вирішення конфліктів. Саме тому застосування системного підходу є особливо актуальним у роботі з сім'ями, які опинилися у складних життєвих обставинах, пов'язаних із воєнними подіями. Розробка

методичних рекомендацій та програм системного консультування може сприяти підвищенню ефективності психологічної допомоги подружнім парам, зміцненню їх емоційної взаємодії та формуванню конструктивних моделей подолання кризових ситуацій.

Стан вивчення проблеми. Проблема функціонування сім'ї та подружніх відносин у психології досліджувалася у працях багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні засади системного підходу до аналізу сімейних взаємин розроблялися у працях М. Боуена, С. Мінухіна, Дж. Хейлі, В. Сатір, які розглядали сім'ю як складну соціально-психологічну систему, що функціонує на основі взаємодії її членів, розподілу ролей та комунікативних процесів. У межах системного підходу сімейні труднощі трактуються як результат порушення взаємодії між членами сім'ї, а ефективна психологічна допомога передбачає роботу з усією системою взаємин.

Проблеми подружніх відносин, психологічної сумісності партнерів, розподілу ролей у сім'ї та подружніх конфліктів розглядалися у працях Ю. Альошиної, Л. Гозмана, О. Дубовської, О. Кочаряна, які досліджували особливості взаємодії партнерів у шлюбі, їх установки щодо сімейного життя та способи поведінки у конфліктних ситуаціях. Значна увага приділялася також дослідженню задоволеності шлюбом як інтегрального показника гармонійності подружніх відносин та стабільності сімейної системи. Водночас проблема функціонування подружніх систем у складних життєвих обставинах війни та розробка програм системного консультування для підтримки сімей у кризових умовах залишається недостатньо дослідженою. Особливо актуальним є вивчення особливостей подружньої взаємодії, ролей у сім'ї, установок партнерів та стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях в умовах тривалого соціального стресу.

Об'єкт дослідження: подружні відносини у сімейній системі.

Предмет дослідження: особливості функціонування подружньої системи в умовах складних життєвих обставин війни.

Мета дослідження: дослідити особливості функціонування подружньої системи з метою розробки програми психологічної підтримки.

Для виконання поставленої мети було визначено наступні ***завдання*:**

1) проаналізувати наукові підходи до системного психологічного консультування подружніх пар;

2) розкрити психологічні та соціальні наслідки війни для функціонування сімейної системи;

3) здійснити емпіричне дослідження особливостей функціонування подружніх відносин у складних життєвих обставинах;

4) розробити програму системного психологічного консультування подружніх пар та визначити її ефективність.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **методів дослідження:**

– *теоретичні*: аналіз наукової літератури, порівняння, узагальнення та систематизація;

– *емпіричні*: спостереження, бесіда, психодіагностичні методики (методика вивчення темпераменту (опитувальник «Задоволеність шлюбом», опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян), методика «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина), розподіл ролей у сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська));

– *методи математичної обробки даних*: кількісний і якісний аналіз отриманих даних та інтерпретація результатів дослідження.

База дослідження: Емпіричне дослідження проводилося у місті Києві на базі центрів надання психологічної допомоги сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах. Вибірка дослідження склала 30 подружніх пар (60 осіб) віком від 24 до 45 років, які перебували у зареєстрованому або фактичному шлюбі. Учасники дослідження мали різну тривалість подружнього життя – від 2 до 20 років, що дозволило охопити різні етапи розвитку сімейної системи. Усі респонденти проживали у місті Києві або були внутрішньо переміщеними

особами та перебували у складних життєвих обставинах, пов’язаних із наслідками воєнних подій. Дослідження проводилося у 2025 році.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про функціонування подружньої системи у складних життєвих обставинах війни та уточненні можливостей застосування системного підходу у психологічному консультуванні сімей.

Практичне значення дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій та програми системного психологічного консультування подружніх пар, які можуть бути використані у діяльності центрів психологічної допомоги, сімейних консультативних служб та практичних психологів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 111 сторінок, із яких 84 сторінкИ основного тексту. Перелік посилань складається із 83 найменувань. Робота містить 4 додатки.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИСТЕМНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ У СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВІЙНИ

1.1. Огляд системного підходу у психологічному консультуванні подружніх пар

Сучасний розвиток психологічної науки характеризується активним пошуком ефективних моделей розуміння функціонування сім'ї як складної соціально-психологічної системи. Особливого значення у цьому контексті набуває системний підхід до психологічного консультування подружніх пар, який дозволяє розглядати сімейні взаємини не лише як сукупність індивідуальних особистісних характеристик партнерів, а як динамічну систему взаємодії, що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. Такий підхід набув значного поширення у сучасній практиці психологічної допомоги сім'ї, оскільки дозволяє комплексно аналізувати міжособистісні зв'язки, рольові структури, комунікативні механізми та емоційні взаємозв'язки подружжя.

У межах психологічної науки сім'я традиційно розглядається як соціальний інститут, що забезпечує виконання важливих функцій – репродуктивної, виховної, емоційної, економічної та соціалізаційної. Водночас сім'я виступає складною психологічною системою, у якій відбувається постійна взаємодія між її членами, формуються специфічні моделі поведінки та комунікації, що впливають на психологічний клімат родини. На думку Р. П. Федоренка, сім'я являє собою цілісну систему взаємодії, у межах якої кожен її член виконує певні соціально-психологічні ролі, а ефективність функціонування родини визначається рівнем гармонізації цих ролей та здатністю членів сім'ї до взаємної адаптації [73]. Проблема функціонування подружніх взаємин у психологічному контексті привертає значну увагу дослідників, оскільки саме подружня пара виступає центральним ядром сімейної системи. Подружні

взаємини визначають емоційний клімат родини, стабільність сімейної структури та психологічне благополуччя її членів. У цьому зв’язку системний підхід до консультування подружніх пар спрямований на дослідження взаємодії партнерів як цілісної системи, у якій поведінка одного партнера безпосередньо впливає на поведінку іншого. На думку В. М. Поліщука, сімейні взаємини формуються внаслідок постійної взаємодії індивідуальних психологічних характеристик партнерів, їхніх цінностей, життєвого досвіду та соціальних умов існування сім’ї [53].

Системний підхід у психологічному консультуванні базується на ідеї про те, що сім’я є відкритою системою, яка перебуває у постійній взаємодії з навколишнім соціальним середовищем. У межах цієї системи відбуваються процеси обміну інформацією, емоціями та поведінковими реакціями між її членами. Відповідно, будь-які зміни у поведінці одного члена сім’ї можуть спричиняти зміни у функціонуванні всієї системи. На думку М. С. Корольчука, сімейні взаємини характеризуються високим рівнем взаємозалежності, тому конфлікти або труднощі у спілкуванні між подружжям нерідко призводять до порушення психологічної рівноваги всієї сімейної системи [34]. Важливою особливістю системного підходу є орієнтація не лише на індивідуальні психологічні проблеми партнерів, а на структуру взаємодії між ними. У межах такого підходу основна увага приділяється дослідженню комунікативних моделей, розподілу ролей, системи сімейних правил та емоційних зв’язків між членами родини. Саме ці елементи визначають стабільність сімейної системи та її здатність адаптуватися до змін соціального середовища. На думку О. А. Столярчук, гармонійне функціонування подружніх взаємин значною мірою залежить від узгодженості очікувань партнерів, ефективності їхньої комунікації та здатності до конструктивного розв’язання конфліктів [71].

Значну увагу дослідники приділяють питанням подружньої сумісності як важливому фактору стабільності сімейних відносин. Подружня сумісність розглядається як комплекс психологічних характеристик партнерів, що забезпечують їхню здатність до ефективної взаємодії та взаємної підтримки у

процесі сімейного життя. На думку Р. М. Хавули, подружня сумісність формується на основі поєднання особистісних якостей партнерів, їхніх життєвих цінностей, комунікативних навичок та рівня емоційної зрілості [77]. У межах системного підходу значну роль відіграє дослідження сімейних ролей, оскільки саме вони визначають структуру взаємодії між членами родини. Сімейні ролі формуються під впливом культурних традицій, соціальних очікувань та індивідуального досвіду партнерів. На думку Д. Є. Карпової, рольова структура сім'ї є важливим елементом організації подружніх взаємин, оскільки саме через виконання певних ролей реалізуються функції сім'ї та забезпечується її стабільність [28].

Важливим аспектом системного підходу є також дослідження емоційної сфери подружніх взаємин. Емоційна підтримка, взаєморозуміння та здатність до емпатії виступають ключовими чинниками гармонійного функціонування сім'ї. На думку О. Е. Гусєвої, розвиток емпатії між партнерами сприяє зниженню рівня конфліктності у подружніх взаєминах та підвищує рівень психологічної задоволеності сімейним життям [16]. Особливого значення системний підхід набуває у ситуаціях сімейної кризи, коли порушується звична структура взаємодії між партнерами. Кризові ситуації можуть виникати під впливом різноманітних факторів – економічних труднощів, соціальних змін, психологічного стресу або життєвих втрат. У таких умовах психологічне консультування спрямоване на відновлення функціональної рівноваги сімейної системи та формування нових моделей взаємодії між партнерами. На думку І. П. Черезової, життєві кризи можуть виступати як фактор дестабілізації сімейних відносин, однак водночас вони можуть стимулювати розвиток нових форм взаємодії та сприяти особистісному зростанню членів родини [79].

У сучасній психології значна увага приділяється також дослідженню психологічної адаптації сім'ї до складних життєвих обставин. Процес адаптації передбачає перебудову системи взаємин між партнерами, формування нових моделей поведінки та розвиток психологічних ресурсів сім'ї. На думку Л. Е. Орбан-Лембрик, стабільність подружніх взаємин значною мірою залежить від

здатності партнерів до гнучкого реагування на життєві труднощі та до взаємної підтримки у кризових ситуаціях [49]. Окрему увагу в межах системного підходу приділено дослідженню задоволеності подружнім життям, яка виступає важливим показником ефективності функціонування сімейної системи. Задоволеність шлюбом визначається рівнем емоційної близькості між партнерами, їхньою взаємною підтримкою та узгодженістю життєвих цінностей. На думку К. К. Борщ, трансформація соціальних ролей у сучасному суспільстві призводить до змін у структурі сімейних взаємин, що вимагає від партнерів більшої гнучкості у розподілі сімейних обов'язків та у формуванні нових моделей подружньої взаємодії [3].

Значну увагу дослідники приділяють також впливу зовнішніх соціальних факторів на функціонування сімейної системи. Соціально-економічні умови, культурні традиції, рівень соціальної підтримки та інші фактори можуть суттєво впливати на характер подружніх взаємин. На думку Л. Карамушки, психологічне благополуччя особистості значною мірою залежить від умов соціального середовища, у якому вона функціонує, а зміни у соціальному контексті можуть викликати трансформації у сімейних відносинах [27]. Особливого значення системний підхід набуває у ситуаціях складних життєвих обставин, коли сім'я стикається з кризовими подіями або тривалим стресом. У таких умовах сімейна система може зазнавати значних змін, що потребує адаптації її членів до нових життєвих умов. Психологічне консультування у таких випадках спрямоване на мобілізацію внутрішніх ресурсів сім'ї, формування стратегій подолання труднощів та підтримку психологічної стабільності партнерів. На думку В. Г. Панка, психологічна допомога сім'ям, які опинилися у складних життєвих обставинах, повинна враховувати системний характер сімейних взаємин та спрямовуватися на відновлення їхньої функціональної цілісності [31].

Системний підхід у психологічному консультуванні подружніх пар також передбачає врахування індивідуально-психологічних особливостей партнерів, їхніх життєвих установок, ціннісних орієнтацій та особистісних характеристик. На думку В. Ф. Баранівського, система цінностей особистості відіграє важливу

роль у формуванні сімейних взаємин, оскільки саме вона визначає життєві пріоритети людини та її уявлення про роль сім'ї у власному житті [2]. Важливою складовою системного консультування є також робота з подружніми конфліктами, які є природним елементом сімейного життя. Конфлікти можуть виникати через різницю у поглядах, очікуваннях або стилях поведінки партнерів. Проте за умови конструктивного підходу вони можуть сприяти розвитку взаємин і поглибленню взаєморозуміння між подружжям. На думку І. А. Власенко, розвиток конфліктологічної компетентності особистості дозволяє ефективніше вирішувати міжособистісні суперечності та сприяє стабілізації сімейних відносин [8].

Таким чином, системний підхід до психологічного консультування подружніх пар дозволяє розглядати сімейні взаємини як складну динамічну систему, у якій взаємодіють численні психологічні, соціальні та культурні фактори. Застосування цього підходу у практиці психологічної допомоги сприяє глибшому розумінню закономірностей функціонування подружніх відносин, дозволяє виявити причини сімейних труднощів та сформувати ефективні стратегії їх подолання. Системне консультування орієнтоване не лише на вирішення конкретних конфліктних ситуацій, а й на розвиток ресурсів сімейної системи, зміцнення емоційних зв'язків між партнерами та підвищення рівня їхньої психологічної адаптації до змін життєвих умов.

1.2. Характеристика психологічних та соціальних наслідків війни для сімей у системному контексті

У сучасних умовах повномасштабної війни сім'я постає не лише як осередок емоційної підтримки, безпеки та соціалізації, а і як система, що зазнає глибоких трансформацій під впливом тривалого стресу, втрат, вимушених переміщень, економічної нестабільності, невизначеності майбутнього та порушення звичного життєвого укладу. У системному контексті війна не може розглядатися лише як зовнішній деструктивний чинник, що впливає на окремого

індивіда, оскільки її наслідки охоплюють усю структуру сімейної взаємодії, змінюють характер подружньої комунікації, перерозподіляють ролі, посилюють емоційне напруження, ускладнюють виконання базових функцій сім'ї та змушують родину шукати нові способи адаптації до кризових умов. Саме тому характеристика психологічних і соціальних наслідків війни для сімей потребує аналізу не ізольованих проявів стресу чи дезадаптації, а цілісного розгляду родини як живої динамічної системи, у якій зміна одного елемента неминуче відбивається на всіх інших компонентах. На думку В. Г. Панка та І. І. Ткачук, сім'ї, які опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій, стикаються з комплексом проблем, що поєднують психоемоційне виснаження, порушення звичних соціальних зв'язків, зниження відчуття безпеки, труднощі у вихованні дітей та ослаблення внутрішньосімейної підтримки [31]. У цьому положенні особливо значущим є те, що війна руйнує не лише зовнішні соціальні умови існування сім'ї, а й внутрішню логіку її функціонування. Подружжя, яке раніше діяло у більш-менш передбачуваній системі ролей і обов'язків, в умовах війни часто змушене перебудовувати побут, форми емоційного контакту, моделі прийняття рішень і навіть саму структуру близькості. Війна розширює зону ризику для виникнення хронічної тривожності, підвищеної дратівливості, емоційної холодності, почуття провини, безсилля та внутрішньої роз'єднаності, що особливо виразно проявляється у подружніх парах, де один із партнерів перебуває на фронті, проходить службу, зазнав поранення або тривалий час фізично відсутній у сімейному просторі.

Системний підхід дозволяє зрозуміти, що наслідки війни для сім'ї не обмежуються індивідуальними переживаннями її членів, а проявляються у зміні способів взаєморегуляції, емоційного обміну та підтримання стабільності всієї родинної системи. На думку Р. П. Федоренко, сімейні взаємини слід розглядати як складну сукупність емоційних, когнітивних, рольових та поведінкових зв'язків, що забезпечують функціональну цілісність родини [73]. У мирний час така цілісність підтримується завдяки повторюваності щоденних практик, спільним смислам, сімейним правилам і відносній стабільності життєвого

середовища. Війна ж порушує звичний порядок, роблячи сімейну систему вразливою до дезорганізації. Унаслідок цього в подружній парі посилюються суперечності між потребою в близькості та неможливістю забезпечити її в реальних умовах, між очікуванням підтримки та емоційною виснаженістю партнера, між прагненням зберегти сімейну єдність і фактичним досвідом віддалення. Саме у такому контексті виникає явище системного напруження, коли психологічний стрес одного члена сім'ї поширюється на всю родину та змінює її внутрішній баланс. На думку М. С. Корольчука, сімейні взаємини визначаються не лише особистісними рисами партнерів, а й характером їхньої адаптації до спільного життя, готовністю до взаєморозуміння, умінням узгоджувати ролі та долати конфлікти [34]. У воєнних умовах ці параметри набувають особливої гостроти. Тривала небезпека, інформаційне перенавантаження, нестабільність, дефіцит ресурсів і страх за життя близьких суттєво знижують толерантність до фрустрації, посилюють імпульсивні реакції та ослаблюють здатність до рефлексивного діалогу. Відтак у сім'ї частіше виникають конфлікти через побутові дрібниці, неузгоджені очікування, фінансові труднощі, відмінності у способах переживання стресу, питання виховання дітей, ставлення до переїзду або повернення додому. У системному вимірі це означає, що війна активізує приховані лінії напруги, які раніше могли бути малопомітними, але в умовах кризи виходять на поверхню та набувають деструктивного характеру.

Особливо вагомим психологічним наслідком війни для сім'ї є втрата відчуття базової безпеки. На думку І. І. Галецької, психологічне здоров'я людини пов'язане з внутрішньою свободою, цілісністю та відчуттям стабільності власного існування [10]. У ситуації війни саме ці опори зазнають найсильнішого руйнування. Для подружньої пари це означає життя у стані хронічної настороженості, очікування поганих новин, постійного моніторингу небезпек, готовності до втрати чи різкої зміни життєвих обставин. Такий психоемоційний фон знижує якість подружнього спілкування, оскільки значна частина енергії витрачається не на розвиток взаємин, а на виживання, збереження мінімальної

стабільності та подолання щоденного стресу. Подружня взаємодія втрачає елемент спонтанності та емоційної легкості, а це, своєю чергою, може призводити до охолодження, емоційної дистанції, взаємних образ і відчуття самотності навіть у межах спільного сімейного простору. На думку Ж. П. Вірної та В. Р. Кощія, порушення психічного здоров'я у кризових умовах часто супроводжується зростанням невротичних проявів, внутрішньої дезорганізації та виснаження ресурсів особистості [7]. Ця теза є особливо продуктивною для пояснення того, чому в умовах війни сім'я нерідко втрачає здатність виконувати свої стабілізаційні функції. Коли обидва партнери одночасно перебувають у стані тривалого стресу, вони можуть бути психологічно неготовими до взаємної підтримки, хоча об'єктивна потреба в ній лише зростає. У результаті формується парадоксальна ситуація: сім'я як система потребує більшої згуртованості, але її члени мають менше внутрішніх ресурсів для побудови такої згуртованості. Це може проявлятися у взаємних претензіях, емоційному відстороненні, знеціненні переживань партнера, підвищеній конфліктності або, навпаки, у зовнішньому уникненні гострих тем, що лише накопичує приховане напруження.

Суттєвим соціально-психологічним наслідком війни для сімей є трансформація подружніх ролей. На думку Д. Є. Карпової, сімейні ролі шлюбних партнерів становлять важливий механізм організації повсякденного життя, розподілу відповідальності та взаємних очікувань [28]. У мирних умовах ролі формуються поступово, набувають відносної усталеності й забезпечують функціональну визначеність у стосунках. Проте війна різко порушує звичний рольовий баланс. Один із партнерів може стати фізично недоступним, інший – змушеним взяти на себе подвійне навантаження, поєднуючи турботу про дітей, фінансове забезпечення, емоційне утримання родини, побутове виживання та прийняття стратегічних рішень. У таких умовах відбувається не просто тимчасовий перерозподіл обов'язків, а глибока перебудова внутрішньосімейної ієрархії, унаслідок якої колишні рольові моделі втрачають ефективність. Якщо партнери не мають достатньої гнучкості, довіри та здатності до відкритого діалогу, нові ролі можуть переживатися як несправедливі, нав'язані або

виснажливі, що підвищує ризик подружньої дезадаптації. На думку Н. О. Ляшенко, подружні ролі у сучасній сім'ї вже самі по собі зазнають змін під впливом соціокультурних трансформацій, а тому будь-яка криза ще більше ускладнює процес їх узгодження [40]. У контексті війни ці зміни стають більш різкими та драматичними. Наприклад, жінка може опинитися у ролі єдиного організатора сімейного життя, тоді як чоловік через службу, поранення, полон, травматизацію або вимушену відсутність втрачає звичну форму участі в сімейній системі. Водночас і чоловік, який повертається до родини після досвіду бойових дій, нерідко стикається з відчуттям рольової дезорієнтації, оскільки сім'я вже частково адаптувалася без нього, а його психологічний стан не завжди дає змогу швидко включитися у звичну взаємодію. Унаслідок цього виникає потреба не у механічному поверненні до довоєнного стилю стосунків, а у створенні нової моделі подружнього функціонування, що відповідатиме зміненій реальності.

Окремої уваги заслуговує проблема емоційної комунікації в подружжі. На думку Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко та І. Е. Магдисюк, задоволеність подружніми взаєминами суттєво детермінується комунікативною функцією спілкування, тобто здатністю партнерів чути один одного, відкрито висловлювати почуття, координувати потреби та підтримувати емоційний контакт [43]. Війна суттєво порушує саме цю сферу, оскільки в кризових умовах комунікація часто стає уривчастою, напруженою, функціонально-побутовою, позбавленою емоційної глибини. Партнери говорять про безпеку, гроші, переміщення, дітей, документи, здоров'я, але дедалі рідше – про власні почуття, страхи, образи, потребу у визнанні й близькості. Така редукція спілкування до функціонального рівня поступово збіднює подружні стосунки. Системно це означає, що сім'я починає працювати як механізм виживання, але втрачає частину свого емоційно-підтримувального потенціалу. Якщо цей процес триває довго, він може призводити до відчуження, зниження шлюбної задоволеності та переживання подружнього зв'язку як формального.

Отже, розрив чи руйнування шлюбних зв'язків рідко є наслідком однієї причини, натомість вони формуються як результат тривалого накопичення

напруження, нерозв’язаних суперечностей і порушення емоційної близькості [38]. У воєнний період ця логіка посилюється, оскільки зовнішня травматична реальність створює сприятливий ґрунт для загострення вже наявних труднощів. Саме тому зростання подружньої дезадаптації в умовах війни слід пояснювати не лише самою наявністю травматичних подій, а тим, як вони накладаються на попередній сімейний досвід, рівень взаємної зрілості партнерів, якість комунікації та наявні адаптаційні ресурси родини. Для одних сімей війна стає фактором згуртування й переосмислення цінності близьких взаємин, для інших – каталізатором дистанціювання, виснаження та руйнування зв’язку.

На думку І. П. Черезової, життєва криза є переломним періодом, у якому звичні способи адаптації виявляються недостатніми, а особистість змушена шукати нові смисли, форми поведінки та моделі взаємодії [79]. Це положення можна повною мірою поширити і на сім’ю як на систему. В умовах війни родина переживає не одну локальну трудність, а тривалу кризу існування, що одночасно торкається емоційної, економічної, соціальної, комунікативної та ціннісної сфер. Саме тому психологічні наслідки війни для сім’ї мають комплексний характер: від тривожності, страху, почуття втрати й емоційного виснаження до рольової дезорганізації, зниження шлюбної задоволеності, порушення близькості, підвищення конфліктності та ослаблення адаптаційних механізмів. Соціальні наслідки, у свою чергу, проявляються у вимушеному переміщенні, зміні статусу родини, звуженні мережі підтримки, матеріальній нестабільності, розриві звичних соціальних контактів і зміні повсякденних практик життя.

Саме тому системний аналіз наслідків війни для сімей має не лише теоретичне, а й безпосереднє практичне значення для побудови подальших моделей консультування подружніх пар. Для адекватного розуміння труднощів подружжя недостатньо фіксувати окремі симптоми стресу чи конфлікту – необхідно розглядати, як війна змінила структуру ролей, характер емоційного обміну, ступінь психологічної безпеки, способи адаптації та цілісність сімейної системи загалом.

1.3. Особливості функціонування подружньої системи в умовах стресу та кризи

Сім’я як соціально-психологічна система функціонує у постійній взаємодії з навколишнім соціальним середовищем, реагуючи на зміни суспільних умов, економічні виклики, культурні трансформації та кризові події. Особливого значення у цьому контексті набуває дослідження особливостей функціонування подружньої системи в умовах стресу та кризових життєвих обставин, адже саме сім’я виступає базовим середовищем психологічної підтримки, стабілізації емоційного стану та забезпечення психологічного благополуччя її членів. У періоди суспільних потрясінь, зокрема в умовах воєнних подій, економічної нестабільності або вимушених змін способу життя, подружні взаємини зазнають суттєвих трансформацій, що проявляється у зміні рольової структури сім’ї, перебудові комунікативних процесів, зміні системи емоційної підтримки та адаптаційних механізмів.

У сучасній психологічній науці сім’я розглядається як складна динамічна система, у межах якої взаємодіють різні підсистеми – подружня, батьківська та дитяча. Подружня підсистема є центральною структурою сімейної системи, оскільки саме вона визначає характер міжособистісної взаємодії, емоційний клімат сім’ї та стабільність сімейних відносин. На думку Р. П. Федоренко, подружні взаємини становлять основу психологічної структури сім’ї, адже саме через систему партнерських взаємодій формуються моделі поведінки, комунікативні стратегії та способи вирішення конфліктних ситуацій у сімейному середовищі [73]. У стабільних умовах функціонування подружня система характеризується певною рівновагою ролей, емоційною підтримкою партнерів та взаємною відповідальністю за підтримання сімейної цілісності. Разом із тим у ситуаціях соціальної або особистісної кризи функціонування подружньої системи може зазнавати істотних змін. Стресові події порушують усталений баланс сімейних ролей, спричиняють емоційну напруженість, посилюють конфліктність взаємин та можуть призводити до виникнення подружньої

дезадаптації. На думку О. А. Столярчук, кризові ситуації впливають на сімейну систему комплексно, оскільки вони зачіпають як емоційну сферу подружніх взаємин, так і функціонально-рольову структуру сім'ї, що в результаті може призводити до порушення стабільності подружнього союзу [71]. У таких умовах особливої актуальності набуває здатність подружньої системи до адаптації, гнучкого перерозподілу ролей та вироблення нових форм взаємодії.

Психологічні дослідження свідчать, що стрес у сімейному житті може мати як внутрішньосімейне, так і зовнішнє походження. До внутрішніх факторів належать конфлікти між партнерами, порушення комунікації, різниця у ціннісних орієнтаціях, незадоволеність подружніми ролями або невідповідність очікувань партнерів. Зовнішні фактори включають економічні труднощі, вимушені міграційні процеси, військові події, втрату роботи або соціальну нестабільність. На думку В. М. Поліщука, саме поєднання внутрішніх і зовнішніх стресових чинників створює найбільше навантаження на сімейну систему, що може призводити до порушення психологічної рівноваги та зниження задоволеності подружнім життям [58].

Особливу роль у функціонуванні подружньої системи в умовах стресу відіграє емоційна підтримка партнерів. Психологічна підтримка у подружніх відносинах виступає важливим ресурсом подолання кризових ситуацій, адже вона сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню відчуття безпеки та збереженню емоційної близькості між партнерами. На думку І. І. Галецької, психологічне здоров'я особистості значною мірою залежить від наявності стабільних міжособистісних зв'язків та підтримуючого соціального середовища, серед яких сім'я займає провідне місце [10]. У ситуаціях життєвих криз саме подружній партнер часто виступає основним джерелом психологічної підтримки, що допомагає людині адаптуватися до нових умов життя. Водночас у кризових ситуаціях може спостерігатися і протилежна тенденція – зростання рівня конфліктності у подружніх взаєминах. Це пов'язано з тим, що стрес знижує рівень емоційної саморегуляції, підвищує дратівливість та сприяє загостренню міжособистісних суперечностей. На думку І. М. Ганкевич, задоволеність

подружнім життям безпосередньо пов’язана з якістю емоційної взаємодії між партнерами, а також з їх здатністю до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій [11]. У разі відсутності ефективних комунікативних стратегій стресові обставини можуть призводити до посилення непорозумінь, взаємних звинувачень та психологічної дистанції між партнерами.

У наукових дослідженнях також підкреслюється важливість рольової гнучкості подружжя у періоди життєвих криз. Зміна соціальних умов часто вимагає перерозподілу сімейних обов’язків, адаптації до нових економічних або соціальних ролей. На думку Д. Є. Карпової, система подружніх ролей визначає характер взаємодії партнерів у сім’ї, а її гнучкість є важливою умовою стабільності сімейних відносин [28]. У ситуаціях кризових змін здатність партнерів до адаптації та взаємної підтримки сприяє збереженню психологічної цілісності сімейної системи.

Важливим аспектом функціонування подружньої системи в умовах стресу є також рівень подружньої сумісності. Психологічна сумісність партнерів включає емоційні, ціннісні та поведінкові компоненти, що забезпечують гармонійність взаємодії між ними. На думку Р. М. Хавули, подружня сумісність формується на основі спільності життєвих цінностей, взаємної підтримки та здатності партнерів до ефективної комунікації [77]. У кризових умовах саме рівень сумісності подружжя визначає їх здатність спільно долати труднощі та зберігати стабільність сімейних відносин.

Кризові ситуації можуть також сприяти переосмисленню сімейних цінностей та зміні пріоритетів подружнього життя. У періоди соціальної нестабільності людина часто звертається до базових життєвих цінностей – безпеки, підтримки, довіри та взаєморозуміння. На думку В. Ф. Баранівського, система ціннісних орієнтацій особистості значною мірою визначає характер її поведінки у складних життєвих ситуаціях, а також впливає на здатність до соціальної та психологічної адаптації [2]. У межах подружніх відносин спільні цінності виступають важливим фактором стабільності сімейної системи.

Дослідження психології сімейних взаємин також свідчать про те, що кризові ситуації можуть виконувати не лише деструктивну, але й конструктивну функцію у розвитку подружніх відносин. У деяких випадках подолання труднощів сприяє зміцненню емоційного зв'язку між партнерами, формуванню більш глибокого взаєморозуміння та підвищенню рівня довіри у сім'ї. На думку М. І. Мушкевич, кризові події можуть виступати своєрідним каталізатором розвитку сімейної системи, оскільки вони стимулюють партнерів до пошуку нових форм взаємодії та адаптації до змін у життєвих обставинах [46]. Важливим фактором стабільності подружньої системи в умовах стресу є також рівень психологічної зрілості партнерів. Психологічна зрілість проявляється у здатності людини до саморегуляції, відповідальності за власні рішення, емпатії та конструктивної взаємодії з іншими людьми. На думку С. Д. Максименка, зрілість особистості передбачає сформованість внутрішніх психологічних механізмів, що забезпечують здатність людини до адаптації у складних життєвих ситуаціях та підтримання стабільності міжособистісних відносин [44].

Особливо складними для функціонування подружньої системи є кризові ситуації, пов'язані з військовими подіями, вимушеним переселенням або іншими формами соціальної нестабільності. Такі обставини можуть призводити до порушення звичного способу життя сім'ї, зміни соціальних ролей та виникнення нових психологічних труднощів. На думку В. Г. Панока, сім'ї, які опинилися у складних життєвих обставинах внаслідок військових подій, часто стикаються з підвищеним рівнем психологічного напруження, що може негативно впливати на характер взаємин між партнерами [31]. У таких умовах особливо важливою стає професійна психологічна допомога, спрямована на підтримку сімейної стабільності та розвиток адаптаційних ресурсів подружжя.

Важливим психологічним ресурсом подружньої системи у кризових умовах є емпатія партнерів. Емпатійність дозволяє краще розуміти емоційні переживання іншої людини, співпереживати їй та надавати необхідну підтримку у складних життєвих ситуаціях. На думку О. Е. Гусєвої, розвиток емпатії сприяє зниженню рівня тривожності та покращує якість міжособистісної взаємодії, що

особливо важливо у ситуаціях підвищеного психологічного напруження [16]. У подружніх відносинах емпатійність партнерів сприяє формуванню атмосфери довіри, взаємної підтримки та психологічної близькості.

Кризові обставини можуть також впливати на рольову структуру сім'ї. У традиційній сімейній системі існує певний розподіл функцій між партнерами, однак у періоди соціальних змін ці ролі можуть змінюватися або трансформуватися. На думку Н. О. Ляшенко, подружні ролі формуються під впливом соціокультурних норм та індивідуальних особливостей партнерів, а їх гнучкість є важливою умовою стабільності сімейних відносин [40]. У кризових умовах здатність партнерів до взаємної підтримки та адаптації до нових ролей сприяє збереженню психологічної рівноваги у сімейній системі.

Таким чином, функціонування подружньої системи у періоди стресу та кризових життєвих обставин характеризується складною взаємодією емоційних, комунікативних та соціально-психологічних факторів. Здатність партнерів до ефективної комунікації, емоційної підтримки, гнучкого розподілу ролей та конструктивного вирішення конфліктів виступає важливою умовою стабільності сімейних відносин у складних життєвих ситуаціях.

1.4. Теоретичні моделі адаптації подружніх систем у кризових ситуаціях

Аналіз функціонування подружньої системи у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах соціальних криз і воєнних подій, потребує звернення до сучасних теоретичних моделей адаптації сім'ї. У психологічній науці подружжя розглядається як динамічна соціально-психологічна система, що складається з взаємопов'язаних елементів – особистісних характеристик партнерів, їхніх рольових очікувань, комунікативних моделей, ціннісних орієнтацій та емоційних зв'язків. У кризових умовах ця система зазнає значного навантаження, що зумовлює необхідність її адаптації до нових обставин. Теоретичні моделі адаптації подружніх систем дозволяють пояснити механізми

збереження стабільності сім'ї, трансформації її функцій та розвитку нових способів взаємодії між партнерами.

У межах психології сім'ї адаптація подружньої системи розглядається як складний процес перебудови внутрішніх взаємин, рольової структури та комунікативних стратегій партнерів з метою збереження функціональної цілісності родини. Адаптаційні процеси проявляються у здатності подружжя змінювати способи взаємодії, розподіл сімейних ролей, а також форми емоційної підтримки один одного відповідно до нових соціальних та життєвих умов. На думку М. С. Корольчука, сім'я є відкритою психологічною системою, яка постійно взаємодіє з соціальним середовищем та реагує на зміни у ньому через механізми внутрішньої перебудови взаємин між її членами. У ситуації соціальної кризи або стресу система сімейних взаємин може переживати періоди напруження, конфліктності або дезорганізації, однак за наявності достатніх психологічних ресурсів вона здатна виробляти нові форми взаємодії та підтримувати свою цілісність [34].

Важливим теоретичним підходом до розуміння адаптації подружніх систем є системна модель сімейного функціонування. У межах цього підходу подружжя розглядається як взаємозалежна система, у якій зміни в поведінці або емоційному стані одного партнера неминуче впливають на іншу сторону. Саме тому процес адаптації відбувається не на рівні окремої особистості, а на рівні всієї сімейної системи. Подружня взаємодія формується як результат постійного обміну емоціями, очікуваннями та поведінковими реакціями. На думку Р. П. Федоренка, подружня система функціонує на основі балансу між стабільністю та змінами. З одного боку, сім'я прагне зберегти усталені моделі взаємодії, які забезпечують відчуття безпеки та передбачуваності. З іншого боку, життєві обставини вимагають гнучкості та готовності до трансформації сімейних ролей і моделей поведінки. Саме здатність поєднувати стабільність із гнучкістю визначає ефективність адаптації подружжя у кризових ситуаціях [73].

Особливу роль у дослідженні адаптації сімейних систем відіграє модель сімейної рівноваги, яка пояснює процеси стабілізації та дестабілізації подружніх

взаємин. Згідно з цією моделлю, кожна сімейна система прагне підтримувати певний рівень внутрішньої рівноваги. Порушення цієї рівноваги, що виникає під впливом стресових або травматичних подій, змушує систему шукати нові способи функціонування. На думку Л. Е. Орбан-Лембрик, сімейна система здатна до саморегуляції, яка проявляється у здатності її членів змінювати поведінкові та комунікативні стратегії з метою відновлення стабільності взаємин. Якщо ж процеси саморегуляції порушуються, сім'я може зіткнутися з явищами дезадаптації, що проявляються у зростанні конфліктності, емоційного відчуження або порушенні рольового балансу [49].

Значний внесок у розвиток теоретичних моделей адаптації сімейних систем зроблено у межах досліджень психології молодої сім'ї. У таких дослідженнях особлива увага приділяється ролі комунікації, емоційної підтримки та спільних життєвих цінностей як факторів стабільності подружніх взаємин. На думку Р. П. Федоренка та М. І. Мушкевич, ефективна адаптація подружжя у складних життєвих обставинах значною мірою залежить від рівня розвитку партнерської взаємодії. Партнерська взаємодія передбачає взаємну підтримку, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, а також готовність до спільного подолання труднощів. За відсутності цих характеристик ризик дезадаптації сімейної системи значно зростає [57].

Однією з ключових моделей адаптації подружніх систем є модель рольової перебудови. У межах цієї моделі адаптація розглядається як процес зміни традиційного розподілу сімейних ролей відповідно до нових життєвих умов. У кризових ситуаціях партнери змушені переглядати свої рольові функції, що може сприяти як стабілізації, так і дестабілізації сімейних взаємин. На думку Н. О. Ляшенко, рольова структура подружжя є важливим чинником стабільності сімейних взаємин. Якщо партнери здатні гнучко адаптувати свої ролі відповідно до нових умов життя, сімейна система зберігає свою функціональність. Водночас жорстке дотримання традиційних ролей може ускладнювати процес адаптації та призводити до виникнення конфліктів [40].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено психологічним ресурсам сімейної системи, які забезпечують її адаптацію у кризових умовах. До таких ресурсів належать емоційна близькість партнерів, взаємна довіра, здатність до емпатії, а також спільні цінності та життєві цілі. На думку Л. Карамушки, важливим фактором адаптації сімейної системи є психологічне здоров'я її членів, яке включає емоційну стабільність, здатність до саморегуляції та розвиток стресостійкості. Високий рівень психологічного благополуччя партнерів сприяє ефективному подоланню кризових ситуацій та збереженню гармонійних подружніх взаємин [27]. Не менш значущим аспектом адаптації подружніх систем є розвиток емоційного інтелекту, який дозволяє партнерам краще розуміти власні емоції та емоційні переживання один одного. Розвинений емоційний інтелект сприяє зниженню рівня конфліктності та формуванню конструктивних стратегій взаємодії у складних життєвих ситуаціях.

На думку Я. М. Раєвської, здатність особистості до емоційної саморегуляції та усвідомлення власних емоцій відіграє важливу роль у процесі соціально-психологічної адаптації. У подружніх взаєминах ця здатність проявляється у вмінні партнерів підтримувати один одного, адекватно реагувати на стресові події та знаходити спільні шляхи подолання труднощів [60]. Важливе місце серед теоретичних моделей адаптації подружніх систем займає концепція кризового розвитку сім'ї. Відповідно до цієї концепції сім'я у процесі свого життєвого циклу неминуче стикається з кризовими періодами, які пов'язані зі змінами у соціальному статусі, економічних умовах або життєвих ролях її членів. На думку І. П. Черезової, життєві кризи є закономірним етапом розвитку особистості та соціальних систем. У сімейному житті такі кризи можуть виступати як фактори дезорганізації, але водночас вони здатні стимулювати розвиток нових форм взаємодії та сприяти зміцненню подружніх взаємин за умови конструктивного подолання труднощів [79].

З позицій системного підходу адаптація подружжя розглядається як процес відновлення внутрішнього балансу сімейної системи після впливу стресових або травматичних факторів. Такий баланс забезпечується через узгодження

очікувань партнерів, корекцію поведінкових стратегій та формування нових способів взаємодії. У цьому контексті особливого значення набуває здатність подружжя до спільного подолання труднощів, що проявляється у взаємній підтримці, довірі та емоційній відкритості. На думку В. М. Поліщука, стабільність подружніх взаємин значною мірою залежить від рівня узгодженості життєвих цінностей та очікувань партнерів. Якщо між подружжям існує спільне бачення сімейного життя, способів вирішення проблем та розподілу відповідальності, це створює основу для ефективної адаптації сім'ї до складних життєвих обставин. Водночас розбіжності у цінностях та життєвих установках можуть посилювати конфліктність взаємин і ускладнювати процес подружньої адаптації [53].

Таким чином, сучасні теоретичні моделі адаптації подружніх систем у кризових ситуаціях розглядають сім'ю як складну динамічну систему, здатну до саморегуляції, трансформації та розвитку. Адаптація подружжя залежить від багатьох факторів, серед яких провідну роль відіграють узгодженість життєвих цінностей, ефективність комунікації, рівень емоційної підтримки та особистісні ресурси партнерів. Умови соціальної нестабільності, зокрема воєнні події, посилюють потребу у розвитку цих ресурсів, що дозволяє сім'ї зберігати свою цілісність і виконувати основні функції підтримки та соціалізації.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до дослідження проблеми системного консультування сімей у складних життєвих обставинах війни, що дало змогу розкрити основні концептуальні засади системного підходу до розуміння подружніх взаємин, визначити психологічні та соціальні наслідки воєнних подій для функціонування сімейної системи, а також окреслити особливості адаптації подружніх пар до умов тривалого стресу та кризових ситуацій. У результаті теоретичного аналізу наукових джерел систематизовано сучасні наукові уявлення про сім'ю як складну соціально-

психологічну систему, у межах якої взаємодія між її членами ґрунтується на емоційній взаємозалежності, розподілі ролей, спільних цінностях та способах вирішення життєвих труднощів.

Описано сутність системного підходу у психологічному консультуванні подружніх пар, а саме: визначено, що сім'я розглядається як цілісна динамічна система взаємопов'язаних елементів, у якій поведінка, емоційний стан та психологічне благополуччя кожного з партнерів безпосередньо впливають на функціонування всієї сімейної структури. Встановлено, що системне консультування спрямоване не лише на вирішення індивідуальних психологічних труднощів окремих членів сім'ї, а передусім на оптимізацію міжособистісної взаємодії, зміну деструктивних моделей комунікації, гармонізацію ролей та формування більш ефективних стратегій подружньої взаємодії. Показано, що у межах системного підходу подружні конфлікти та труднощі у взаєминах розглядаються як результат порушення рівноваги у сімейній системі, що потребує комплексного психологічного аналізу взаємозв'язків між партнерами та їхнього спільного подолання.

Показано психологічні та соціальні наслідки воєнних подій для функціонування сімейної системи, а саме: встановлено, що війна створює значне психоемоційне навантаження на членів сім'ї, провокує підвищення рівня тривожності, емоційної напруженості та невизначеності щодо майбутнього, що може негативно впливати на якість подружніх взаємин. З'ясовано, що тривалий соціальний стрес, економічна нестабільність, вимушене переміщення, зміна соціальних ролей та порушення звичного способу життя можуть призводити до зростання конфліктності у подружжі, погіршення комунікації між партнерами та зниження рівня задоволеності сімейними відносинами

Розглянуто особливості функціонування подружньої системи в умовах стресу та кризи, а саме: визначено, що у кризових ситуаціях відбувається трансформація звичних моделей сімейної взаємодії, змінюється розподіл ролей між партнерами, зростає потреба у взаємній підтримці, емоційній близькості та ефективній комунікації. Показано, що здатність подружньої системи зберігати

стабільність у складних життєвих обставинах значною мірою залежить від рівня психологічної сумісності партнерів, їхньої готовності до співпраці, уміння конструктивно вирішувати конфлікти та спільно долати труднощі.

Висвітлено теоретичні моделі адаптації подружніх систем у кризових ситуаціях, а саме: проаналізовано підходи, у межах яких адаптація сім'ї розглядається як процес відновлення рівноваги сімейної системи через перебудову ролей, зміну комунікативних стратегій та пошук нових ресурсів взаємної підтримки. Встановлено, що ефективна адаптація подружніх пар до складних життєвих обставин передбачає наявність таких психологічних ресурсів, як емоційна підтримка між партнерами, взаємна довіра, гнучкість у розподілі сімейних ролей, здатність до відкритого діалогу та конструктивного вирішення конфліктів. Показано, що системне психологічне консультування може виступати важливим інструментом підтримки подружніх пар у кризових ситуаціях, сприяючи відновленню ефективної комунікації, зниженню рівня конфліктності та зміцненню емоційного зв'язку між партнерами.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволив визначити, що сім'я є складною соціально-психологічною системою, функціонування якої значною мірою залежить від характеру взаємодії між її членами, рівня емоційної близькості, узгодженості ролей та здатності партнерів спільно долати життєві труднощі. Умови війни істотно впливають на стабільність подружніх відносин, підвищуючи ризик виникнення конфліктів та психологічних труднощів у сімейній взаємодії. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває застосування системного підходу у психологічному консультуванні сімей, який дозволяє комплексно аналізувати подружні взаємини та сприяти гармонізації функціонування сімейної системи.

Отримані теоретичні узагальнення стали основою для проведення емпіричного дослідження особливостей функціонування подружніх пар у складних життєвих обставинах війни, результати якого представлено у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ ІІ
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА МОТИВАЦІЙНУ ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Організація дослідження, характеристика вибірки та методи

Організація емпіричного дослідження була спрямована на вивчення особливостей функціонування подружніх відносин у складних життєвих обставинах війни, а також на визначення психологічних характеристик подружньої взаємодії, які можуть впливати на стабільність сімейної системи та ефективність її адаптації до кризових умов. Проведення дослідження передбачало поєднання теоретичних і емпіричних методів, що дало змогу комплексно проаналізувати різні аспекти подружніх взаємин, включаючи рівень задоволеності шлюбом, особливості поведінки у конфліктних ситуаціях, систему подружніх установок та специфіку розподілу ролей у сім'ї. Особливу увагу було приділено виявленню взаємозв'язків між зазначеними показниками, що дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми функціонування подружньої системи в умовах тривалого соціального стресу.

Емпіричне дослідження проводилося у 2025 році на базі центрів надання психологічної допомоги сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах у місті Києві. До участі у дослідженні були залучені подружні пари, які зверталися за психологічною підтримкою у зв'язку з труднощами сімейної взаємодії, що виникли або загострилися внаслідок впливу воєнних подій.

Вибірка дослідження склала 30 подружніх пар (60 респондентів) віком від 24 до 45 років, які перебували у зареєстрованому або фактичному шлюбі. До дослідження були включені пари з різною тривалістю сімейного життя – від 2 до 20 років, що дозволило охопити різні етапи розвитку подружньої системи.

Усі учасники дослідження проживали у місті Києві або тимчасово перебували у столиці як внутрішньо переміщені особи. Значна частина респондентів опинилася у складних життєвих обставинах, пов’язаних із наслідками воєнних подій, зокрема вимушеним переселенням, економічними труднощами, підвищеним рівнем психологічної напруженості, необхідністю адаптації до нових умов життя та змінами у звичній структурі сімейних ролей.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів дослідження. Однією з основних методик, використаних у дослідженні, став опитувальник «Задоволеність шлюбом», який призначений для оцінки суб’єктивного ставлення партнерів до власних подружніх відносин. Дана методика дозволяє визначити рівень емоційної задоволеності шлюбом, ступінь гармонійності взаємодії між подружжям, а також виявити наявність або відсутність психологічної напруги у сімейних відносинах. Опитувальник складається з 24 тверджень, кожне з яких передбачає вибір одного з трьох варіантів відповіді. Твердження охоплюють різні аспекти подружнього життя – емоційну близькість партнерів, взаємну підтримку, ступінь задоволеності спільним життям, ставлення до недоліків партнера, рівень взаємної поваги та стабільність подружніх взаємин.

Респондентам пропонується уважно прочитати кожне твердження та обрати один із запропонованих варіантів відповіді, який найбільш точно відповідає їхньому особистому досвіду подружнього життя. Отримані відповіді підлягають кількісній обробці шляхом підрахунку сумарної кількості балів. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до встановлених рівнів задоволеності шлюбом. Низькі показники свідчать про наявність серйозних труднощів у подружніх взаєминах, середні – про часткову задоволеність сімейним життям, високі – про гармонійність подружньої взаємодії та емоційну стабільність сімейної системи.

Важливим інструментом дослідження особливостей подружньої взаємодії стала методика «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян), яка спрямована на виявлення психологічних особливостей

реагування людини на конфлікти у подружніх відносинах, а також на визначення тих внутрішніх механізмів, які впливають на перебіг сімейних конфліктів. Дана методика дозволяє комплексно дослідити психологічний стан особистості у ситуації сімейної напруженості, а також визначити характерні патерни поведінки партнерів під час подружніх суперечок.

Опитувальник складається з 89 тверджень, на які респондент має відповісти шляхом вибору одного з двох варіантів – «погоджуюся» або «не погоджуюся». Інструкція передбачає швидке реагування без тривалого обдумування відповіді, що дозволяє зафіксувати більш спонтанні реакції та зменшити вплив соціально бажаних відповідей. Твердження охоплюють широкий спектр психологічних проявів, пов'язаних із переживанням конфліктних ситуацій, включаючи емоційні реакції, поведінкові стратегії, психосоматичні прояви напруження та особливості психологічного захисту.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кількома шкалами, які відображають різні аспекти психологічного реагування у конфліктних ситуаціях. Зокрема, у межах методики виділено такі основні шкали: неконструктивні установки на шлюб, депресивні переживання, протективні психологічні механізми, дефензивні психологічні механізми, агресивність, соматизація тривоги, фіксація на психотравмі та контрольна шкала. Шкала неконструктивних установок дозволяє виявити наявність у респондентів таких переконань і установок щодо подружнього життя, які можуть перешкоджати гармонійній взаємодії партнерів та ускладнювати процес вирішення сімейних конфліктів. Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність негативних установок щодо шлюбу та партнерських взаємин.

Шкала депресії дозволяє виявити прояви зниженого емоційного стану, апатії, відчуття безпорадності або внутрішньої пригніченості, які можуть виникати внаслідок тривалих конфліктних ситуацій у сімейному житті. Окремі шкали методики спрямовані на дослідження психологічних механізмів захисту особистості. Протективні механізми відображають тенденцію до витіснення або заперечення психотравмуючої інформації, тоді як дефензивні механізми

характеризують схильність до раціоналізації, інтелектуалізації або викривленого переосмислення проблемної ситуації.

Окреме значення має шкала агресії, яка дозволяє визначити рівень гнівної реакції та схильність до агресивної поведінки у подружніх конфліктах. Шкала соматизації тривоги відображає прояви психоемоційного напруження у вигляді фізичних симптомів – головного болю, дискомфорту у шлунку, серцевих відчуттів або загальної слабкості. Шкала фіксації на психотравмі дозволяє визначити ступінь застрягання емоційних переживань на травмуючих подіях, пов’язаних із сімейними труднощами. Після підрахунку сирих балів результати переводяться у Т-бали, що дозволяє здійснювати більш точну інтерпретацію результатів та порівнювати показники різних респондентів.

Застосування даної методики у межах дослідження дозволяє виявити психологічні механізми переживання подружніх конфліктів та визначити, які саме емоційні та поведінкові особливості можуть ускладнювати або, навпаки, полегшувати взаємодію партнерів у складних життєвих обставинах.

Наступним інструментом дослідження стала методика «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина), яка спрямована на вивчення системи ціннісних орієнтацій та установок особистості щодо сімейного життя. Методика дозволяє визначити, які саме уявлення про сім’ю, подружні ролі, любов, батьківство та розподіл обов’язків притаманні респондентам, а також яким чином ці установки можуть впливати на характер подружньої взаємодії. Опитувальник містить 40 тверджень, які охоплюють різні аспекти сімейного життя. Респонденту пропонується обрати один із чотирьох варіантів відповіді, що відображають різний ступінь згоди з твердженням. Кожна відповідь оцінюється певною кількістю балів, після чого здійснюється підрахунок середнього арифметичного показника за відповідними шкалами.

Методика включає десять установочних шкал, які характеризують різні аспекти ставлення людини до сімейного життя. Зокрема, досліджуються такі показники, як загальне ставлення до людей, орієнтація на почуття обов’язку або задоволення, значення дітей у житті людини, орієнтація на спільну або

автономну діяльність подружжя, ставлення до розлучення, уявлення про романтичну любов, значення сексуальної сфери у сімейному житті, ставлення до обговорення сексуальних проблем, орієнтація на традиційні або егалітарні ролі чоловіка і жінки, а також ставлення до фінансових ресурсів сім'ї.

Отримані результати дозволяють оцінити ціннісно-смислові орієнтації партнерів у сфері сімейних відносин та визначити, наскільки їхні уявлення про подружнє життя є узгодженими або суперечливими. Високі показники за певними шкалами можуть свідчити про сформованість чітких сімейних установок, тоді як низькі значення можуть вказувати на невизначеність або внутрішні суперечності у ставленні до подружніх ролей.

Важливим аспектом дослідження подружньої взаємодії є також аналіз розподілу ролей у сім'ї, для чого було використано методику «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська). Дана методика спрямована на дослідження того, яким чином у подружній парі розподіляються різні функції сімейного життя та хто з партнерів бере на себе відповідальність за виконання тих чи інших сімейних ролей. Опитувальник містить 21 запитання, кожне з яких передбачає чотири варіанти відповіді. Респондент обирає варіант, який найбільш точно відображає реальний розподіл ролей у його сім'ї. Отримані відповіді оцінюються у балах, після чого здійснюється підрахунок середніх показників за окремими сферами сімейної взаємодії.

Методика дозволяє дослідити такі основні ролі у сімейній системі: роль виховання дітей, формування емоційного клімату сім'ї, матеріальне забезпечення сім'ї, організація сімейного дозвілля, ведення домашнього господарства, роль сексуального партнера та організація сімейної субкультури. Показники за кожною з цих сфер дозволяють визначити, чи домінує у виконанні відповідної ролі чоловік, дружина або ж обидва партнери беруть приблизно однакову участь у її реалізації.

Дослідження розподілу ролей у сім'ї є важливим для розуміння структури подружньої взаємодії, оскільки узгодженість або неузгодженість ролей значною мірою впливає на рівень задоволеності шлюбом, характер комунікації між

партнерами та стабільність сімейної системи загалом. У ситуації соціальних криз, пов’язаних із воєнними подіями, розподіл ролей у сім’ї може зазнавати істотних змін, що обумовлює необхідність детального дослідження цього аспекту подружніх взаємин.

Для обробки отриманих результатів було застосовано методи математичної статистики, що дозволяють здійснити як кількісний, так і якісний аналіз отриманих даних. Зокрема, було використано кореляційний аналіз, який дає можливість визначити наявність статистично значущих зв’язків між різними психологічними показниками подружніх взаємин. За допомогою кореляційного аналізу передбачено встановлення взаємозв’язків між рівнем задоволеності шлюбом, характером поведінки у конфліктних ситуаціях, установками щодо сімейного життя та особливостями розподілу ролей у подружній системі. Також у дослідженні передбачено використання регресійного аналізу, який дозволяє визначити ступінь впливу окремих психологічних факторів на загальний рівень задоволеності шлюбом. Застосування регресійного аналізу дає можливість встановити, які саме характеристики подружніх взаємин виступають найбільш значущими предикторами стабільності подружньої системи.

Отже, застосування комплексу психодіагностичних методик та статистичних методів обробки даних дозволяє отримати цілісне уявлення про особливості функціонування подружніх відносин у складних життєвих обставинах війни, а також визначити психологічні чинники, які впливають на гармонійність подружньої взаємодії та адаптацію сімейної системи до кризових умов.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для дослідження загального рівня гармонійності подружніх відносин було використано опитувальник «Задоволеність шлюбом». У результаті обробки отриманих даних було визначено чотири рівні задоволеності шлюбом: низький, помірний, високий та дуже високий. Аналіз результатів показав, що серед

досліджуваних подружніх пар переважають середні та високі показники задоволеності шлюбом, проте значна частина респондентів демонструє наявність певних труднощів у сімейних взаєминах.

Низький рівень задоволеності шлюбом було виявлено у 18 % респондентів. Такі показники свідчать про наявність значних труднощів у подружніх відносинах, які можуть проявлятися у зниженні емоційної близькості, недостатньому рівні взаємної підтримки та частих конфліктах між партнерами. Для цієї групи респондентів характерним є критичне ставлення до власного шлюбу, наявність незадоволеності поведінкою партнера та сумніви щодо стабільності подружніх взаємин. В умовах тривалого соціального стресу, спричиненого воєнними подіями, подібні труднощі можуть посилюватися через підвищений рівень тривожності, економічну нестабільність та зміну звичних життєвих обставин.

Помірний рівень задоволеності шлюбом було зафіксовано у 37 % респондентів. Представники цієї групи загалом позитивно оцінюють власні подружні відносини, однак періодично стикаються з труднощами у взаємодії з партнером. Для них характерним є поєднання позитивних емоційних переживань у шлюбі з наявністю окремих проблемних ситуацій, які можуть виникати у процесі сімейного життя. Подібні результати можуть бути пов’язані з необхідністю адаптації подружніх пар до нових соціальних умов, зміною ролей у сім’ї або підвищеним психологічним навантаженням.

Найбільш численною виявилася група респондентів із високим рівнем задоволеності шлюбом – 32 %. Для цих подружніх пар характерним є позитивне ставлення до власного шлюбу, наявність взаємної підтримки та довіри між партнерами. Вони демонструють здатність до конструктивного вирішення конфліктів, відкриту комунікацію та високий рівень емоційної близькості. Отримані результати свідчать про те, що навіть у складних життєвих обставинах подружні стосунки можуть виступати важливим ресурсом психологічної підтримки та стабільності.

Дуже високий рівень задоволеності шлюбом було зафіксовано у 13 % респондентів. Представники цієї групи характеризуються високим ступенем гармонійності подружніх взаємин, взаємною повагою та глибокою емоційною прив'язаністю між партнерами. Такі сім'ї демонструють високий рівень адаптивності та здатність ефективно долати життєві труднощі (рис. 2.1).

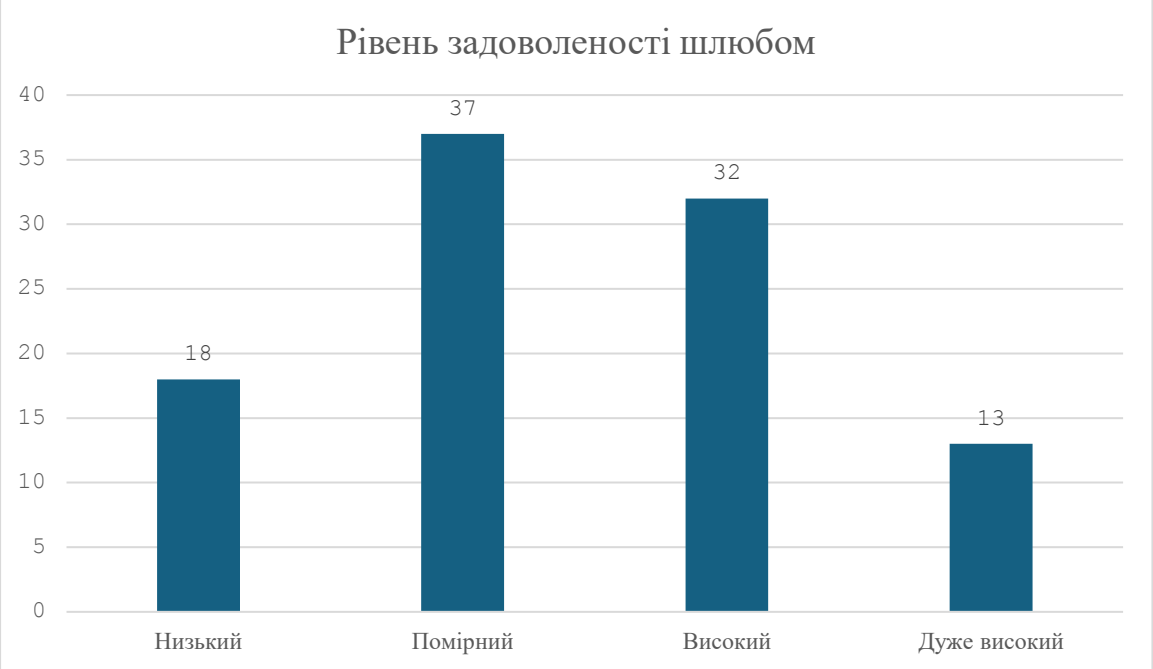


Рис. 2.1 Рівень задоволеності шлюбом у досліджуваних подружніх парах

Загалом отримані результати свідчать про те, що більшість подружніх пар, які взяли участь у дослідженні, загалом задоволені власними подружніми відносинами. Водночас значна частина респондентів стикається з певними труднощами у сімейній взаємодії, що може бути пов'язано з впливом соціально-економічних та психологічних факторів воєнного часу. Отримані результати свідчать про те, що більшість подружніх пар демонструє середній або високий рівень задоволеності шлюбом, що вказує на відносну стабільність подружніх взаємин навіть у складних життєвих обставинах. Водночас наявність респондентів із низьким рівнем задоволеності шлюбом свідчить про існування певних труднощів у подружній взаємодії, які можуть бути пов'язані з

підвищеним рівнем психологічної напруженості, зміною життєвих умов та необхідністю адаптації до нових соціальних реалій.

Для дослідження психологічних особливостей поведінки партнерів у подружніх конфліктах було використано опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян). Застосування цієї методики дозволило виявити основні психологічні механізми реагування респондентів на конфліктні ситуації у сімейному житті, а також визначити рівень емоційної напруженості, агресивності, захисних механізмів та схильності до фіксації на психотравмуючих переживаннях. Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку «сирих» балів за кожною шкалою та подальшого переведення їх у Т-бали відповідно до нормативної шкали. Це дозволило визначити рівень вираженості кожного психологічного показника: низький, середній або високий (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати дослідження поведінки у конфліктній ситуації

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Неконструктивні установки	18 %	55 %	27 %
Депресія	17 %	61 %	22 %
Протективні механізми	18 %	52 %	30 %
Дефензивні механізми	22 %	50 %	28 %
Агресія	27 %	49 %	24 %
Соматизація тривоги	23 %	46 %	31 %
Фіксація на психотравмі	23 %	48 %	29 %

Аналіз результатів показав, що 27 % респондентів демонструють підвищений рівень неконструктивних установок щодо подружніх відносин. Для цієї групи характерні негативні очікування щодо сімейного життя, схильність до песимістичного сприйняття партнерських взаємин та недовіра до можливості конструктивного вирішення конфліктів. Подібні установки можуть формуватися під впливом тривалого емоційного напруження, що виникає внаслідок складних життєвих обставин. Воєнні події, вимушене переселення, економічна нестабільність та невизначеність майбутнього здатні створювати додатковий психологічний тиск на подружню систему, що, у свою чергу, може посилювати

негативні установки щодо шлюбу. Разом з тим 55 % респондентів продемонстрували середній рівень даного показника. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження не має стійко негативного ставлення до подружніх відносин, проте періодично відчуває сумніви щодо їх стабільності або ефективності. Низький рівень неконструктивних установок було зафіксовано у 18 % респондентів. Представники цієї групи характеризуються більш оптимістичним ставленням до сімейного життя та демонструють готовність до конструктивної взаємодії з партнером навіть у складних життєвих ситуаціях (рис. 2.2).

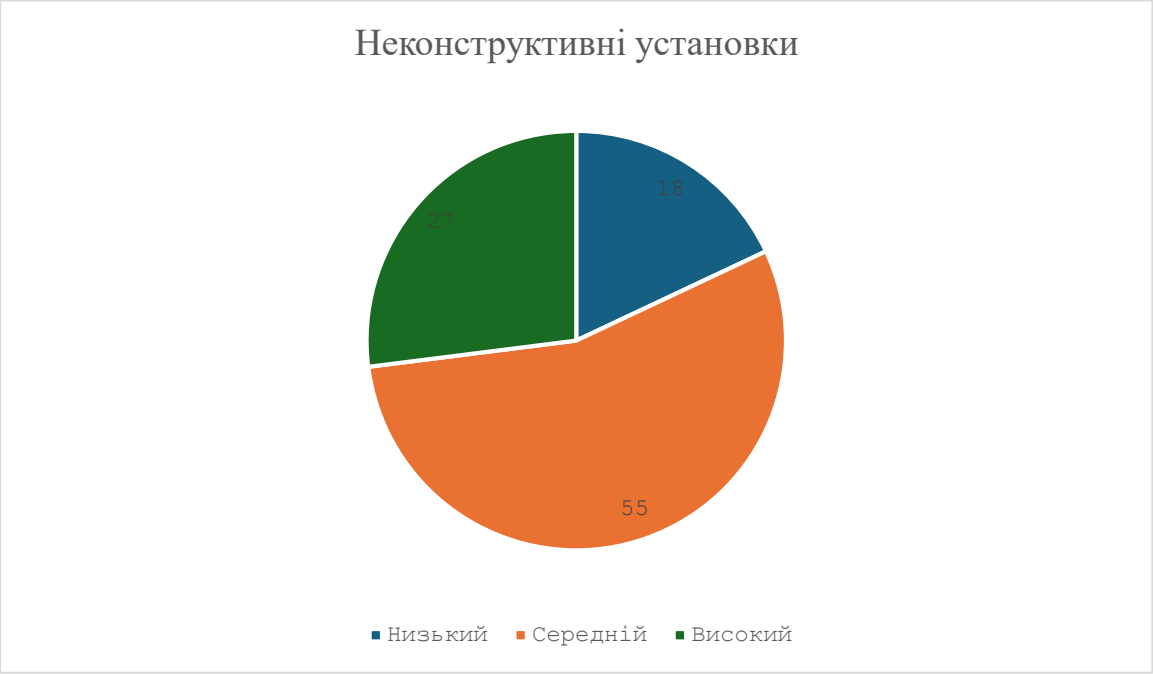


Рис. 2.2 Неконструктивні установки (опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян))

Результати за шкалою депресії свідчать про наявність емоційного виснаження у значної частини досліджуваних. 22 % респондентів продемонстрували високий рівень депресивних переживань. Для них характерні знижений емоційний тонус, відчуття безсилля, зниження життєвої активності та внутрішня пригніченість. Такі показники можуть бути пов’язані з тривалим перебуванням у ситуації стресу, пов’язаного з воєнними подіями. Постійне

відчуття небезпеки, економічна нестабільність та труднощі адаптації до нових життєвих умов здатні негативно впливати на психоемоційний стан людини. Середній рівень депресивних переживань було зафіксовано у 61 % респондентів, що свідчить про наявність періодичних емоційних труднощів, які однак не мають вираженого патологічного характеру. Низький рівень депресивних проявів спостерігався у 17 % респондентів, що може свідчити про наявність достатніх психологічних ресурсів для подолання життєвих труднощів (рис. 2.3).

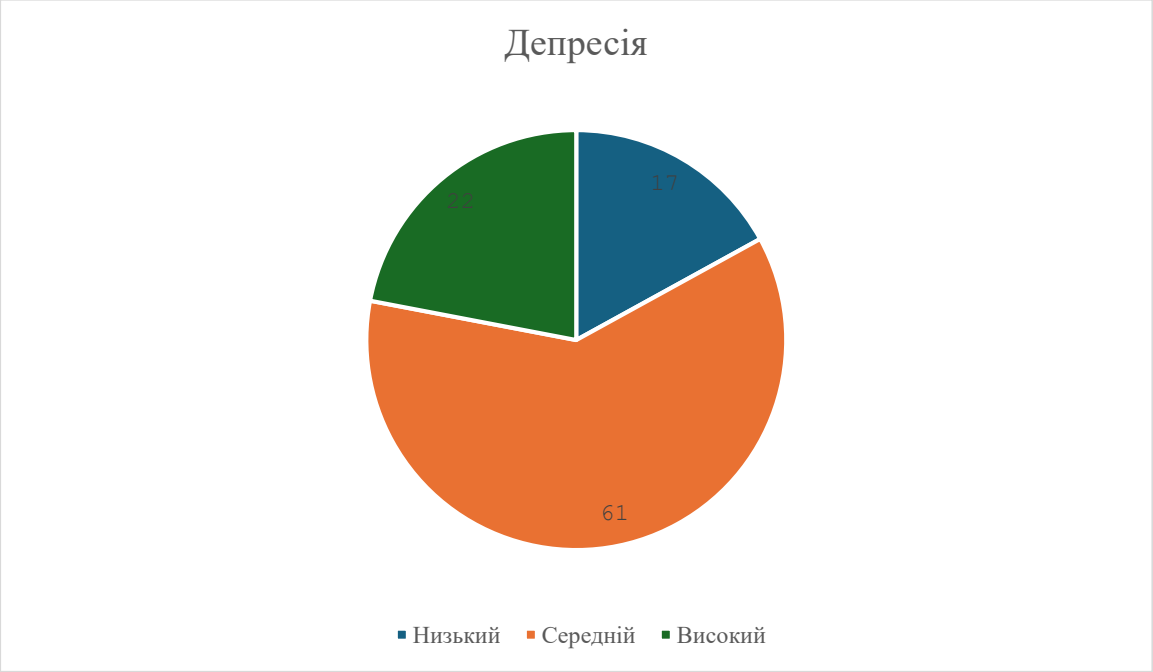


Рис. 2.3 Депресія (опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян))

Аналіз показників психологічного захисту показав, що більшість респондентів використовує різні захисні механізми для зниження емоційної напруги. Підвищений рівень протективних механізмів було виявлено у 30 % респондентів. Для них характерне витіснення або заперечення психотравмуючих переживань. Такі люди намагаються не фокусувати увагу на конфліктах або проблемах у подружніх відносинах, що тимчасово знижує рівень емоційної напруги, але може ускладнювати конструктивне вирішення конфліктів. Середній

рівень цього показника було зафіксовано у 52 % респондентів, що свідчить про помірне використання психологічного захисту.

Щодо дефензивних механізмів, то високі показники були виявлені у 28 % респондентів. Це означає, що частина досліджуваних схильна до раціоналізації конфліктних ситуацій або їх інтелектуального переосмислення.

Аналіз результатів за шкалою агресії показав, що 24 % респондентів мають підвищений рівень агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях. Це може проявлятися у різких висловлюваннях, емоційних спалахах або демонстрації невдоволення поведінкою партнера. Середній рівень агресивності було зафіксовано у 49 % респондентів, що свідчить про наявність емоційних реакцій у конфліктах, проте без вираженої агресивності. Низький рівень агресивності продемонстрували 27 % респондентів, що свідчить про більш стриманий стиль поведінки у конфліктних ситуаціях (рис. 2.4).



Рис. 2.4 Агресія (опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян))

Дослідження показало, що 31 % респондентів мають підвищений рівень соматизації тривоги. Це означає, що психологічна напруга може проявлятися у

вигляді фізичних симптомів – головного болю, дискомфорту у шлунку, серцевих відчуттів або загальної слабкості. Середній рівень соматизації було зафіксовано у 46 % респондентів, тоді як низький рівень – у 23 %.

Підвищений рівень фіксації на психотравмуючих переживаннях було виявлено у 29 % респондентів. Це свідчить про схильність до тривалого переживання конфліктних ситуацій та труднощів у їх емоційному подоланні. Середній рівень показника було зафіксовано у 48 % респондентів, що свідчить про помірний рівень переживання конфліктів.

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів демонструє середній рівень емоційної напруженості та конфліктної поведінки, що є типовим для подружніх пар, які перебувають у складних життєвих обставинах. Водночас наявність підвищених показників за шкалами депресії, соматизації тривоги та фіксації на психотравмі вказує на значний вплив стресових факторів воєнного часу на психологічний стан подружніх партнерів.

З метою дослідження ціннісно-смислових орієнтацій подружніх партнерів щодо сімейного життя було застосовано методику «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина) (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження установок у сімейній парі

Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Ставлення до людей	62 %	28 %	10 %
Орієнтація на обов'язок	57 %	33 %	10 %
Значення дітей	71 %	21 %	8 %
Спільна діяльність	64 %	26 %	10 %
Ставлення до розлучення	59 %	29 %	12 %
Романтична любов	66 %	24 %	10 %
Значення сексуальної сфери	48 %	39 %	13 %
Ставлення до сексуальних тем	46 %	41 %	13 %
Роль чоловіка і жінки	54 %	32 %	14 %
Ставлення до грошей	58 %	30 %	12 %

У таблиці 2.2 продемонстровано, аналіз результатів за шкалою "Ставлення до людей", який показав, що 62 % респондентів демонструють високий рівень позитивного ставлення до людей загалом. Це свідчить про наявність у більшості

досліджуваних оптимістичного світогляду та схильності до довірливого сприйняття соціального оточення. Подібні установки можуть позитивно впливати на подружні взаємини, оскільки формують готовність до взаєморозуміння, співпраці та емоційної підтримки. Водночас 28 % респондентів продемонстрували середній рівень даного показника, що вказує на більш стримане ставлення до соціального оточення. Лише 10 % учасників дослідження виявили низький рівень довіри до людей, що може бути пов'язано з попереднім негативним життєвим досвідом або впливом стресових подій.

За шкалою "Орієнтація на обов'язок або задоволення" було виявлено, що 57 % респондентів демонструють орієнтацію на виконання сімейних обов'язків. Для цієї групи характерне усвідомлення відповідальності перед партнером та прагнення підтримувати стабільність подружніх відносин. Разом з тим 33 % респондентів демонструють більш гнучке поєднання обов'язку та особистого задоволення у сімейному житті. Низькі показники було зафіксовано у 10 % респондентів, що може свідчити про переважання індивідуальних інтересів над сімейними зобов'язаннями.

Результати дослідження показали, що 71 % респондентів розглядають дітей як важливу складову сімейного життя. Для більшості учасників дослідження народження та виховання дітей є важливим життєвим пріоритетом, що відповідає традиційним уявленням про функції сім'ї. Середній рівень значущості дітей було виявлено у 21 % респондентів, тоді як 8 % учасників дослідження не розглядають дітей як центральний елемент сімейного життя.

Дослідження показало, що 64 % респондентів віддають перевагу спільному проведенню часу з партнером та спільному вирішенню сімейних питань. Це свідчить про прагнення до тісної взаємодії та взаємної підтримки у сімейному житті. Водночас 26 % респондентів демонструють помірну орієнтацію на автономність у подружніх відносинах, що передбачає збереження особистого простору кожного з партнерів.

Аналіз результатів показав, що 59 % респондентів негативно ставляться до можливості розлучення та розглядають його як крайній захід. Для цієї групи

характерне прагнення зберігати подружні відносини навіть у складних життєвих ситуаціях. Середній рівень толерантності до розлучення було зафіксовано у 29 % респондентів, тоді як 12 % демонструють більш лояльне ставлення до розірвання шлюбу.

За шкалою “Ставлення до романтичної любові” 66 % респондентів продемонстрували високий рівень орієнтації на романтичну любов як основу подружніх відносин. Це свідчить про значну роль емоційної близькості, взаємної прихильності та почуттів у житті подружніх пар. Середній рівень показника було зафіксовано у 24 % респондентів, тоді як 10 % респондентів демонструють більш прагматичне ставлення до подружніх взаємин.

Результати показали, що для 48 % респондентів сексуальна гармонія є важливим компонентом сімейного життя. Водночас 39 % респондентів розглядають її як один із багатьох аспектів подружніх відносин. Лише 13 % учасників дослідження вважають сексуальну сферу другорядною у сімейному житті.

Аналіз результатів показав, що 41 % респондентів відчувають певну психологічну дистанцію щодо відкритого обговорення сексуальних питань. Це може бути пов’язано з культурними нормами або особистісними установками. Разом з тим 46 % респондентів демонструють готовність до відкритого обговорення інтимних аспектів сімейного життя.

За шкалою “Ставлення до ролей чоловіка і жінки” було встановлено, що 54 % респондентів дотримуються егалітарних уявлень про розподіл ролей у сім’ї. Для них характерне прагнення до рівноправного партнерства у сімейному житті. Разом з тим 32 % респондентів демонструють змішаний тип уявлень, поєднуючи традиційні та сучасні ролі. Результати показали, що 58 % респондентів демонструють схильність до раціонального та бережливого використання сімейного бюджету. Для них характерне прагнення до фінансової стабільності

Отже, отримані результати свідчать про те, що більшість подружніх пар характеризується позитивними установками щодо сімейного життя, орієнтацією на взаємну підтримку та значущість емоційної близькості у подружніх

відносинах. Водночас наявність різних установок щодо сексуальної сфери, розподілу ролей та фінансової поведінки свідчить про різноманітність моделей сімейної взаємодії, що може впливати на характер подружніх відносин.

Важливим аспектом функціонування подружньої системи є розподіл ролей між партнерами. Саме характер виконання сімейних ролей визначає рівень взаємної відповідальності, ступінь участі кожного з партнерів у різних сферах сімейного життя та загальний психологічний клімат у родині. Для дослідження цього аспекту було використано методику «Розподіл ролей у сім'ї», яка дозволяє визначити, хто з партнерів у більшій мірі реалізує певні функції сімейного життя. Методика передбачає аналіз семи основних сфер сімейної взаємодії: виховання дітей, формування емоційного клімату у сім'ї, матеріальне забезпечення родини, організація сімейного дозвілля, ведення домашнього господарства, роль сексуального партнера та організація сімейної субкультури. Отримані результати дозволяють визначити, чи домінує у виконанні певної ролі чоловік, дружина або ж ці функції реалізуються подружжям приблизно однаковою мірою.

Аналіз результатів показав, що у 46 % досліджуваних сімей провідну роль у вихованні дітей виконує дружина. Це може бути пов'язано з традиційними уявленнями про материнську роль у сім'ї, а також з тим, що жінки частіше проводять більше часу з дітьми та беруть активну участь у їхньому повсякденному житті. Разом з тим 34 % сімей продемонстрували більш рівномірний розподіл цієї ролі між обома партнерами. У таких сім'ях спостерігається активна участь обох батьків у процесі виховання дітей, що сприяє формуванню більш гармонійної сімейної взаємодії. У 20 % сімей провідну роль у вихованні дітей виконує чоловік. Подібні результати можуть бути пов'язані з особливостями сімейної структури або зайнятістю дружини професійною діяльністю.

Емоційний клімат сім'ї є важливим фактором психологічного благополуччя її членів. Результати дослідження показали, що 52 % респондентів вважають, що саме дружина у більшій мірі відповідає за підтримання емоційної атмосфери у сім'ї. Це може пояснюватися тим, що жінки традиційно

демонструють більшу емоційну чутливість та схильність до підтримки міжособистісних зв'язків. Разом з тим 33 % респондентів зазначили, що формування емоційного клімату є спільною відповідальністю обох партнерів. У таких сім'ях подружжя демонструє більш рівноправний стиль взаємодії та спільну участь у вирішенні сімейних труднощів.

Аналіз результатів показав, що у 49 % сімей основна відповідальність за матеріальне забезпечення родини покладається на чоловіка. Це відповідає традиційній моделі сімейних ролей, відповідно до якої чоловік виступає головним годувальником сім'ї. Водночас 38 % респондентів зазначили, що фінансові обов'язки у сім'ї розподіляються між партнерами приблизно однаково. Це свідчить про поширення сучасних моделей подружніх відносин, у яких обидва партнери активно беруть участь у забезпеченні фінансової стабільності сім'ї.

Результати показали, що 44 % респондентів вважають, що ініціатива щодо організації сімейного відпочинку частіше належить дружині. Це може бути пов'язано з більшою увагою жінок до підтримки сімейних традицій та організації спільного часу. У 36 % сімей рішення щодо організації дозвілля приймається спільно, що свідчить про партнерський стиль взаємодії.

У більшості досліджуваних сімей (58 %) ведення домашнього господарства переважно здійснюється дружиною. Це свідчить про збереження традиційного розподілу ролей у цій сфері. Разом з тим 27 % респондентів зазначили, що домашні обов'язки розподіляються між партнерами приблизно однаково.

За результатами дослідження 41 % респондентів вважають, що задоволеність інтимними стосунками залежить від обох партнерів однаковою мірою. Це свідчить про взаємну відповідальність подружжя за гармонійність інтимної сфери. У 33 % сімей ініціативу у цій сфері частіше проявляє чоловік.

Організація сімейних традицій, культурних практик та сімейних цінностей у 47 % сімей частіше здійснюється дружиною. Це може бути пов'язано з більшою

залученістю жінок у формування сімейного середовища та підтримання родинних традицій (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл ролей у сім'ї серед досліджуваних подружніх пар

Сфера сімейної взаємодії	Переважно чоловік	Спільно	Переважно дружина
Виховання дітей	20 %	34 %	46 %
Емоційний клімат	15 %	33 %	52 %
Матеріальне забезпечення	49 %	38 %	13 %
Організація дозвілля	20 %	36 %	44 %
Домашнє господарство	15 %	27 %	58 %
Сексуальне партнерство	33 %	41 %	26 %
Сімейна субкультура	18 %	35 %	47 %

Отже, отримані результати свідчать про те, що у більшості досліджуваних сімей зберігаються елементи традиційного розподілу ролей, зокрема у сфері ведення домашнього господарства та формування емоційного клімату. Водночас у значній частині сімей спостерігається тенденція до більш рівноправного розподілу відповідальності, особливо у питаннях фінансового забезпечення та організації дозвілля.

З метою визначення взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками подружніх взаємин було проведено кореляційний аналіз отриманих результатів. Кореляційний аналіз дозволяє встановити статистично значущі зв'язки між окремими показниками, що характеризують функціонування подружньої системи, а також визначити силу та напрямок цих взаємозв'язків.

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв'язки між такими змінними: рівнем задоволеності шлюбом, показниками поведінки у конфліктній ситуації (депресія, агресія, соматизація тривоги, фіксація на психотравмі), установками щодо сімейного життя та особливостями розподілу ролей у сім'ї. Для статистичної обробки даних було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Аналіз отриманих результатів показав, що між рівнем задоволеності шлюбом та низкою психологічних показників існують статистично значущі взаємозв'язки. Зокрема, було виявлено негативний кореляційний зв'язок між рівнем

задоволеності шлюбом та показником депресивних переживань (r = -0,48). Це означає, що зі зростанням рівня депресії у партнерів знижується задоволеність подружнім життям. Подібний результат є закономірним, оскільки емоційне виснаження, почуття безнадійності та пригніченість можуть негативно впливати на якість міжособистісної взаємодії між партнерами.

Також було виявлено помірний негативний зв'язок між задоволеністю шлюбом та рівнем агресивності у конфліктних ситуаціях (r = -0,41). Це свідчить про те, що підвищений рівень агресивних реакцій у подружніх конфліктах може призводити до погіршення якості сімейних відносин та зниження емоційної близькості між партнерами. Ще один значущий негативний зв'язок було зафіксовано між задоволеністю шлюбом та соматизацією тривоги (r = -0,36). Це означає, що підвищений рівень психологічного напруження, який проявляється через фізичні симптоми, може негативно впливати на емоційний клімат у сім'ї.

Позитивний кореляційний зв'язок було виявлено між задоволеністю шлюбом та орієнтацією на спільну діяльність подружжя (r = 0,44). Це свідчить про те, що подружні пари, які активно взаємодіють у повсякденному житті, спільно вирішують сімейні питання та проводять більше часу разом, демонструють вищий рівень задоволеності шлюбом. Також було встановлено позитивний зв'язок між задоволеністю шлюбом та рівнем романтичної любові (r = 0,39). Це свідчить про важливість емоційної близькості та взаємної прихильності у підтриманні стабільності подружніх відносин.

Цікавим є також зв'язок між задоволеністю шлюбом та рівномірним розподілом сімейних ролей (r = 0,33). Отримані результати свідчать про те, що більш рівноправний розподіл обов'язків між партнерами сприяє формуванню більш гармонійних подружніх відносин.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що задоволеність шлюбом значною мірою залежить від емоційного стану партнерів, характеру їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях та особливостей організації сімейної взаємодії (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Матриця кореляцій між основними показниками дослідження

Показник	Задоволеність шлюбом
Депресія	-0,48
Агресія	-0,41
Соматизація тривоги	-0,36
Фіксація на психотравмі	-0,29
Орієнтація на спільну діяльність	0,44
Романтична любов	0,39
Рівномірний розподіл ролей	0,33

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити, що рівень задоволеності шлюбом тісно пов'язаний з емоційним станом партнерів, характером їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях та особливостями подружньої взаємодії. Найбільш значущими факторами, що негативно впливають на подружні відносини, є депресивні переживання, агресивність та підвищений рівень тривоги. Водночас позитивний вплив на гармонійність подружніх взаємин мають емоційна близькість, орієнтація на спільну діяльність та рівноправний розподіл сімейних ролей.

З метою визначення того, які саме психологічні фактори найбільшою мірою впливають на рівень задоволеності подружнім життям, було проведено регресійний аналіз отриманих результатів. На відміну від кореляційного аналізу, який дозволяє встановити лише наявність взаємозв'язків між змінними, регресійний аналіз дає змогу визначити ступінь впливу незалежних змінних на залежну змінну. У межах даного дослідження залежною змінною виступав рівень задоволеності шлюбом, тоді як незалежними змінними були показники поведінки у конфліктних ситуаціях, установки щодо сімейного життя та особливості розподілу ролей у сім'ї.

Для проведення аналізу було використано множинну лінійну регресію. У модель були включені такі показники: депресія, агресія, соматизація тривоги, фіксація на психотравмі, орієнтація на спільну діяльність подружжя, рівень романтичної любові та рівномірність розподілу сімейних ролей. Такий підхід дозволив визначити, які з цих факторів мають найбільш вагомий вплив на рівень

задоволеності шлюбом. Результати аналізу показали, що найбільш значущим предиктором задоволеності шлюбом є рівень депресивних переживань. Отриманий коефіцієнт регресії для даного показника становив β = -0,42. Негативне значення коефіцієнта свідчить про те, що підвищення рівня депресії у партнерів супроводжується зниженням задоволеності подружнім життям. Це пояснюється тим, що депресивні переживання часто супроводжуються зниженням емоційної активності, відчуттям безсилля та зменшенням здатності до конструктивної взаємодії з партнером.

Другим за значущістю фактором виявилася агресивність у конфліктних ситуаціях (β = -0,35). Підвищений рівень агресивних реакцій у подружніх конфліктах призводить до загострення міжособистісних протиріч, що негативно позначається на загальному рівні задоволеності шлюбом. У сім'ях, де конфлікти супроводжуються емоційною напруженістю та взаємними звинуваченнями, значно зростає ризик погіршення подружніх відносин.

Важливим предиктором задоволеності шлюбом також виявилася орієнтація на спільну діяльність подружжя (β = 0,37). Позитивне значення коефіцієнта свідчить про те, що подружні пари, які активно взаємодіють у повсякденному житті, спільно вирішують сімейні питання та проводять більше часу разом, демонструють більш високий рівень задоволеності подружніми відносинами. Спільна діяльність сприяє формуванню почуття партнерства, взаємної підтримки та довіри між подружжям.

Ще одним фактором, що позитивно впливає на рівень задоволеності шлюбом, є романтична любов (β = 0,31). Отримані результати свідчать про важливу роль емоційної близькості та взаємної прихильності у підтриманні стабільності подружніх відносин. Наявність романтичних почуттів сприяє формуванню позитивного емоційного фону у сім'ї та підвищує рівень психологічного комфорту партнерів. Менш виражений, але статистично значущий вплив на рівень задоволеності шлюбом має соматизація тривоги (β = -0,26). Підвищений рівень тривожності, що проявляється через фізичні симптоми,

може негативно впливати на психологічний клімат у сім'ї, оскільки постійне переживання напруження знижує здатність партнерів до ефективної комунікації.

Також було встановлено, що рівномірний розподіл сімейних ролей має позитивний вплив на задоволеність шлюбом (β = 0,24). У сім'ях, де обов'язки розподіляються більш рівномірно між партнерами, спостерігається вищий рівень взаємної підтримки та задоволеності сімейним життям.

Загальний коефіцієнт детермінації моделі ($R^2 = 0,52$) свідчить про те, що включені до аналізу змінні пояснюють приблизно 52 % варіативності рівня задоволеності шлюбом. Це означає, що досліджувані психологічні фактори мають суттєвий вплив на якість подружніх відносин (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати регресійного аналізу факторів задоволеності шлюбом

Показник	β	Значущість (p)
Депресія	-0,42	0,01
Агресія	-0,35	0,02
Соматизація тривоги	-0,26	0,04
Фіксація на психотравмі	-0,18	0,08
Орієнтація на спільну діяльність	0,37	0,02
Романтична любов	0,31	0,03
Рівномірний розподіл ролей	0,24	0,04

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості функціонування подружніх відносин у сім'ях, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних із впливом воєнних подій. Отримані результати свідчать про те, що більшість досліджуваних подружніх пар демонструє середній або високий рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про наявність певних адаптаційних ресурсів сімейної системи навіть у складних соціальних умовах. Водночас результати дослідження показали, що значна частина респондентів відчуває підвищений рівень емоційної напруженості, що проявляється у депресивних переживаннях, тривожності та фіксації на психотравмуючих подіях. Такі психологічні стани можуть негативно впливати на характер подружніх взаємин та знижувати рівень задоволеності шлюбом. Аналіз установок щодо сімейного життя показав, що більшість досліджуваних

подружніх пар орієнтується на традиційні цінності сім'ї, зокрема на значущість дітей, важливість емоційної близькості та взаємної підтримки між партнерами. Водночас у багатьох сім'ях спостерігається поступовий перехід до більш рівноправного розподілу ролей між чоловіком і дружиною.

Результати кореляційного та регресійного аналізу дозволили встановити, що найбільш вагомими факторами, які впливають на рівень задоволеності шлюбом, є емоційний стан партнерів, характер їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях, орієнтація на спільну діяльність та рівномірний розподіл сімейних ролей. Негативний вплив на подружні відносини мають депресивні переживання, агресивні реакції та підвищений рівень тривожності.

Таким чином, отримані результати підтверджують важливість комплексного підходу до психологічної підтримки сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Психологічне консультування подружніх пар повинно бути спрямоване на зниження рівня емоційної напруженості, розвиток конструктивних стратегій вирішення конфліктів та формування партнерської взаємодії між подружжям.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження здійснено емпіричне вивчення особливостей функціонування подружньої системи у складних життєвих обставинах війни. Основною метою цього етапу стало визначення психологічних характеристик взаємодії між подружжям, рівня задоволеності шлюбом, особливостей поведінки у конфліктних ситуаціях, установок щодо сімейного життя та специфіки розподілу ролей у сім'ї.

Дослідження проводилося серед подружніх пар, які проживають у місті Києві та перебувають у складних соціально-психологічних умовах, пов'язаних із наслідками воєнних подій. Усього у дослідженні взяли участь 30 подружніх пар (60 респондентів) віком від 24 до 45 років, які перебувають у шлюбі від 2 до 20 років. До вибірки було включено як сім'ї, що проживають у місті постійно, так і

подружжя, які тимчасово змінили місце проживання у зв’язку з воєнними подіями.

Для досягнення поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють дослідити різні аспекти подружніх взаємин. Зокрема, застосовано опитувальник «Задоволеність шлюбом», методику «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян), методику «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина) та методику «Розподіл ролей у сім’ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська). Використання зазначених інструментів дало змогу комплексно оцінити стан подружніх взаємин, визначити психологічні фактори стабільності сімейної системи та встановити характерні особливості взаємодії партнерів у кризових умовах.

Аналіз результатів за опитувальником «Задоволеність шлюбом» показав, що рівень задоволеності подружнім життям у досліджуваних сім’ях є неоднорідним. Зокрема, високий рівень задоволеності шлюбом було виявлено у 36,7 % респондентів, що свідчить про наявність емоційної близькості, взаємної підтримки та гармонійної взаємодії між партнерами. Середній рівень задоволеності шлюбом зафіксовано у 43,3 % досліджуваних, що вказує на відносну стабільність сімейних відносин, однак при цьому наявні певні труднощі у взаєморозумінні між подружжям. Низький рівень задоволеності шлюбом виявлено у 20 % респондентів, що свідчить про наявність конфліктів, емоційної напруженості та незадоволеності окремими аспектами сімейного життя.

Подальший аналіз результатів здійснено за методикою «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян), яка дозволяє визначити особливості реагування партнерів у ситуаціях міжособистісних конфліктів. Отримані результати показали, що високий рівень агресивних реакцій у конфліктних ситуаціях демонструють 21,7 % респондентів, що проявляється у підвищеній емоційності, схильності до звинувачень та жорсткого відстоювання власної позиції. Середній рівень агресивності зафіксовано у 46,6 % досліджуваних, що свідчить про помірну напруженість у подружніх взаєминах

та періодичне виникнення конфліктів. Низький рівень агресивності спостерігається у 31,7 % респондентів, що свідчить про схильність до більш конструктивних способів вирішення конфліктів.

Окрім цього, у межах цієї методики проаналізовано показники депресивних переживань, соматизації тривоги та фіксації на психотравмуючих подіях. Результати показали, що підвищений рівень депресивних переживань виявлено у 28,3 % респондентів, середній – у 45 %, тоді як низький рівень депресії зафіксовано у 26,7 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про те, що значна частина подружніх пар перебуває у стані емоційної напруженості, що може бути пов’язано з впливом воєнних подій та соціально-економічної нестабільності.

Дослідження установок щодо сімейного життя за допомогою методики «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина) показало, що орієнтація на традиційні сімейні цінності притаманна 48,3 % респондентів, які підкреслюють важливість стабільності шлюбу, народження та виховання дітей, а також взаємної підтримки між партнерами. Прагнення до партнерської моделі подружніх відносин продемонстрували 36,7 % досліджуваних, що проявляється у бажанні рівномірного розподілу обов’язків та спільного прийняття важливих сімейних рішень. Індивідуалістичні установки щодо сімейного життя виявлено у 15 % респондентів, що може свідчити про прагнення до більшої автономії у подружніх відносинах.

Важливим аспектом функціонування сімейної системи є також розподіл ролей між партнерами. Аналіз результатів за методикою «Розподіл ролей у сім’ї» показав, що у 49 % сімей основна відповідальність за матеріальне забезпечення покладається на чоловіка, що відповідає традиційній моделі сімейних ролей. Водночас у 38 % сімей фінансові обов’язки розподіляються між партнерами приблизно однаково, що свідчить про поширення більш партнерських форм взаємодії.

Щодо інших сфер сімейного життя, то у 52 % сімей формування емоційного клімату здебільшого забезпечує дружина, у 58 % сімей ведення

домашнього господарства також переважно покладається на жінку, тоді як організація сімейного дозвілля у 36 % випадків здійснюється спільно обома партнерами. Отримані результати свідчать про поєднання традиційних та партнерських моделей розподілу ролей у досліджуваних сім'ях.

Проведено кореляційний аналіз результатів дослідження, який дозволив визначити взаємозв'язки між основними психологічними показниками. Встановлено, що між рівнем задоволеності шлюбом та показником депресивних переживань існує помірний негативний зв'язок (r = -0,48), що свідчить про зниження задоволеності подружнім життям у разі підвищення рівня депресії. Також виявлено негативний зв'язок між задоволеністю шлюбом та агресивністю у конфліктних ситуаціях (r = -0,41). Водночас позитивний зв'язок зафіксовано між задоволеністю шлюбом та орієнтацією на спільну діяльність подружжя (r = 0,44), а також між задоволеністю шлюбом та рівномірним розподілом сімейних ролей (r = 0,33).

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження дозволили визначити основні психологічні особливості функціонування подружніх відносин у складних життєвих обставинах війни. Встановлено, що стабільність подружньої системи значною мірою залежить від рівня емоційного благополуччя партнерів, характеру їхньої поведінки у конфліктних ситуаціях, а також від здатності до партнерської взаємодії та справедливого розподілу сімейних ролей.

Отримані результати стали підґрунтям для подальшої розробки програми системного психологічного консультування подружніх пар, спрямованої на зміцнення сімейних відносин та підвищення рівня задоволеності шлюбом в умовах соціальної кризи.

РОЗДІЛ ІІІ
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА НАПРЯМИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ СЕНСОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ

3.1. Розробка методичних рекомендацій для психологічного консультування подружніх

Сучасні соціальні реалії, пов’язані з тривалим переживанням воєнних подій, спричиняють значні зміни у функціонуванні сімейної системи та впливають на характер взаємин між подружжям. Умови постійної невизначеності, загрози безпеці, вимушеного переміщення, економічних труднощів та психологічного виснаження призводять до підвищення рівня напруження у сімейних стосунках, що актуалізує потребу у наданні професійної психологічної допомоги подружнім парам. У зв’язку з цим особливої актуальності набуває розробка методичних рекомендацій для психологічного консультування подружніх пар, спрямованих на стабілізацію їх емоційного стану, відновлення ефективної комунікації та формування ресурсів адаптації до кризових умов.

Психологічне консультування подружніх пар у період війни повинно ґрунтуватися на системному підході до розуміння сім’ї як цілісної динамічної системи, у якій зміни одного елемента впливають на функціонування всієї структури взаємин. Подружня система у кризових обставинах характеризується підвищеною емоційною напругою, зростанням конфліктності, порушенням комунікативних процесів та змінами у розподілі сімейних ролей. У зв’язку з цим психологічна допомога повинна бути спрямована не лише на вирішення окремих конфліктів між партнерами, а й на відновлення системної рівноваги сімейної взаємодії.

Методичні рекомендації щодо психологічного консультування подружніх пар передбачають використання комплексного підходу, що поєднує елементи системної сімейної терапії, кризового консультування, психоедукації та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Такий підхід дозволяє врахувати як індивідуальні психологічні особливості партнерів, так і специфіку функціонування подружньої системи у стресових умовах.

Першим важливим етапом психологічного консультування є первинна діагностика психологічного стану подружньої пари та визначення основних проблемних зон у взаєминах. На цьому етапі здійснюється аналіз емоційного стану партнерів, рівня психологічної напруги, характеру комунікації у сім'ї, особливостей розподілу ролей та способів подолання стресових ситуацій. Важливим завданням є також визначення наявних ресурсів сімейної системи, які можуть бути використані у процесі подальшої психологічної роботи (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Основні напрями первинної діагностики подружніх взаємин у процесі психологічного консультування

Напрям діагностики	Зміст дослідження	Мета
Емоційний стан партнерів	Рівень тривожності, стресу, емоційного виснаження	Визначення психоемоційного стану подружжя
Комунікативні процеси	Стиль спілкування, частота конфліктів, рівень взаєморозуміння	Виявлення труднощів у взаємодії
Розподіл ролей	Виконання сімейних обов'язків, рольові очікування	Аналіз балансу відповідальності
Стратегії подолання стресу	Індивідуальні та спільні способи реагування на труднощі	Визначення адаптивних і неадаптивних стратегій
Ресурси сім'ї	Емоційна підтримка, довіра, спільні цінності	Виявлення потенціалу подружньої системи

Результати первинної діагностики дозволяють сформувати індивідуальну стратегію психологічного консультування, яка враховує специфіку проблем подружньої пари. Важливим аспектом цього етапу є створення атмосфери психологічної безпеки та довіри, що сприяє відкритому обговоренню складних переживань та конфліктних ситуацій. Наступним етапом психологічної роботи є психоедукація подружжя щодо психологічних особливостей переживання

кризових ситуацій. У процесі психоедукації подружжю надається інформація про типові емоційні реакції на стрес, особливості поведінки людини у травматичних умовах, а також про механізми виникнення конфліктів у сімейних стосунках. Такий підхід сприяє формуванню у партнерів більш глибокого розуміння власних переживань та поведінкових реакцій, що дозволяє знизити рівень взаємних звинувачень і сприяє розвитку емпатійного ставлення один до одного. Особлива увага у процесі психологічного консультування приділяється розвитку ефективної комунікації між партнерами. У кризових умовах подружні конфлікти часто виникають через труднощі у вираженні емоцій, нерозуміння потреб партнера або накопичення негативних переживань. Тому одним із важливих завдань консультативної роботи є формування навичок конструктивного спілкування (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Методичні прийоми розвитку ефективної комунікації у подружніх парах

Методичний прийом	Характеристика	Очікуваний результат
Активне слухання	Уважне сприйняття висловлювань партнера без критики	Підвищення рівня взаєморозуміння
Я-повідомлення	Вираження власних почуттів без звинувачень	Зниження конфліктності
Рефлексивний діалог	Повторення та уточнення змісту висловлювань партнера	Формування емпатії
Спільне обговорення проблем	Пошук рішень у формі партнерської взаємодії	Підвищення співпраці

Формування навичок конструктивної комунікації сприяє зниженню рівня напруження у подружніх взаєминах та створює передумови для більш ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Ще одним важливим напрямом психологічного консультування є розвиток навичок емоційної саморегуляції. В умовах війни партнери часто перебувають у стані підвищеної тривожності, що може проявлятися у дратівливості, емоційних вибухах або, навпаки, у психологічній відстороненості. Тому важливим завданням консультативної роботи є навчання подружжя методам регуляції емоційних станів (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Методи розвитку емоційної саморегуляції у процесі сімейного консультування

Метод	Зміст	Психологічний ефект
Дихальні вправи	Контроль дихання для зниження напруги	Зменшення тривожності
Техніки релаксації	Послідовне розслаблення м’язів	Стабілізація емоційного стану
Усвідомлення емоцій	Визначення та вербалізація почуттів	Підвищення емоційної компетентності
Когнітивне переосмислення	Аналіз негативних думок	Формування адаптивного мислення

Використання зазначених методів дозволяє подружжю навчитися ефективніше керувати власними емоційними реакціями та знижувати рівень конфліктності у взаєминах. Окремим напрямом методичних рекомендацій є робота з відновленням емоційної близькості між партнерами. У період тривалого стресу подружжя часто зосереджується на вирішенні зовнішніх проблем, що призводить до зниження рівня емоційної підтримки та взаємної уваги. У зв’язку з цим важливим завданням психологічного консультування є відновлення позитивних форм взаємодії між партнерами, розвиток довіри та зміцнення почуття партнерства.

З цією метою у процесі консультативної роботи використовуються вправи, спрямовані на усвідомлення позитивних аспектів взаємин, розвиток вдячності та формування навичок підтримки партнера у складних життєвих ситуаціях. Така робота сприяє формуванню у подружжя відчуття єдності та спільності, що є важливим фактором подолання кризових обставин.

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що розроблені методичні рекомендації для психологічного консультування подружніх пар в умовах війни спрямовані на комплексну підтримку сімейної системи та враховують специфіку психологічних труднощів, які виникають у період тривалого соціального стресу. Реалізація запропонованих підходів дозволяє підвищити ефективність психологічної допомоги подружжю, сприяє зниженню рівня конфліктності у сімейних взаєминах, розвитку емоційної підтримки між партнерами та формуванню адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів.

Важливим напрямом розробки методичних рекомендацій для психологічного консультування подружніх пар у кризових умовах є створення чіткої структури консультативного процесу, яка дозволяє систематизувати роботу психолога та забезпечити поступове вирішення проблем, що виникають у сімейних взаєминах. Консультативний процес повинен мати поетапний характер, оскільки ефективна психологічна допомога передбачає не лише усвідомлення подружжям наявних труднощів, але й поступове формування нових моделей взаємодії та адаптивних стратегій поведінки.

У межах розроблених методичних рекомендацій пропонується структура психологічного консультування подружніх пар, що включає декілька послідовних етапів: встановлення контакту, діагностику проблем подружніх взаємин, визначення основних цілей консультативної роботи, реалізацію психокорекційних заходів та оцінювання результатів консультативного процесу. Така структура дозволяє забезпечити системність і послідовність психологічної допомоги (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Етапи психологічного консультування подружніх пар

Етап консультування	Зміст роботи психолога	Основна мета
Встановлення контакту	Формування довірливої атмосфери, ознайомлення з проблемою	Створення психологічної безпеки
Первинна діагностика	Аналіз взаємин, емоційного стану партнерів	Визначення проблемних зон
Формування цілей	Узгодження очікувань подружжя	Визначення напрямів роботи
Психологічна корекція	Використання вправ, технік, психоедукації	Поліпшення взаємодії
Оцінювання результатів	Аналіз змін у взаєминах	Закріплення позитивних змін

Особливу роль у процесі консультативної роботи відіграє встановлення довірливого контакту між психологом та подружньою парою. Саме на цьому етапі формується основа подальшої терапевтичної взаємодії, що визначає ефективність психологічної допомоги. Психолог повинен забезпечити атмосферу відкритості, взаємної поваги та емоційної безпеки, у якій партнери можуть вільно висловлювати свої переживання, думки та очікування. Після

встановлення контакту проводиться поглиблена діагностика подружніх взаємин. У процесі діагностики важливо звернути увагу на такі аспекти: характер комунікації між партнерами, особливості розподілу ролей у сім'ї, рівень емоційної підтримки, наявність конфліктних ситуацій та способи їх вирішення.

Також важливим є аналіз зовнішніх факторів, що впливають на подружні взаємини, зокрема соціально-економічних труднощів, змін у професійній діяльності, вимушеного переміщення або розлуки між партнерами. У процесі психологічного консультування подружніх пар особлива увага приділяється роботі з конфліктними ситуаціями, які часто виникають у сімейному житті в умовах тривалого стресу. Конфлікти можуть бути пов'язані з різними очікуваннями партнерів, нерівномірним розподілом обов'язків, недостатньою емоційною підтримкою або труднощами у комунікації (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Типові конфлікти у подружніх парах та напрями психологічної роботи

Тип конфлікту	Причини виникнення	Напрям психологічної допомоги
Комунікативні конфлікти	Нерозуміння, критика, емоційні звинувачення	Розвиток навичок конструктивного спілкування
Рольові конфлікти	Нерівномірний розподіл обов'язків	Перегляд сімейних ролей
Емоційні конфлікти	Накопичення образ, відсутність підтримки	Формування емпатії
Стресові конфлікти	Вплив зовнішніх кризових обставин	Навчання стресостійкості

Робота з подружніми конфліктами передбачає використання спеціальних психологічних технік, спрямованих на формування у партнерів здатності конструктивно обговорювати проблемні ситуації та знаходити компромісні рішення. Однією з таких технік є метод спільного пошуку рішень, який передбачає активну участь обох партнерів у визначенні можливих шляхів подолання труднощів. У межах психологічного консультування важливим є також розвиток навичок взаємної підтримки між партнерами. У складних життєвих обставинах саме емоційна підтримка у сім'ї виступає одним із ключових ресурсів психологічної стійкості. Подружжя повинно навчитися

розпізнавати емоційні потреби один одного, проявляти турботу та підтримку, що сприяє зміцненню сімейних взаємин. Значну увагу у методичних рекомендаціях приділено використанню практичних вправ, які сприяють покращенню взаєморозуміння між партнерами (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Приклади вправ для розвитку подружньої взаємодії

Назва вправи	Зміст виконання	Мета
«Діалог без критики»	Партнери висловлюють свої почуття без оцінок	Формування відкритого спілкування
«Щоденник вдячності»	Щоденне висловлення подяки партнеру	Посилення позитивних емоцій
«Обмін ролями»	Усвідомлення труднощів партнера	Розвиток емпатії
«Спільне планування»	Планування спільних дій та рішень	Зміцнення партнерства

Важливим компонентом психологічного консультування є також формування у подружжя здатності до спільного планування майбутнього. У період соціальної нестабільності партнери часто концентруються лише на вирішенні поточних проблем, що може призводити до втрати відчуття перспективи. Тому психологічна робота повинна бути спрямована на відновлення у подружжя бачення спільних цілей та життєвих планів. Психолог допомагає партнерам визначити спільні цінності, обговорити очікування щодо подальшого розвитку сімейних взаємин та сформувати реалістичні плани на майбутнє. Такий підхід сприяє зміцненню партнерської взаємодії та підвищує рівень психологічної стабільності сімейної системи (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Адаптивні стратегії подолання стресу у сімейному житті

Стратегія	Зміст	Результат
Підтримка партнера	Обговорення переживань	Зниження емоційної напруги
Спільне вирішення проблем	Колективне прийняття рішень	Підвищення ефективності взаємодії
Емоційна саморегуляція	Використання технік релаксації	Зменшення стресу
Соціальна підтримка	Залучення друзів і родичів	Розширення ресурсів

Отже, розроблені методичні рекомендації для психологічного консультування подружніх пар у складних життєвих обставинах війни спрямовані на комплексну підтримку сімейної системи та формування ефективних моделей взаємодії між партнерами. Запропонована структура консультативної роботи передбачає послідовне вирішення проблем подружніх взаємин, розвиток навичок конструктивної комунікації, формування емоційної підтримки та підвищення психологічної стійкості подружжя. Реалізація запропонованих методичних рекомендацій сприяє зміцненню подружніх взаємин, зниженню рівня конфліктності у сім'ї, розвитку взаєморозуміння між партнерами та формуванню ресурсів адаптації до складних соціальних умов.

3.2. Програми та інструменти системного консультування

Системне психологічне консультування подружніх пар у складних життєвих обставинах ґрунтується на розумінні сім'ї як цілісної динамічної системи, у якій психологічний стан кожного члена безпосередньо впливає на функціонування всієї сімейної структури. У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема умов війни, міграційних процесів, економічної нестабільності та тривалого стресу, подружні взаємини зазнають значного психологічного навантаження. Саме тому ефективна психологічна допомога подружжю потребує використання спеціально розроблених програм системного консультування та комплексу інструментів, спрямованих на відновлення психологічної рівноваги, покращення комунікації між партнерами, формування адаптивних моделей взаємодії та зміцнення емоційного зв'язку між членами сімейної системи.

У межах системного підходу психологічне консультування розглядається не лише як індивідуальна робота з окремими психологічними проблемами подружжя, а як процес трансформації взаємодії між партнерами, зміни патернів комунікації та формування нових способів спільного подолання труднощів. Системне консультування передбачає використання комплексних програм

психологічної підтримки, що поєднують різні методи психологічного впливу: психоосвіту, тренінгові заняття, консультативні сесії, вправи на розвиток емоційної регуляції, техніки конфліктологічної роботи, а також методи розвитку психологічної стійкості сімейної системи (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Структура програми системного консультування подружніх пар

Етап програми	Мета етапу	Основний зміст роботи	Очікуваний результат
Діагностичний	Виявлення особливостей подружніх взаємин	Психодіагностика, аналіз комунікації, визначення рівня конфліктності	Формування психологічного профілю подружньої системи
Психоосвітній	Підвищення психологічної обізнаності партнерів	Пояснення механізмів стресу, конфлікту, сімейної взаємодії	Усвідомлення причин труднощів
Корекційний	Формування нових моделей взаємодії	Комунікативні вправи, робота з емоціями, техніки вирішення конфліктів	Покращення взаєморозуміння
Ресурсний	Зміцнення психологічної стійкості сім'ї	Розвиток підтримки, довіри, спільних цінностей	Підвищення адаптивності сім'ї
Підсумковий	Закріплення позитивних змін	Рефлексія, планування подальшої взаємодії	Стабілізація сімейної системи

Таблиця 3.8 демонструє, що однією з ключових характеристик програм системного консультування є їх структурованість. Кожна програма складається з декількох послідовних етапів, що забезпечують поступовий перехід від діагностики проблеми до формування нових моделей взаємодії. На початковому етапі здійснюється оцінка психологічного стану подружжя, виявлення джерел конфлікту, аналіз особливостей сімейної комунікації та визначення рівня психологічної адаптації партнерів до складних життєвих умов. На наступному етапі проводиться психоосвітня робота, спрямована на формування у подружжя розуміння психологічних механізмів конфлікту, особливостей емоційної взаємодії та ролі стресу у виникненні напруженості у взаєминах. Після цього реалізується корекційний блок програми, у межах якого застосовуються різноманітні психологічні техніки, спрямовані на розвиток навичок

конструктивної комунікації, підвищення рівня емпатії, формування здатності до спільного вирішення проблем та зміцнення партнерської підтримки.

Важливою складовою програм системного консультування є використання спеціальних психологічних інструментів, що дозволяють глибше дослідити особливості функціонування подружньої системи та забезпечити ефективність психологічного втручання. До таких інструментів належать методи сімейної діагностики, техніки аналізу комунікації, вправи на розвиток емоційної близькості, методи роботи з конфліктами, а також вправи на формування навичок взаємної підтримки. Одним із найбільш ефективних інструментів системного консультування є генограма сім'ї. Використання генограми дозволяє дослідити структуру сімейних взаємин у декількох поколіннях, виявити повторювані моделі поведінки та зрозуміти вплив сімейної історії на сучасні подружні стосунки. Аналіз генограми сприяє усвідомленню партнером власних поведінкових моделей та допомагає зрозуміти психологічні особливості взаємодії у сімейній системі.

Таблиця 3.9

Основні інструменти системного психологічного консультування

Інструмент	Характеристика	Психологічне значення
Генограма	Схематичне зображення сімейної структури	Дослідження сімейних патернів
Аналіз комунікації	Вивчення способів взаємодії партнерів	Виявлення комунікативних бар'єрів
Емоційні вправи	Техніки усвідомлення та вираження почуттів	Розвиток емпатії
Конфліктологічні техніки	Методи конструктивного вирішення конфліктів	Зниження напруження у взаєминах
Ресурсні вправи	Техніки підтримки та зміцнення взаємодії	Формування психологічної стійкості

У таблиці 3.9 показано, що іншим важливим інструментом є техніка аналізу комунікаційних патернів. У межах цієї техніки здійснюється дослідження способів спілкування між партнерами, визначаються типові реакції на конфліктні ситуації, аналізується роль невербальної комунікації та виявляються бар'єри взаєморозуміння. Встановлено, що більшість подружніх конфліктів виникає не через зміст проблеми, а через особливості комунікації між

партнерами. Саме тому формування конструктивних комунікативних навичок є одним із ключових напрямів системного консультування. Важливе місце у програмах системного консультування займають вправи на розвиток емпатії та емоційної підтримки. Такі вправи спрямовані на формування здатності партнерів розуміти емоційний стан один одного, приймати переживання партнера та надавати психологічну підтримку у складних ситуаціях. Підвищення рівня емпатії сприяє зменшенню конфліктності у подружніх взаєминах та формуванню більш гармонійної атмосфери у сім'ї.

Значну роль у системному консультуванні відіграють вправи на розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів. Конфлікти є природним елементом подружніх взаємин, однак їх деструктивне вирішення може призводити до накопичення емоційної напруги, зниження рівня довіри та руйнування партнерської взаємодії. Саме тому у процесі консультування застосовуються спеціальні техніки, спрямовані на формування здатності до конструктивного діалогу, пошуку компромісу та спільного прийняття рішень.

У рамках програм системного консультування активно використовуються вправи на розвиток психологічної стійкості сімейної системи. Психологічна стійкість розглядається як здатність сім'ї адаптуватися до складних життєвих обставин, зберігаючи при цьому внутрішню згуртованість, взаємну підтримку та позитивні емоційні зв'язки. Формування такої стійкості відбувається через розвиток ресурсів подружньої взаємодії, зокрема довіри, взаємної поваги, відкритості у спілкуванні та готовності до спільного подолання труднощів.

Особливе значення у програмах системного консультування має формування позитивного емоційного клімату у сім'ї. Психологічні дослідження показують, що стабільність подружніх взаємин значною мірою залежить від рівня емоційної підтримки між партнерами. У зв'язку з цим у консультативній роботі застосовуються вправи, спрямовані на розвиток позитивної взаємодії, вираження вдячності, формування культури підтримки та підвищення рівня психологічної близькості між партнерами (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Приклади вправ, що використовуються у системному консультуванні

Назва вправи	Мета	Короткий опис
Активне слухання	Покращення комунікації	Партнери по черзі висловлюють думки, інший уважно слухає
Емоційний діалог	Усвідомлення почуттів	Партнери описують свої емоції у конфліктних ситуаціях
Ресурс сім'ї	Пошук сильних сторін взаємин	Визначення позитивних аспектів подружніх стосунків
Спільне рішення	Розвиток партнерства	Пошук компромісного рішення у складній ситуації

У процесі системного психологічного консультування важливе значення має не лише використання окремих технік та вправ, але й цілісна побудова програми психологічної допомоги, що забезпечує послідовний розвиток подружньої взаємодії та поступове формування нових моделей комунікації. Ефективність системного підходу значною мірою визначається здатністю консультанта інтегрувати різні інструменти психологічного впливу у комплексну програму підтримки, яка враховує індивідуальні особливості партнерів та особливості їх взаємин.

Таблиця 3.11

Орієнтовна програма системного консультування подружніх пар

№ заняття	Тема заняття	Основний зміст роботи	Інструменти
1	Первинна діагностика взаємин	Аналіз структури подружніх стосунків, визначення проблемних зон	Інтерв'ю, сімейна карта
2	Психологія подружньої взаємодії	Ознайомлення з механізмами взаєморозуміння	Психоосвітня бесіда
3	Емоційна комунікація	Навчання вираженню емоцій без конфлікту	Техніка «Я-повідомлень»
4	Подолання конфліктів	Формування навичок конструктивного діалогу	Конфліктологічні вправи
5	Розвиток емпатії	Формування здатності розуміти партнера	Вправи на емпатію
6	Сімейні ресурси	Усвідомлення сильних сторін взаємин	Ресурсні техніки
7	Спільне планування	Розвиток партнерської взаємодії	Вправа «Спільні цілі»
8	Підсумкова сесія	Аналіз досягнутих змін	Рефлексивні вправи

Таблиця 3.11 наглядно демонструє, що у сучасній практиці психологічного консультування подружніх пар широко застосовуються структуровані програми роботи, які включають послідовність тематичних консультативних сесій. Кожна сесія спрямована на вирішення певного аспекту подружніх взаємин та передбачає використання спеціальних психологічних інструментів. Такий підхід дозволяє поступово змінювати деструктивні моделі взаємодії, формувати нові способи комунікації та зміцнювати емоційний зв'язок між партнерами. Однією з поширених форм організації системного консультування є програма тематичних психологічних зустрічей, що охоплює ключові аспекти функціонування подружньої системи: комунікацію, емоційну підтримку, вирішення конфліктів, спільне прийняття рішень та розвиток психологічних ресурсів сім'ї.

Кожна консультативна сесія має чітку структуру, що включає вступну частину, основний блок роботи та підсумкову рефлексію. На вступному етапі психолог встановлює контакт з подружньою парою, уточнює актуальний емоційний стан партнерів та визначає основні питання для обговорення. Основний етап включає використання спеціальних психологічних інструментів, спрямованих на аналіз проблемної ситуації та формування нових моделей взаємодії. Завершальний етап передбачає обговорення отриманого досвіду, підбиття підсумків зустрічі та визначення подальших кроків розвитку взаємин.

Одним із ключових інструментів системного консультування є техніка «Я-повідомлень», яка широко використовується у роботі з подружніми конфліктами. Сутність цієї техніки полягає у формуванні здатності партнерів висловлювати власні переживання без звинувачень та критики. Замість агресивних висловлювань або оцінювальних суджень партнери навчаються описувати власні почуття, що сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню рівня взаєморозуміння.

Не менш важливим інструментом є техніка активного слухання. Вона передбачає уважне сприйняття висловлювань партнера, уточнення змісту сказаного та демонстрацію емпатійного ставлення до його переживань. Активне

слухання сприяє формуванню атмосфери довіри у подружніх взаєминах та допомагає партнерам відчути психологічну підтримку з боку один одного.

У системному консультуванні значну роль відіграють також техніки розвитку емоційної близькості між партнерами. У багатьох подружніх парах, які переживають кризу, спостерігається поступове зниження рівня емоційної взаємодії, що призводить до відчуження та зростання конфліктності. Саме тому психологічна робота спрямована на відновлення емоційного контакту між партнерами, формування відкритості у спілкуванні та підвищення рівня взаємної підтримки (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Основні техніки розвитку емоційної взаємодії подружжя

Техніка	Мета	Психологічний ефект
Активне слухання	Підвищення рівня взаєморозуміння	Формування довіри
Я-повідомлення	Конструктивне вираження емоцій	Зниження конфліктності
Емоційна підтримка	Підвищення відчуття безпеки	Посилення партнерського зв’язку
Позитивний зворотний зв’язок	Підкріплення позитивної поведінки	Формування гармонійної взаємодії

Особливе значення у програмі системного консультування має розвиток здатності подружжя до спільного вирішення проблем. У складних життєвих обставинах, таких як економічні труднощі, вимушена міграція, воєнні події або зміна соціального статусу, подружні пари можуть переживати підвищений рівень стресу, що негативно впливає на їх взаємини. У таких умовах важливо сформувати у партнерів здатність діяти як єдина команда, об’єднувати ресурси та підтримувати один одного у процесі подолання труднощів.

Для цього у системному консультуванні використовуються вправи на розвиток партнерської співпраці. Однією з таких вправ є техніка «Спільне рішення», що передбачає аналіз складної життєвої ситуації та пошук оптимального рішення шляхом конструктивного діалогу між партнерами. Психолог допомагає подружжю розглянути проблему з різних точок зору,

визначити інтереси кожного партнера та знайти компромісне рішення, яке буде прийнятним для обох сторін.

Окрім роботи з конфліктами, важливим напрямом системного консультування є формування позитивної сімейної атмосфери. Психологічні дослідження показують, що стабільність подружніх взаємин значною мірою залежить від рівня позитивних емоційних взаємодій між партнерами. Саме тому у консультативному процесі використовуються вправи, спрямовані на розвиток вдячності, підтримки та взаємного визнання (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Вправи для формування позитивної атмосфери у сім'ї

Назва вправи	Опис	Очікуваний результат
Щоденник вдячності	Партнери записують позитивні вчинки один одного	Посилення позитивного сприйняття
Позитивні спогади	Обговорення щасливих моментів спільного життя	Відновлення емоційної близькості
Комплімент дня	Щоденне висловлення позитивної оцінки партнеру	Підвищення самооцінки
Ритуали підтримки	Формування сімейних традицій	Зміцнення сімейної згуртованості

Застосування подібних вправ сприяє формуванню більш гармонійного психологічного клімату у подружній системі та допомагає партнерам усвідомити цінність їх взаємин. Особливо важливим є те, що такі вправи можуть виконуватися подружжям не лише під час консультативних зустрічей, але й у повсякденному житті, що забезпечує довготривалий ефект психологічної роботи.

Отже, програми системного консультування подружніх пар включають комплекс різноманітних психологічних інструментів, спрямованих на покращення комунікації, розвиток емоційної підтримки, формування навичок конструктивного вирішення конфліктів та зміцнення психологічної стійкості сімейної системи. Поєднання діагностичних, корекційних та ресурсних методів роботи дозволяє забезпечити ефективність психологічного втручання та сприяє відновленню гармонійного функціонування подружніх взаємин.

3.3. Аналіз результатів після впровадження програми системного консультування

З метою перевірки ефективності розробленої програми системного психологічного консультування було проведено повторне психодіагностичне обстеження подружніх пар після завершення консультативного втручання. Для цього вся досліджувана вибірка була поділена на дві рівні групи: експериментальну групу (15 подружніх пар – 30 осіб), яка брала участь у програмі системного консультування, та контрольну групу (15 подружніх пар – 30 осіб), у якій психологічне втручання не проводилося. Такий підхід дозволив порівняти динаміку змін психологічних показників у двох групах та визначити ефективність запропонованої програми.

Порівняльний аналіз результатів здійснювався за тими ж психодіагностичними методиками, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження: опитувальником «Задоволеність шлюбом», методикою «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян), методикою «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина) та методикою «Розподіл ролей у сім'ї». Це дозволило визначити зміни у рівні задоволеності подружніми відносинами, особливостях конфліктної поведінки, системі сімейних установок та характері розподілу сімейних ролей.

Першим етапом аналізу стало порівняння результатів за методикою «Задоволеність шлюбом». Повторне дослідження показало, що після проходження програми системного консультування в експериментальній групі відбулися помітні позитивні зміни у рівні задоволеності подружнім життям. Якщо на констатувальному етапі низький рівень задоволеності шлюбом у експериментальній групі становив 20 %, то після завершення програми цей показник зменшився до 7 %. Водночас спостерігалося зростання частки респондентів із високим та дуже високим рівнем задоволеності шлюбом. Зокрема, частка респондентів із високим рівнем задоволеності шлюбом зросла з 33 % до 47 %, тоді як дуже високий рівень задоволеності було зафіксовано у 20

% учасників експериментальної групи (до початку програми цей показник становив лише 13 %). Отримані результати свідчать про те, що участь у програмі системного консультування сприяла покращенню емоційного клімату у сім'ях, підвищенню рівня взаєморозуміння між партнерами та зміцненню емоційної близькості.

У контрольній групі суттєвих змін зафіксовано не було. Показники рівня задоволеності шлюбом залишилися майже незмінними: низький рівень становив 19 %, помірний – 36 %, високий – 31 %, дуже високий – 14 % (табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Динаміка рівня задоволеності шлюбом у контрольній та експериментальній групах (%)

Рівень задоволеності	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Низький	20	7	18	19
Помірний	37	26	37	36
Високий	33	47	32	31
Дуже високий	10	20	13	14

Наступним етапом стало порівняння результатів за методикою «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян). Після проходження програми системного консультування у експериментальній групі було зафіксовано зниження показників емоційної напруженості та агресивності у конфліктних ситуаціях.

Зокрема, високий рівень агресивності знизився з 24 % до 13 %, тоді як частка респондентів із низьким рівнем агресії зросла з 27 % до 40 %. Це свідчить про формування у подружніх партнерів більш конструктивних моделей поведінки у конфліктних ситуаціях.

Також спостерігалося зниження показників депресивних переживань. Якщо на початковому етапі високий рівень депресії було зафіксовано у 22 % респондентів, то після проходження програми цей показник зменшився до 12 %. Подібні зміни свідчать про зниження рівня емоційного напруження та підвищення психологічної стійкості подружніх партнерів (табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Динаміка показників конфліктної поведінки (%)

Показник	ЕГ до (високий)	ЕГ після (високий)	КГ до	КГ після
Неконструктивні установки	27	15	27	26
Депресія	22	12	22	21
Агресія	24	13	24	23
Соматизація тривоги	31	18	31	30
Фіксація на психотравмі	29	17	29	28

Подальший аналіз результатів було проведено за методикою «Установки в сімейній парі». Результати повторного дослідження показали, що у експериментальній групі спостерігається посилення позитивних установок щодо подружнього життя. Зокрема, орієнтація на спільну діяльність зросла з 64 % до 78 %, що свідчить про формування у подружніх партнерів більш вираженої готовності до співпраці та спільного вирішення сімейних проблем. Також було зафіксовано зростання значущості романтичної любові у подружніх відносинах – з 66 % до 74 % (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Зміни установок у сімейній парі (%)

Шкала	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Ставлення до людей	62	70	62	63
Орієнтація на обов’язок	57	66	57	58
Значення дітей	71	75	71	71
Спільна діяльність	64	78	64	65
Романтична любов	66	74	66	67

Останнім етапом аналізу стало порівняння результатів за методикою «Розподіл ролей у сім’ї». Після проходження програми системного консультування у експериментальній групі спостерігалося збільшення частки сімей із рівномірним розподілом ролей. Зокрема, частка сімей, у яких ведення домашнього господарства здійснюється спільно, зросла з 27 % до 42 %, тоді як показник домінування однієї ролі поступово зменшився. Подібна тенденція

спостерігалася і щодо організації сімейного дозвілля та формування емоційного клімату (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Зміни у розподілі сімейних ролей (%)

Сфера	Спільно (ЕГ до)	Спільно (ЕГ після)	КГ до	КГ після
Виховання дітей	34	48	34	35
Емоційний клімат	33	45	33	34
Матеріальне забезпечення	38	46	38	39
Організація дозвілля	36	50	36	37
Домашнє господарство	27	42	27	28

Отже, результати повторного психодіагностичного обстеження свідчать про позитивну динаміку основних психологічних показників у експериментальній групі, яка брала участь у програмі системного консультування. Зокрема, було зафіксовано підвищення рівня задоволеності шлюбом, зниження показників агресивності та емоційної напруженості у конфліктних ситуаціях, посилення позитивних установок щодо сімейного життя та більш рівномірний розподіл сімейних ролей між партнерами.

У контрольній групі суттєвих змін не виявлено, що підтверджує ефективність запропонованої програми психологічної допомоги. Отримані результати свідчать про те, що системне психологічне консультування сприяє покращенню комунікації між партнерами, підвищенню рівня взаємної підтримки та формуванню більш гармонійної моделі подружньої взаємодії в умовах складних життєвих обставин.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі розроблено та апробовано програму системного психологічного консультування подружніх пар, які перебувають у складних життєвих обставинах, пов’язаних із впливом воєнних подій, а також здійснено аналіз ефективності її впровадження. Основною метою цього етапу дослідження стало визначення можливостей системного підходу у підвищенні рівня

гармонійності подружніх взаємин, покращенні комунікації між партнерами та зниженні рівня емоційної напруженості у сімейній системі.

На основі теоретичного аналізу сучасних підходів до сімейного консультування розроблено програму системного психологічного супроводу подружніх пар, що включала декілька взаємопов'язаних етапів: діагностичний, психоосвітній, корекційний, ресурсний та підсумковий. Кожен із зазначених етапів мав власну мету та передбачав використання спеціальних психологічних методів і технік, спрямованих на розвиток конструктивної комунікації між партнерами, формування навичок ефективного вирішення конфліктів, підвищення рівня емоційної близькості та зміцнення психологічної стійкості сімейної системи.

З метою перевірки ефективності розробленої програми вся досліджувана вибірка була поділена на дві групи: експериментальну та контрольну. До експериментальної групи увійшли 15 подружніх пар, які брали участь у програмі системного психологічного консультування, тоді як 15 подружніх пар контрольної групи не проходили психологічного втручання. Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми дозволив визначити динаміку змін основних психологічних показників подружніх взаємин.

Аналіз результатів за методикою «Задоволеність шлюбом» показав, що після проходження програми системного консультування у подружніх парах експериментальної групи відбулися позитивні зміни у рівні гармонійності подружніх відносин. Зокрема, частка респондентів із низьким рівнем задоволеності шлюбом зменшилася з 20 % до 7 %, що свідчить про зниження рівня незадоволеності подружнім життям та зменшення кількості конфліктних ситуацій між партнерами. Водночас спостерігалося зростання частки респондентів із високим рівнем задоволеності шлюбом з 33 % до 47 %, а також збільшення кількості подружніх пар із дуже високим рівнем гармонійності подружніх взаємин – з 10 % до 20 %. Подібна динаміка свідчить про покращення емоційного клімату у сім'ях, підвищення рівня взаємної підтримки та формування більш конструктивних моделей взаємодії між партнерами.

Важливі зміни було зафіксовано і за результатами методики «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян). Повторне дослідження показало зниження рівня емоційної напруженості та конфліктності у подружніх взаєминах. Зокрема, частка респондентів із високим рівнем агресивності зменшилася з 24 % до 13 %, тоді як кількість осіб із низьким рівнем агресивних реакцій зросла з 27 % до 40 %. Це свідчить про формування у партнерів більш конструктивних способів реагування у конфліктних ситуаціях та зниження схильності до емоційно імпульсивної поведінки.

Крім того, у експериментальній групі зафіксовано зменшення рівня депресивних переживань. Частка респондентів із високими показниками депресії знизилася з 22 % до 12 %, що свідчить про покращення емоційного стану партнерів та зниження рівня психологічного виснаження. Також спостерігалося зниження показників соматизації тривоги (з 31 % до 18 %) та фіксації на психотравмуючих переживаннях (з 29 % до 17 %). Подібні зміни можуть бути пояснені тим, що участь у програмі системного консультування сприяла формуванню у партнерів більш ефективних стратегій психологічної адаптації до складних життєвих обставин.

Результати повторного дослідження за методикою «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина) також продемонстрували позитивну динаміку у системі сімейних цінностей та установок подружніх партнерів. Зокрема, було зафіксовано зростання показників орієнтації на спільну діяльність подружжя з 64 % до 78 %, що свідчить про посилення партнерської взаємодії та готовність до спільного вирішення життєвих труднощів. Також збільшилася частка респондентів, для яких важливою основою подружніх відносин є романтична любов – з 66 % до 74 %. Це вказує на підвищення значущості емоційної близькості та взаємної підтримки у подружніх взаєминах.

Крім того, спостерігалося посилення орієнтації на виконання сімейних обов’язків та відповідальність перед партнером. Частка респондентів із високим рівнем орієнтації на обов’язок зросла з 57 % до 66 %. Це свідчить про

формування більш усвідомленого ставлення до подружніх взаємин та підвищення рівня відповідальності партнерів за стабільність сімейної системи. Позитивні зміни було зафіксовано і за результатами методики «Розподіл ролей у сім'ї». Після проходження програми системного консультування у подружніх парах експериментальної групи спостерігалося зростання рівня партнерської взаємодії у різних сферах сімейного життя. Зокрема, частка сімей, у яких виховання дітей здійснюється спільно обома партнерами, зросла з 34 % до 48 %. Подібна тенденція спостерігалася і щодо формування емоційного клімату у сім'ї – показник спільної відповідальності зріс з 33 % до 45 %.

Також зафіксовано зростання частки сімей, у яких організація сімейного дозвілля здійснюється спільно – з 36 % до 50 %. У сфері ведення домашнього господарства частка сімей із рівномірним розподілом обов'язків збільшилася з 27 % до 42 %. Отримані результати свідчать про поступовий перехід подружніх пар до більш партнерської моделі сімейної взаємодії, що сприяє підвищенню рівня взаємної підтримки та зниженню конфліктності у подружніх відносинах. Важливо зазначити, що у контрольній групі суттєвих змін за досліджуваними показниками зафіксовано не було. Показники рівня задоволеності шлюбом, конфліктної поведінки, сімейних установок та розподілу ролей залишилися майже незмінними. Це свідчить про те, що позитивна динаміка, виявлена у експериментальній групі, є результатом саме впливу програми системного психологічного консультування.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують ефективність системного підходу у психологічному консультуванні подружніх пар, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Таким чином, запропонована програма системного консультування може бути ефективно використана у практиці роботи психологів, які надають допомогу сім'ям у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах соціальної нестабільності та воєнного часу.

ВИСНОВОК

На основі теоретичного аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження можна дійти наступних висновків.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що сім’я є складною соціально-психологічною системою, функціонування якої визначається характером взаємодії між її членами, рівнем емоційної близькості, узгодженістю ролей, спільними цінностями та здатністю партнерів ефективно долати життєві труднощі. У межах системного підходу подружні взаємини розглядаються як динамічна система взаємопов’язаних елементів, у якій психологічний стан кожного партнера впливає на функціонування всієї сімейної структури. Такий підхід дозволяє аналізувати не лише індивідуальні психологічні особливості членів сім’ї, але й структуру їх взаємодії, комунікативні патерни, рольову організацію сім’ї та способи спільного вирішення конфліктних ситуацій.

Визначено, що системне психологічне консультування подружніх пар спрямоване на оптимізацію міжособистісної взаємодії у сім’ї, зміну деструктивних моделей комунікації, гармонізацію розподілу ролей між партнерами та формування більш ефективних стратегій подружньої взаємодії. На відміну від індивідуально орієнтованих форм психологічної допомоги, системне консультування передбачає роботу з усією сімейною системою та розглядає труднощі у взаєминах як результат порушення балансу між елементами цієї системи. Таким чином, подружні конфлікти та психологічні труднощі у сім’ї інтерпретуються не лише як наслідок особистісних проблем окремих партнерів, але й як результат особливостей їх взаємодії.

Теоретичний аналіз показав, що в умовах воєнних подій функціонування сімейної системи зазнає значного впливу з боку зовнішніх соціальних та психологічних факторів. Тривалий соціальний стрес, невизначеність майбутнього, економічна нестабільність, вимушена міграція, зміна соціальних ролей та порушення звичного способу життя створюють додаткове психологічне навантаження на членів сім’ї. У таких умовах зростає рівень емоційної

напруженості, підвищується тривожність, погіршується психологічний стан партнерів, що може негативно впливати на якість подружніх взаємин.

Встановлено, що у складних життєвих обставинах подружні пари можуть стикатися з такими труднощами, як зниження рівня емоційної близькості, погіршення комунікації між партнерами, підвищення конфліктності та зниження задоволеності сімейним життям. Водночас сім'я може виступати важливим ресурсом психологічної підтримки, що допомагає людині адаптуватися до складних умов та зберігати емоційну стабільність.

Розглянуто основні моделі адаптації подружніх систем у кризових ситуаціях. Встановлено, що ефективна адаптація сім'ї передбачає здатність партнерів до гнучкої перебудови ролей, розвитку конструктивної комунікації, формування взаємної підтримки та спільного пошуку шляхів подолання життєвих труднощів. Важливими психологічними ресурсами сімейної системи виступають довіра між партнерами, емоційна підтримка, відкритість у спілкуванні та готовність до співпраці.

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення особливостей функціонування подружніх пар, які перебувають у складних життєвих обставинах війни. У процесі дослідження було проаналізовано рівень задоволеності подружнім життям, особливості поведінки партнерів у конфліктних ситуаціях, установки щодо сімейного життя та характер розподілу ролей у сім'ї.

Результати дослідження показали, що рівень задоволеності шлюбом серед досліджуваних подружніх пар є неоднорідним. Частина респондентів демонструє високий рівень задоволеності подружніми відносинами, що свідчить про наявність емоційної близькості, взаємної підтримки та гармонійної взаємодії між партнерами. Водночас значна частина подружніх пар перебуває на середньому рівні задоволеності шлюбом, що може свідчити про відносну стабільність взаємин за наявності певних труднощів у комунікації або взаєморозумінні. Наявність групи респондентів із низьким рівнем задоволеності шлюбом свідчить про існування певних проблем у подружній взаємодії, які

можуть проявлятися у частих конфліктах, недостатньому рівні емоційної підтримки або незадоволеності поведінкою партнера.

Дослідження поведінки у конфліктних ситуаціях показало, що значна частина подружніх партнерів демонструє середній рівень агресивності та емоційної напруженості у конфліктах. Для багатьох респондентів характерна схильність до емоційного реагування на конфліктні ситуації, що може проявлятися у підвищеній чутливості до поведінки партнера, імпульсивних реакціях або труднощах у контролі власних емоцій. У деяких випадках спостерігається підвищений рівень агресивних реакцій, що може негативно впливати на якість подружніх взаємин. Водночас результати дослідження свідчать про наявність у значної частини респондентів емоційної напруженості, яка проявляється у депресивних переживаннях, підвищеній тривожності та фіксації на психотравмуючих подіях. Подібні психологічні стани можуть бути зумовлені впливом воєнних подій та тривалим перебуванням у ситуації соціальної нестабільності.

Аналіз установок щодо сімейного життя показав, що більшість подружніх пар характеризується позитивним ставленням до сімейних цінностей. Для багатьох респондентів важливими є взаємна підтримка між партнерами, значущість дітей, емоційна близькість та романтична складова подружніх відносин. Водночас у системі сімейних установок спостерігається поєднання традиційних та сучасних уявлень про подружні ролі. Частина респондентів орієнтується на традиційний розподіл обов’язків між чоловіком і жінкою, тоді як інша частина підтримує більш рівноправну модель сімейної взаємодії.

Результати дослідження розподілу ролей у сім’ї показали, що у багатьох подружніх парах зберігаються традиційні моделі сімейної організації. Зокрема, ведення домашнього господарства та підтримання емоційного клімату у сім’ї частіше покладається на жінку, тоді як матеріальне забезпечення родини у значній частині сімей асоціюється з роллю чоловіка. Разом з тим у значній частині сімей спостерігається тенденція до більш партнерського розподілу

ролей, особливо у сфері фінансового забезпечення та організації сімейного дозвілля.

Кореляційний аналіз результатів дослідження показав, що рівень задоволеності шлюбом пов’язаний з емоційним станом партнерів, характером їх поведінки у конфліктних ситуаціях та особливостями організації сімейної взаємодії. Зокрема, підвищений рівень депресивних переживань, агресивності та тривожності негативно впливає на задоволеність подружнім життям. Водночас позитивний вплив на гармонійність подружніх взаємин мають орієнтація на спільну діяльність, емоційна близькість та більш рівномірний розподіл сімейних ролей між партнерами.

Розроблено та апробовано програму системного психологічного консультування подружніх пар, спрямовану на покращення комунікації між партнерами, розвиток емоційної підтримки, формування конструктивних способів вирішення конфліктів та зміцнення психологічної стійкості сімейної системи. Після впровадження програми системного консультування було зафіксовано позитивні зміни у подружніх взаєминах учасників експериментальної групи. Зокрема, спостерігалося підвищення рівня задоволеності шлюбом, зниження рівня агресивності у конфліктних ситуаціях, покращення емоційного стану партнерів та формування більш конструктивних моделей комунікації. Крім того, у подружніх парах експериментальної групи було зафіксовано позитивні зміни у системі сімейних установок. Партнери почали більшою мірою орієнтуватися на спільну діяльність, взаємну підтримку та партнерську взаємодію у сімейному житті. Також спостерігалося посилення значущості емоційної близькості та романтичної складової подружніх відносин.

Важливі зміни було зафіксовано і у сфері розподілу сімейних ролей. Після участі у програмі консультування подружні партнери частіше демонстрували готовність до більш рівноправного розподілу обов’язків та спільного вирішення сімейних питань. Подібні зміни сприяли підвищенню рівня взаємної підтримки між партнерами та зниженню конфліктності у сімейних відносинах.

Отримані результати підтверджують ефективність системного підходу у психологічному консультуванні подружніх пар, які перебувають у складних життєвих обставинах. Використання комплексної програми психологічної підтримки сприяє гармонізації подружніх взаємин, покращенню емоційного клімату у сім'ї та підвищенню психологічної стійкості сімейної системи.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтверджують важливість застосування системного підходу у психологічному консультуванні сімей, які переживають кризові життєві обставини. Комплексна психологічна підтримка подружніх пар сприяє зміцненню партнерської взаємодії, формуванню конструктивних способів вирішення конфліктів та підвищенню рівня задоволеності сімейним життям.

Перспективами подальших розвідок є поглиблене дослідження ефективності різних моделей системного психологічного консультування сімей у кризових умовах та розробка програм психологічної підтримки для різних типів сімей, які переживають наслідки воєнних подій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефіна Н.М. Методика експертного дослідження особливостей сприйняття дитиною сімейної ситуації. Житомир, 2016. 57 с.

2. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. *Науковий вісник. Серія «Філософія»*. Харків: ХНПУ, 2014. Вип.43.

3. Борщ К.К. Трансформація статусно-рольових характеристик сучасної сім'ї в Україні. *Наукові праці Чорноморського державного університету ім. Петра Могили*. 2012. Т. 201, № 189. С. 81-84.

4. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. упор. Н. М. Бамбурак*. Львів. Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.

5. Бродовська В. Й. Тлумачний психологічний словник психологічних термінів в українській мові: Словник В. Й. Бродовська, І. П. Патрик, В. Я. Яблонко. 2-е вид. Київ. ВД Професіонал, 2005. 224 с.

6. Варга В.С., Маркович А.М. Особливості впливу розлучення на психічний розвиток дитини. *Журнал наукових праць Мукачівського державного університету*. 2015. №18 (13). С. 96-102.

7. Вірна Ж.П., Кощій В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. *Психологічні перспективи*, 2009. Вип. 13. С. 28-34.

8. Власенко І.А. Психологічні практики розвитку конфліктологічної компетентності особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 58-64.

9. Войцях Т.В. Інноваційні методики діагностичної роботи з сім'єю: спецкурс. Черкаси: ОІПОПП. 2012. 68 с.

10. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. 2014. 1. С. 79-85.

11. Ганкевич О.В. Вплив дозвілля на задоволеність подружнім життям. *«Наука і освіта»*. 2014. № 14. С. 89-93.

12. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книгаБогдан, 2004. 144 с.

13. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 2-3. С. 115-121.

14. Грицук О. В. Психосемантичні дослідження структур з значень у індивідуальній свідомості. О. В. Грицук, А. Сударікова. Інститут іноземних мов ДВНЗ м. Горлівка. 2013. 8 с.

15. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми: *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки.* Ніжин. 2001. № 1. С. 92-99.

16. Гусєва О. Емпатія як засіб зменшення тривожності. *Психологія та освіта.* 2018. 2(30), С. 40-44.

17. Дані для паліативної допомоги: міжнародний досвід, українська практика. Стандарти, індикатори, оцінки. Український центр суспільних даних. Відродження. 2018. 60 с.

18. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психологічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2019. 13. С. 107-114.

19. Денисенко М. Взаємозв'язок емпатії та тривожності у формуванні моральних орієнтацій людини. *Вісник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України.* 2016. 1(31), С. 61-66.

20. Дерев'янко С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*, 2008. 1 (27). С. 96-104.

21. Дружилов С.А. Психологічні фактори здоров'я людини і детермінанти його негативних психічних станів у: Міжнародний журнал експериментальної освіти. 2013. № 10-2. 250 с.

22. Дутчак О. Ґендерна нерівність та режим жорсткої економії в Україні посткризового періоду. Спільне. 2018. URL :

https://commons.com.ua/uk/genderna-nerivnist-ta-rezhimzhorstkoyi-ekonomiyi/ (дата звернення: 25.01.2026).

23. Заграй Л. Д. Практики соціально-психологічного захисту особистості умовах ризиків і небезпек. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 133-142.

24. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. *Вісник Одеського національного університету*, 2010. 16, С. 13-24.

25. Зацепін В.І. Сім'я. Соціально-психологічні і етичні проблеми: Довідник. Київ, 1990. 225 с.

26. Іванова О. С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. *Габітус*. Вип. 27. Одеса. 2021. С. 87-93.

27. Карамушка Л., Дзюба Т. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2019. 1(16), С. 22-33.

28. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки» : зб. наук. праць*. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Вип. № 4. С. 41-46.

29. Кириченко Т. С. Одностатеві шлюби – міф чи реальність? *Право і Безпека*. Харків: Харк. нац. ун-т внутрішніх справ. 2012. С. 207-210.

30. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник. 2006. 127 с.

31. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

32. Корніснко О.В. Безпека житгєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. Київ. «Київський університет», 2004. 264 с.

33. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

34. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр. 2011. 296 с.

35. Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Харківського державного університету*. 2019. № 1. 178 с.

36. Кравець В.П. Теорія та практика дошлюбної підготовки молоді. В. П. Кравець. Київ. Київська правда, 2010. 56 с.

37. Крупник І.Р. Батьківська модель родини в аспекті її впливу на формування уявлень про майбутнє сімейне життя. *Український науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації».* 2013. № 3. С. 212-214.

38. Кучеренко Є. В. Розлучення як проблема в психології сім'ї. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії.* Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. Вип. 10. С.62-64.

39. Ляховець Л. О. Уявлення представників покоління Z про шлюбного партнера. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Міжн. наук. конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів). за наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової.* Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка. 2020. С. 210-215.

40. Ляшенко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. *Український соціум.* 2007. С. 16-23.

41. Ляшенко Н. О. Сучасні альтернативні форми шлюбу URL : http://web.kpi.kharkov.ua (дата звернення: 24.01.2025).

42. Любимова О. О. Ключові аспекти психологічної допомоги дитині в умовах розлучення батьків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2017. Вип. 7. С. 263-270.

43. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Магдисюк І. Е. Задоволеність подружніми взаєминами у молодому шлюбі, детермінована комунікативною функцією спілкування. *Психологічні студії. Видавничий дім «Гельветика»*, 2024. № 1. С. 94-101.

44. Максименко С. Д. Основи генетичної психології: Навч. посібник. Київ: МПЦ «Перспектива», 2018. 220 с.

45. Максимович О. М. Особливості виховання дітей із розлучених сімей: Навчально-методичний посібник. Київ: ДЦССМ, 2004. 140 с.

46. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Ф Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк. 2018. 235 с.

47. Нестерцова-Собакарь О.В. Правове становище жінки на українських землях у складі Російської імперії у другій половині XIX – на початку XX ст.: монографія. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2016. 233 с.

48. Нікітіна О. І. Вплив типу сім'ї на розвиток акцентуації характеру в дитини. *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика.* Київ: Миленіум, 2002. С. 256–262.

49. Орбан-Лембрик Л. Е., Лембрик С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. *Збірник наукових праць. ІванoФранківськ*: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.

50. Панок В. Г., Мельник А. А. Діяльність психологічної служби системи освіти у наданні допомоги постраждалим від збройного конфлікту на Сході України. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 32 с.

51. Панок В. Г., Острова В. Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.

52. Папір О. О. Труднощі внутрішньосімейних стосунків один із факторів девіантної поведінки дітей. *Проблеми девіантної поведінки: історія, теорія, практика.* Київ: Миленіум, 2002. С. 267–272.

53. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 239 с.

54. Попелюшко Р., Возна Ю. Проблема функціонування як інститут виховання й соціалізації дітей в неповних сім'ях. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження: монографія. за ред. О.М. Гомонюк. Хмельницький: ФОП Цюпак А.А., 2021. С. 426-442.

55. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print». 2020. 36 с.

56. Почути травму. Розмови з провідними спеціалістами з теорії та лікування катастрофічних досвідів. К. : ДУХ І ЛІТЕРА, 2017. 496 с.

57. Психологія молодої сім'ї : монографія / Раїса Петрівна Федоренко, Мирослава Іванівна Мушкевич, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк : Вежа-Друк, 2020. 392 с.

58. Психологія сім'ї: підручник. за ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга. 2021. 248 с.

59. Радчук В.М. Шлюб у предметному просторі психологічного дослідження. В.М.Радчук. *Психологія та соціальна робота.* 2012. № 8. С. 1-5.

60. Раєвська Я. М. Активізація розвитку емоційного інтелекту як спосіб оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації особистості. У ГА Пріба & ЄМ Калюжна (Ред.). *Психологія особистості на сучасному ринку праці: монографія*. 2020. С. 370-381.

61. Раєвська Я. М. Особливості емоційної сфери підлітків з дистантних сімей. Дис. канд. психол. наук. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2012. 250 с.

62. Раєвська Я. М. Особливості сімейної соціалізації в різних типах неблагополучних сімей. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціальнопедагогічна. Кам'янець-Подільський*, 2016. Вип. 27. С. 175-184.

63. Раєвська Я. М. Професійна готовність фахівців соціальної сфери до між професійної взаємодії. *Молодий вчений* 1. 77. 2020. С. 48-52.

64. Раєвська Я. М. Феномен дистантної сім'ї та її вплив на особистість підлітка. *Збірник наукових праць КНПУ імені Івана Огієнка Інституту психології Г.С. Костюка НАПН України*. Київ. 2011. Випуск 5 ч. 6. С. 20-25.

65. Розлучення батьків очима дитини. URL: https://childdevelop.com.ua/articlespsychology/156/ (дата звернення: 25.01.2026).

66. Самотаєва Е.О. Уявлення молоді про сімейне життя в ракурсі проблеми підготовки до шлюбу. *Гуманітарний вісник*. 2012. № 25. С. 449-453.

67. Семьонкіна І. А. Подружня дезадаптація при порушенні функцій сім'ї та її психологічна корекція: Автореф. дис... канд. психолог. наук. Київ, 2001. 16 с.

68. Сімейний кодекс України. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2002, № 21-22, ст.135. 2947-III від 19.12.2024. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2947-14#Text (дата зверенення: 25.01.2026).

69. Стаднік І. М. Психічне здоров'я та емоційний стан дітей в аспекті впливу процесів розлучення батьків та визначення місця проживання дитини. *Криміналістика і судова експертиза*. 2022. Вип. 67. С. 677-687.

70. Степико В. П., Грєбєннікова Н. В. Розлучення як ризик сучасних шлюбносімейних відносин. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2014. Вип. 15. С. 73-80

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

72. Туровська А. О. Розлучення одна з найскладніших соціальних проблем сучасного суспільства. *Студентський вісник НУВГП.* Рівне: НУВГП, 2015. Вип.1(3). С. 164-166.

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

74. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 252 с.

75. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.

76. Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Коширець В. В. Вплив образу шлюбного партнера на подружній вибір. Психологічні студії. Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 1. С. 63-68.

77. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності /Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Дрогобич : Посвіт, 2012. Вип. 3. С. 258-267.

78. Хоржевська І. М., Гречешнюк І. В. Емоційний стан дитини в ситуації розлучення батьків. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 185-189.

79. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ: БДПУ, 2016. 143 с.

80. Чхаідзе А.О. Взаємозв'язок особистісної зрілості з мотивацією створення шлюбу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 298-302.

81. Шморіна (Зирянова) Е. В. Про методи консультативної роботи в ситуації розлучення. *Психологія зрілості і старіння*. 2000. № 2 (10), літо. С. 21-37.

82. Шумілова Н. Як говорити з дитиною про розлучення батьків. URL: https://www.the-village.com.ua/village/children/children/319001-yak-govoritizditmi-pro-rozluchennya (дата звернення: 25.01.2026).

83. Як скоротилася кількість шлюбів та зросла кількість розлучень в Україні. 2024. URL: https://www.slovoidilo.ua/2024/02/14/novyna/suspilstvo/yak-skorotylasya-kilkist-shlyubiv-ta-zrosla-kilkist-rozluchen-ukrayini-dani-opendatabot (дата звернення: 25.01.2026).

Додаток А.

Опитувальник «Задоволеність шлюбом»

Уважно читайте кожне твердження та вибирайте один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» тощо.

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається у сімейному житті, вони неминуче втрачають порозуміння та гостроту сприйняття іншої людини:
А) вірно;
Б) не впевнений (впевнена);
В) не вірно.

2. Ваші подружні відносини приносять Вам:
А) швидше неспокій і страждання;
Б) важко відповісти;
В) швидше радість та задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:
А) як вдалий;
Б) щось середнє;
В) як невдалий.

4. Якби ви могли, то:
А) ви б багато чого змінили у характері вашої половинки;
Б) важко сказати;
В) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу у тому, що він «приїдається», зокрема і сексуальні стосунки:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте ваше сімейне життя з сімейним життям ваших друзів та знайомих, вам здається:
А) що ви менш щасливі за інших;
Б) важко сказати;
В) ви не порівнюєте ваші стосунки з іншими.

7. Життя без сім'ї, без близької людини – занадто дорога ціна за повну самостійність та незалежність:
а) вірно;
б) важко сказати;
в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашої половинки було б неповноцінним:
А) саме так;
Б) важко сказати;
В) ні, я так не вважаю.

9. Більшість людей певною мірою обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу:
А) вірно;

Б) важко сказати;
В) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає вам прийняти рішення про розлучення:
А) вірно;
Б) не можу сказати;
В) неправильно.

11. Якби повернувся час, до вашого одруження, то вашою парою стала б:
А) будь-яка інша людина;
Б) важко сказати;
В) моя теперішня половинка.

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваша половинка, поряд з вами:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашої половинки часто переважують її переваги:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:
А) швидше всього у характері вашої половинки;
Б) важко сказати;
В) швидше, у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:
А) посилилися;
Б) важко сказати;
В) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі можливості людини:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно.

17. Можна сказати, що ваша половинка має такі переваги, які компенсують її недоліки:
А) погоджуюся;
Б) щось середнє;
В) не погоджуюся.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно.

19. Вам здається, що ваша половинка часто робить дурниці, говорить не доладу, недоречно жартує:
А) вірно;
Б) важко сказати;

В) неправильно.

20. Життя у сім'ї, на вашу думку, не залежить від вашої волі:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно.

21. Ваші сімейні взаємини не внесли в життя того порядку та організованості, яких ви очікували:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно.

22. Неправі ті, хто вважає, що саме у сім'ї людина менше всього може розраховувати на повагу:
А) погоджуюся;
Б) важко сказати;
В) не погоджуюся.

23. Як правило, присутність вашої половинки приносить для вас задоволення:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно;

24. Насправді у вашому подружньому житті не було жодного світлого моменту:
А) вірно;
Б) важко сказати;
В) неправильно.

Підрахунок результату.

Кожна відповідь має свою кількість балів. У таблиці нижче ви можете знайти якій кількості балів відповідають ваші відповіді. Вам потрібно отримати суму балів за усіма відповідями.

Що означає ваша сума балів? 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 (таблиця 1).

Таблиця 1

Таблиця балів відповідей

Номер запитання	Відповідь «А»	Відповідь «Б»	Відповідь «В»
1	0 балів	1 бал	2 бали
2	0 балів	1 бал	2 бали
3	2 бали	1 бал	0 балів
4	0 балів	1 бал	2 бали
5	0 балів	1 бал	2 бали
6	0 балів	1 бал	2 бали
7	2 бали	1 бал	0 балів

8	2 бали	1 бал	0 балів
9	0 балів	1 бал	2 бали
10	0 балів	1 бал	2 бали
11	0 балів	1 бал	2 бали
12	2 бали	1 бал	0 балів
13	2 бали	1 бал	2 бали
14	0 балів	1 бал	2 бали
15	0 балів	1 бал	0 балів
16	0 балів	1 бал	2 бали
17	2 бали	1 бал	0 балів
18	0 балів	1 бал	2 бали
19	0 балів	1 бал	2 бали
20	0 балів	1 бал	2 бали
21	0 балів	1 бал	2 бали
22	2 бали	1 бал	0 балів
23	2 бали	1 бал	0 балів
24	0 балів	1 бал	2 бали

Додаток Б.

Опитувальник «Діагностика поведінки особистості в конфліктній ситуації» (О. С. Кочарян)

Інструкція: Вам буде запропоновано низку тверджень. Якщо ви погоджуєтесь із ними, то поставте в опитувальному аркуші знак «+» навпроти відповідного номера твердження; якщо ви не погоджуєтеся, поставте знак «-». Уникайте такої відповіді, як «важко відповісти». Відповідь довго не обдумуйте – дайте ту, яка першою спала на думку. Не пропускайте нічого, обов'язково відповідайте підряд на кожне питання. Можливо, деякі твердження вам важко буде спроектувати на себе, але спробуйте уявити себе в цій ситуації й дайте найбільш оптимальну відповідь. Пам'ятайте, що «поганих» і «хороших» відповідей бути не може. Не намагайтеся справити своїми відповідями сприятливе враження. Спробуйте відповісти якнайщиріше.

1. Не можна не враховувати настрій чоловіка.
2. Я рідко переживаю почуття провини.
3. Я часто задумуюся над тим, чого чекає від мене чоловік: яких слів, справ тощо.
4. Останнім часом у мене часто щось болить.
5. Після сварок я швидко відходжу.
6. Останнім часом в мене часто буває таке відчуття, ніби голова стягнута обручем.
7. Ніколи не траплялось, щоб я нетактовно вела себе стосовно викладача.
8. Рідко трапляється так, що докоряю чоловікові за минулі помилки.
9. Я не маю ніяких недоліків.
10. Я не можу швидко змінити стиль своєї поведінки стосовно чоловіка залежно від вимог ситуації.
11. Я майже ніколи не вступаю в суперечки в публічних місцях (у черзі, автобусі, кінозалі).
12. Останнім часом мене часто турбує шлунок.
13. Мене почали дратувати знайомі, друзі та я стала більше з ними сперечатися.
14. Краще застосовувати обман чи замовчування, ніж приймати радикальне рішення із сімейних проблем.
15. Я сама собі неприємна.
16. За зло, яке мені причиняє чоловік, я плачу йому тим самим.
17. Ніколи не запізнювалася на роботу чи навчання.
18. Іноді мені так і хочеться вилаятись.
19. У мого чоловіка майже немає достоїнств.
20. Чоловік часто свідомо хоче мене образити.
21. Я, як правило, у деталях продумую ситуацію, яка склалася на певний момент.
22. Якщо сімейне життя не склалося, то краще відразу розлучитись.
23. У нас у сім'ї все добре, і я не розумію, чому мій чоловік незадоволений.
24. У мене рідко буває поганий настрій.
25. Коли чоловік мене ображає, я не можу довго цього забути.
26. Загалом я непогана людина, але чоловік не вартий доброго ставлення до себе.
27. Мені часто шкода себе.

28. Останнім часом стан мого здоров’я не погіршився.
29. Я не бажаю обговорювати з чоловіком свої недоліки, у нього вистачає своїх.
30. Майже не буває так, що я з іронією, сарказмом глумлюся над чоловіком.
31. Як правило, я намагаюся не думати про конфлікт із чоловіком, прагну не помічати його.
32. Мене багато що цікавить, я людина допитлива, цікава.
33. Іноді в мене виникає таке почуття, що я більше не причетна до сімейних суперечок.
34. Ніякі справи (робота, навчання й ін.) не позбавляють мене внутрішньої напруги, не дозволяють хоч на деякий час забути про сімейні проблеми.
35. У житті не було жодного випадку, щоб я порушила обіцянку.
36. Я часто поступаюся чоловікові, щоб покращити наші взаємини.
37. Часто буває так, що я довго не розмовляю з чоловіком.
38. Вважаю, що будь-які кардинальні розв’язання сімейної проблеми небезпечні та неефективні: потрібно лише змінити ситуацію, щоб була можливість жити разом.
39. Декілька разів на тиждень мене почали непокоїти неприємні відчуття в ділянці сонячного сплетіння.
40. Усе мені здається якимось сірим, безликим та однаковим.
41. Усе, що відбувається в мене в сім’ї, жахливо неприємно, але я не одинока у своїх проблемах (у багатьох так), і це мене якоюсь мірою заспокоює.
42. Я могла б пробачити образу, заподіяну мені чоловіком, але не забути її.
43. У мене майже ніколи не буває бажання руйнувати та знищувати все навколо.
44. Я часто задумуюся, як на моєму місці вчинила б інша людина.
45. У сімейному житті я завжди керуюся добрими намірами, й дивно, що чоловік цього не помічає.
46. Іноді мені подобається трохи похизуватися.
47. Я розумію тих людей, котрі присвячують значну частину часу сім’ї.
48. Я часто думаю про те, що дитячий період мого життя був найкращим, і знову хочеться стати дитиною.
49. Сучасний шлюб не має ніякої цінності: як правило, люди одружуються лише за необхідності.
50. Мої думки й дії часто бувають уповільнені.
51. Надаю перевагу ухилянню від з’ясування стосунків із чоловіком.
52. У мене рідко виникають роздратування й гнів на чоловіка.
53. Через постійні суперечки з чоловіком я серджуся на цілий світ: можу зігнати роздратування на будь-кому, хто «підвернеться під руку».
54. Іноді в голову приходять такі думки, про які нікому не хочеться зізнаватися.
55. Сучасні чоловіки не можуть бути хорошими подружніми партнерами.
56. Останнім часом я стала часто «відчувати» своє серце.
57. Як правило, я не кажу чоловікові, що в нас дуже різні характери, темпераменти, інтереси.
58. Життя незаміжніх жінок має значні переваги.
59. Останнім часом я значно більше стала цікавитися тим, як зміцнити своє здоров’я (дієтою, бігом, йогою) тощо.

60. Часто я відчуваю нереальність, неприродність, відхилення у своїх стосунках із чоловіком.
61. Я рідко сумую.
62. Сімейна ситуація, яка склалася, мене пригнічує, але я не в змозі що-небудь зробити.
63. Як правило, я заздалегідь продумаю, як себе поводити в складній сімейній ситуації.
64. Дехто вважає, що я буваю надто сувора до думок чоловіка, але я впевнена, що він цього заслуговує.
65. Я завжди намагаюся зрозуміти чоловіка, незважаючи на те, що він таких спроб не сприймає.
66. Останнім часом я стала більше піклуватися про своє здоров'я.
67. Більшість проблем, які виникають у сімейному житті, не мають однозначного розв'язання.
68. Мені подобаються всі люди, із якими доводилося зустрічатися, навіть ті, котрим я не симпатична.
69. Іноді я можу заподіяти душевний або фізичний біль чоловікові.
70. У моїй сім'ї не все гаразд, але я вірю, що все буде так, як судилось.
71. Нічого особливого не трапилося: посперечалися, посварились, у житті все буває.
72. Я майже завжди можу стриматись і не наговорити зайвого, не зробити чоловікові неприємне.
73. Коли я отримую від кого-небудь листа, то завжди відповідаю в той же день.
74. Останнім часом я часто і без приводу почала карати сина (дочку).
75. Я часто відчуваю свою безпорадність і безсилля.
76. На роботі я майже ніколи не втручаюся в суперечки й конфлікти з колегами та керівництвом.
77. Мені зовсім не хочеться, щоб мене пошкодували, мені поспівчували.
78. Мені майже ніколи не хочеться сказати або зробити що-небудь неприємне батькам свого чоловіка.
79. Іноді я люблю посміятися, слухаючи непристойні жарти.
80. Я рідко відчуваю втому.
81. Мої знайомі вважають, що я не зовсім правильно оцінюю сімейну ситуацію: надмірно спрощую її або, навпаки, ускладнюю.
82. Я часто серджуся на своїх батьків і сперечаюся з ними.
83. Я нічого не можу вдіяти для покращення сімейної ситуації: це залежить не від мене, а є проявом загальної закономірності, характерної для сучасної сім'ї.
84. Хочеться виїхати, забутися.
85. Не збираюся змінювати свої звички, навіть якщо вони не подобаються чоловікові.
86. Іноді трапляється, що я говорю неправду.
87. Я спроможна багато зробити.
88. Мені часто говорять, що я неправильно розумію свого чоловіка.
89. У мене часто буває відчуття фізичної слабкості.

Ключ

1. Неконструктивні установки на шлюб:
«+» – 14, 22, 29, 38, 51, 85.
«-» – 1, 8, 36, 44, 57, 65.
2. Депресія:
«+» – 15, 27, 40, 50, 75, 89.
«-» –2, 24, 32, 61, 80, 87.
3. Протективні механізми:
«+» – 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88.
«-» –3, 21, 63, 77.
4. Дефензивні механізми:
«+» – 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83.
«-» –34, 47.
5. Агресія:
«+» – 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82.
«-» –11, 30, 43, 52, 72, 76,78.
6. Соматизація тривоги:
«+» –4, 6, 12, 39, 56, 59, 66.
«-» –28.
7. Фіксація на психотравмі:
«+» –20, 25, 37, 42, 64.
«-» –5, 10, 67.
8. Контрольна шкала:
«+» –7, 9, 19, 35, 68, 73.
«-» – 46, 54, 79, 86.

Шкала «Неконструктивні установки на шлюб» (НУ) діагностує такі види установок шлюбного партнера, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають терапевтичній реконструкції подружніх взаємин.

До шкали депресії (Д) увійшли такі твердження, які виражають три види депресії: класичну («загальмованість», «уповільненість афекту та інтелекту»), естетичну (слабкість, і в'ялість тощо) й апатичну (зниження інтересу, байдужість), також почуття провини, яке може включатись у депресію.

Запитальник дає змогу діагностувати індивідуально-специфічні захисні патерни. У нього включені дві шкали захисних механізмів. Шкала протективних механізмів (ПМ) діагностує той тип захисту, який не допускає до свідомості психотравмуючу інформацію (витіснення, заперечення утруднень, регресія). Шкала дефензивних механізмів (ДМ) діагностує такий тип захисту, як «реінтерпретативна активність» – психотравмуюча інформація допускається до свідомості за рахунок її викривленої реінтерпретації (раціоналізація, ізоляція, інтелектуалізація й ін.).

До шкали «Агресії» (А) увійшли твердження, пов'язані як з прямою фізичною агресією, так і зі змішаною. Шкала включає лише гнівну агресію, тобто таку, в основі якої лежить гнів.

У шкалу «Соматизація тривоги» (СТ) уключені твердження, які стосуються загальної соматизації (голова, серце, шлунок, загальний стан здоров'я).

У шкалу «Фіксація на психотравмі» (Ф) увійшли твердження, які свідчать про застрягання афекту та інтелекту на психотравмі.

Переведення «сирих» балів у Т-шкалу

Бал	Т-бали						
	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
1	2	3	4	5	6	7	8
0	20	20	23	31	30	34	29
1	31	24	27	36	33	40	35
2	36	29	31	41	37	45	41
3	41	33	36	46	40	50	47
4	47	37	40	51	44	55	53
5	52	42	45	59	47	60	59
6	58	46	49	61	51	66	65
7	63	50	54	66	54	71	71
8	68	55	58	70	58	76	77
9	74	59	62	75	61		
10	79	64	67	80	65		
11	84	68	71	85	68		
12	90	72	76	90	72		
13			80		75		
14					79		

Нормативи:

менше 30 – низькі;
30–70 балів за Т-шкалою – середні показники;
30–40 балів – середні з тенденцією до низьких;
60–70 балів – середні з тенденцією до високих;
більше 70 балів – високі показники.

Додаток В.

Методика «Установки в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина)

1. Я думаю, що багатьох людей залишають байдужими неприємності оточуючих:
а) так, це правильно;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
2. Більшість людей зайняті тільки собою і їх мало хвилює, що відбувається навкруги:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
3. Я впевнена, що існують певні моральні принципи, якими потрібно керуватися в будь-яких ситуаціях:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
4. Погані вчинки люди роблять найчастіше не з власної волі, а через обставини:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
5. Що б людина не робила, головне, щоб вона від цього одержувала задоволення:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
6. Я вважаю, що навіть незнайомі з радістю допомагають один
одному, не кажучи вже про близьких людей:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
7. Я думаю, що по можливості потрібно уникати робити те, що тобі неприємно:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
8. Щоб бути щасливим, треба передусім виконувати свої обов’язки перед іншими людьми:
а) це так;
б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
9. Єдине, що надає змісту людському життю, – це діти:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
10. Я думаю, що подружжя повинне розповідати один одному про все, що його хвилює:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
11. Сім'я, у якій немає дітей, – неповноцінна сім'я:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
12. Я думаю, що в хорошій сім'ї подружжя повинне розділяти захоплення один одного:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
13. Чим більше дітей у сім'ї, тим краще:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
14. Бути постійним свідком сварок батьків для дитини значно важче, ніж залишитися з одним із батьків після розлучення:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, незалежно від стосунків батьків для дитини краще жити з батьком і матір'ю.
15. У хорошій сім'ї подружжя повинне проводити вільний час завжди разом:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) думаю, що вільний час слід проводити порізно.
16. Радість, яку дитина дає своїм батькам, компенсує все те, що вони втрачають через неї:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;

г) ні, дитина в сім'ї може замінити все.
17. Я вважаю, що справжнє кохання буває один раз у житті:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, кохати можна декілька разів у житті.
18. Часто люди розлучаються, не використавши всіх можливостей налагодити стосунки:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
19. Коли люди кохають один одного, то нічого їх посправжньому не радує, якщо поруч немає коханої людини:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, кохання не означає, що ніщо вже інше не радує.
20. Я думаю, що взаємна повага й кохання один одного часто бувають важливішими, ніж сексуальна гармонія між ними:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
21. Розлучення, по-моєму, дає людині, зрештою, відшукати собі такого супутника життя, який їй потрібен:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, можливість розлучення лише заважає цьому.
22. Я вважаю, що якщо в коханої людини є які-небудь недоліки, то потрібно прагнути виправити їх, а не заплющувати на них очі:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи іде так;
г) ні, якщо кохаєш людину, то любиш і його достоїнства, і недоліки.
23. Останнім часом про сексуальні проблеми дуже вже багато говорять:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
24. Я думаю, що доступність розлучення призвела до того, що руйнується багато шлюбів, які могли б бути вдалими, якби розлучення було неможливим:
а) це так;
б) можливо, це так;

в) навряд чи це так;
г) ні, можливість розлучення допомагає зберегти вдалий шлюб і дає змогу виправити помилку.
25. Я вважаю, що всі сімейні проблеми легко розв'язуються, якщо фізична близькість обом дає справжнє задоволення:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
26. Якщо люди люблять один одного, то вони кожну хвилину хочуть провести разом:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, я думаю те, що люди люблять один одного, не означає, що вони постійно хочуть бути разом.
27. Я вважаю, що краще, щоб подружжя якомога рідше обговорювало між собою проблеми, пов'язані з фізичною близькістю:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
28. Я думаю, що значимість сексуальної гармонії в сімейному житті звичайно перебільшується:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
29. Я вважаю, що сімейні стосунки залежать тільки від того, як складаються сексуальні відносини подружжя:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
30. Секс може бути такою ж темою для розмови між подружжям, як і всяка інша тема:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
31. Я думаю, що не потрібно звертатися до спеціаліста з приводу ускладнення у своєму сексуальному житті:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;

г) ні, немає необхідності звертатися.
32. Сучасні жінки все рідше відповідають справжньому ідеалу жіночності:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
33. Як зараз, так і в майбутньому всі основні обов'язки жінки будуть пов'язані з домашнім господарством, а чоловіка – з роботою:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
34. Для сучасної жінки володіти діловими якостями так само важливо, як і для чоловіка:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, для чоловіка це значно важливіше.
35. І жінка, і чоловік повинні мати деяку суму, яку кожен може витрачати так, як вважає необхідним:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, усі витрати потрібно обговорювати разом.
36. Професійні успіхи жінок заважають щасливому сімейному життю:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
37. Якщо є гроші, то не потрібно роздумувати, купити чи ні річ, яка сподобалася:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
38. Я думаю, що потрібно реєструвати (наприклад записувати) всі витрати:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, це не так.
39. Я думаю, що бюджет сім'ї потрібно запланувати до найдрібніших покупок:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи це так;
г) ні, я думаю, що планувати бюджет не потрібно.

40. Я вважаю, що необхідність змушує робити збереження, навіть якщо при цьому доводиться собі в чомусь відмовляти:
а) це так;
б) можливо, це так;
в) навряд чи доцільно робити збереження, якщо ресурсів не вистачає;
г) робити збереження потрібно лише в такому випадку, коли для цього не потрібно економити.

Ключ

Усі судження групуються в 10 установочних шкал, і за кожною шкалою визначається середнє арифметичне значення 4-х відповідей; альтернативам приписуються такі значення: першій – «4», другій – «3»; третій – «2», четвертій – «1».

1 шкала: ставлення до людей (позитивність ставлення до людей): судження № 1, 2, 4, 6; (-1+2+4+6): 4 – чим вищий бал, тим більш оптимістичне уявлення респондента про людей загалом.

2 шкала: альтернатива між почуттям обов'язку й задоволенням: судження № 3, 5, 7, 8; (3-5-7+8): 4 – чим більший бал, тим більш виражена орієнтація респондента на обов'язок, порівняно із задоволенням.

3 шкала: ставлення до дітей (значення дітей у житті людини): судження № 9, 11, 13, 16; (9+11+13-16): 4 – чим вищий бал, тим більш значимою є для респондента роль дітей у житті людини.

4 шкала: орієнтація переважно на спільну або ж переважно роздільну діяльність, автономність подружжя чи залежність один від одного: судження № 10, 12, 15, 35; (10+12+15-35): 4 – чим вищий бал, тим більш виражена в респондента орієнтація на спільну діяльність подружжя в усіх сферах сімейного життя.

5 шкала: ставлення до розлучення: судження: № 14, 18, 21, 24; (-14+18-21+24): 4 – чим вищий бал, тим менш лояльне ставлення респондента до розлучення.

6 шкала: ставлення до любові романтичного типу: судження № 17, 19, 22, 26; (17+19+22+26): 4 – чим вищий бал, тим більш виражена орієнтація на традиційно уявлювану романтичну любов.

7 шкала: оцінка значення сексуальної сфери в сімейному житті: судження № 20, 25, 28, 29; (20-25+28-29): 4 – чим вищий бал, тим менш значимою є сексуальна сфера в сімейному житті.

8 шкала: ставлення до «заборони сексу»: судження № 23, 27, 30, 31; (23+27-30+31): 4 – чим вищий бал, тим більш забороненою 417 вважає респондент сексуальну тему.

9 шкала: ставлення до патріархального, або егалітарного, створення сім'ї (орієнтація на традиційні уявлення): судження № 32, 33, 34, 36; (-32-33+34-36): 4 – чим вищий бал, тим менш традиційне уявлення респондента про роль жінки.

10 шкала: ставлення до грошей (легкість витрат – бережливість); судження № 37, 38, 39, 40; (-37+38-39+40): 4 – чим виший бал, тим більш бережливе ставлення респондента до грошей, чим менший бал – тим легше, на його думку, можна їх утрачати.

Додаток Г.

Розподіл ролей у сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Інструкція: Просимо відповісти на запропоновані нижче запитання, які стосуються деяких моментів організації Вашого сімейного життя. Усі ваші відповіді залишаться в таємниці. Для кожного запитання пропонується набір варіантів відповідей: виберіть, будь ласка, ту відповідь, яка найбільше підходить.

Запитальник

1. Від кого з вас залежать інтереси та захоплення сім'ї?
а) в основному від чоловіка;
б) здебільшого від чоловіка, але й від жінки також;
в) більше від дружини, але й від чоловіка також;
г) в основному від дружини.
2. Від кого з вас більше залежить настрій у сім'ї?
а) здебільшого від дружини;
б) переважно від дружини, але й від чоловіка теж;
в) від чоловіка, але й від жінки теж;
г) від чоловіка.
3. Якщо виникає необхідність, хто з вас першим знайде, де можна позичити велику суму грошей?
а) дружина;
б) дружина, але й чоловік теж;
в) чоловік, але й дружина теж;
г) чоловік.
4. Хто у вашій сім'ї часто запрошує в будинок гостей?
а) чоловік;
б) зазвичай запрошує чоловік, але й дружина теж;
в) зазвичай запрошує дружина, але й чоловік теж;
г) частіше запрошує дружина.
5. Кого в сім'ї більше турбують затишок і зручності вашої квартири?
а) переважно чоловіка;
б) більше чоловіка, але й дружину теж;
в) здебільшого дружину, але й чоловіка теж;
г) переважно дружину.
6. Хто з вас частіше першим цілує й обнімає іншого?
а) зазвичай чоловік;
б) зазвичай чоловік, але й дружина теж;
в) зазвичай дружина, але й чоловік теж;
г) зазвичай дружина.
7. Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали передплачувати?
а) зазвичай дружина;
б) більше це залежить від дружини, але й від чоловіка теж;
в) здебільшого це залежить від чоловіка, але й нід дружини теж;
г) зазвичай чоловік.
8. За чиєю ініціативою ви частіше ходите в кіно, театр?

а) чоловіка;
б) переважно чоловіка, але буває, що й дружини;
в) переважно дружини, але буває, що й чоловіка;
г) дружини.
9. Хто у вашій сім'ї грається з маленькими дітьми?
а) в основному дружина;
б) частіше дружина, але й чоловік теж;
в) частіше чоловік, але й дружина теж;
г) здебільшого чоловік.
10. Від кого у вашій сім'ї залежить взаємна задоволеність інтимними стосунками?
а) переважно від чоловіка;
б) більше від чоловіка, але й від дружини теж;
в) більше від дружини, але й від чоловіка теж;
г) переважно від дружини.
11. Майже всі подружні пари час від часу переживають труднощі в інтимних взаєминах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (більшою мірою)?
а) частіше від чоловіка;
б) зазвичай від чоловіка, але й від дружини теж;
в) зазвичай від дружини, але й від чоловіка теж;
г) частіше від дружини.
12. Чиї життєві принципи та правила (ставлення до брехні, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізнень й ін.) є визначальними у вашій сім'ї?
а) дружини;
б) зазвичай, дружини, але в деяких випадках – чоловіка;
в) як правило, чоловіка, але в деяких випадках – дружини;
г) чоловіка.
13. Хто у вашій сім'ї слідкує за поведінкою маленьких дітей?
а) переважно дружина;
б) частіше дружина, але іноді чоловік;
в) частіше чоловік, але іноді дружина;
г) здебільшого чоловік.
14. Хто у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?
а) в основному чоловік;
б) частіше чоловік, але іноді дружина;
в) частіше дружина, але іноді чоловік;
г) в основному дружина.
15. Хто у вашій сім'ї більше звертає увагу на самопочуття іншого?
а) чоловік;
б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;
в) більшою мірою дружина, але й чоловік теж;
г) дружина.

16. Уявіть таку ситуацію: у вас обох з’явилася можливість змінити роботу на більш оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить першим?
а) дружина;
б) радше дружина, ніж чоловік;
в) радше чоловік, ніж дружина;
г) чоловік.
17. Хто у вашій сім’ї займається щоденними покупками?
а) в основному чоловік;
б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;
в) більшою мірою дружина, але й чоловік теж;
г) в основному дружина.
18. Хто у вашій сім’ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?
а) чоловік;
б) більшою мірою чоловік, але й дружина теж;
в) більшою мірою дружина, як чоловік;
г) дружина.
19. Якщо у вашій сім’ї виникнуть труднощі з грішми, то хто із подружжя займеться пошуками додаткового заробітку?
а) чоловік;
б) насамперед чоловік, але й дружина візьме в цьому участь;
в) насамперед дружина, але й чоловік візьме в цьому участь;
г) дружина.
20. Хто у вашій сім’ї планує, як і де провести відпустку?
а) в основному дружина;
б) частіше дружина, але й чоловік бере участь;
в) частіше чоловік, але й дружина бере участь;
г) в основному чоловік.
21. Хто у вашій сім’ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори?
а) зазвичай дружина;
б) частіше це робить дружина, але інколи й чоловік;
г) частіше це робить чоловік, але інколи й дружина;
г) зазвичай це робить чоловік.
Обробка результатів полягає у підрахунку, якою мірою та чи інша роль реалізується чоловіком і дружиною.
Ключ (розподіл запитань за конкретними сімейними ролями):
1. Виховання дітей – запитання № 9, 13, 14.
2. Емоційний клімат у сім’ї – № 2, 15, 18.
3. Матеріальне забезпечення сім’ї – № 19, 3, 16.
4. Організація розваг – № 20, 8, 4.
5. Роль «господаря», «господині» – № 17, 5, 21.
6. Сексуальний партнер – № 10, 6, 11.
7. Організація сімейної субкультури – № 1, 7, 12.

Індекси з кожної сфери підраховуються як середнє арифметичне трьох запитань. У запитаннях № 1,4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першій альтернативі приписується значення «1», другій – «2», третій – «3», четвертій – «4». В інших запитаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто у запитаннях № 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 першій альтернативі приписується значення «4», другій – «3», третій – «2», четвертій – «1».

Підрахунок за сферами здійснюємо так:

1. (+9+13+14): 3
2. (+2+15+18): 3
3. (19+3+16): 3
4. (+20+8+4) : 3
5. (17+5+21): 3
6. (10+6+11): 3
7. (1+7+12): 3

Чим вищий бал, тим більше ця роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижчий – чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то цю роль обоє партнерів реалізують приблизно однаково.