

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД» МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

Герасимчук Наталія Іванівна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

**Психологічні аспекти подолання криз у сімейних
стосунках**

Група: ТУбо-8-24-М1ПС(2.0зсдс)

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

(підпис)

Герасимчук Н.І.
(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

К. пед. наук
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Пидюра І.П.
(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту перед ЕК

Зав. Кафедри

д.псих.н., проф.
(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Раєвська Я.М.
(прізвище та ініціали)

Київ 2026

АНОТАЦІЯ

Герасимчук Н.І. Психологічні аспекти подолання криз у сімейних стосунках. - Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття рівня вищої освіти «магістр» - ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом», Київ, 2026.

В даній роботі було розглянуті питання щодо теоретичних підходів до вивчення та розуміння кризи в сім'ї, психологічні особливості переживання подружньої кризи та факторів, які можуть впливати на її розвиток. Проблематика криз у шлюбних стосунках у період соціальних криз, зокрема військових конфліктів, набула особливої актуальності у зв'язку з повномасштабною війною в Україні.

Результати дослідження можуть бути використані в просвітницькій роботі з молоддю з метою розширення уявлень про шлюб і шлюбні стосунки та підвищення статусу сім'ї.

Ключові слова: сім'я, шлюбно-сімейні стосунки, кризи, шлюбні кризи, сімейні відносини, подружні стосунки, задоволеність шлюбом, психологічні чинники сімейних криз

ABSTRACT

Gerasimchuk N.I. Psychological aspects of overcoming crises in family relationships. – Manuscript.

Diploma work on obtaining the level of higher education «master» – PrAT «University «Interregional Academy of Personnel Management». - Kyiv, 2026.

This work considered issues related to theoretical approaches to the study and understanding of family crisis, psychological features of experiencing a marital crisis and factors that may influence its development. The issue of crises in marital relations during periods of social crises, in particular military conflicts, has become particularly relevant in connection with the full-scale war in Ukraine.

The results of the study can be used in educational work with young people in order to expand their ideas about marriage and marital relations and improve the status of the family.

Keywords: family, marital and family relations, crises, marital crises, family relations, marital relations, marital satisfaction, psychological factors of family crises.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ	8
1.1. Поняття «сім'я» та «криза сім'ї» у соціально-психологічних дослідженнях	8
1.2. Кризи сімейного життя: причини, наслідки та шляхи подолання	15
1.3. Основні методи досліджень сімейних відносин у кризових ситуаціях	36
Висновок до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У СТОСУНКАХ	48
2.1. Організація та вибірка методів емпіричного дослідження та їх доцільність	48
2.2. Психологічний аналіз етапів життєдіяльності сім'ї	51
2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних аспектів подолання криз у сімейних стосунках	55
Висновок до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КРИЗИ У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	62
3.1. Психологічні стратегічні шляхи подолання сімейної кризи в умовах війни	62
3.2. Рекомендації щодо оптимізації спілкування та розроблення програми щасливого розвитку сімейних стосунків	75
Висновок до третього розділу	80
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Сім'я – це соціальне місце та умова постійної реалізації власного досвіду, знань, без яких неможлива наступність поколінь і, як наслідок, гармонічне існування й розвиток людської спільноти.

Це дослідження обумовлено нагальною потребою вивчення обраної теми з метою пошуку нових рішень, усунення існуючих прогалин або подальшого поглиблення знань у відповідній сфері. Однією з ключових функцій сім'ї стає створення психологічного комфорту та забезпечення емоційної підтримки серед її членів.

Сучасні реалії в Україні, обумовлені військовим станом, створюють серйозні психологічні наслідки для всіх верств суспільства. Все частіше, звертаються, останнім часом до психологів, соціальних служб члени родин, яких турбують сімейні проблеми, кризи, із-за війни, коли жінка з дітьми їдуть за кордон, а чоловік залишається в Україні, на війні.

Актуальність теми. Сучасні інститути сім'ї та шлюбу зазнають серйозних випробувань, особливо в умовах стресу та соціальної напруги. Успішне подолання кризових періодів є запорукою збереження цілісності сім'ї, психоемоційного здоров'я обох партнерів та гармонійного розвитку дітей.

Отже, питання успішного сімейного життя та подолання кризових моментів, як одного з головних життєвих пріоритетів, продовжує залишатися надзвичайно важливим. Вона потребує ретельного аналізу та пошуку дієвих рішень, що й визначило вибір теми для мого магістерського дослідження.

У дослідженні психологічних аспектів подолання криз у сімейних стосунках варто звернути увагу на роботи таких науковців як Боярина В., Власова О., Варганська А., Гарт С., Крижановська З., Лучко М., Черненко Ю.

Теоретичні аспекти проблеми сімейних відносин були предметом досліджень Бондарчук О.І., Бугайової Н., Ващенко І., Горностай П., Добротвор О.

Об'єктом дослідження є особливості психологічних криз в сімейних стосунках.

Предмет дослідження зосереджується на особливості впливу кризи у сімейних взаєминах на різних етапах життєвого циклу родини та ефективних методах їх подолання.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних аспектів, що впливають на подолання криз у сімейних відносинах, та надання пропозицій щодо корекції подружніх відносин на всіх етапах сімейного життя.

Відповідно до цілей кваліфікаційної роботи, перед нами були визначені такі **завдання** для дослідження:

1. Розкрити поняття «сім'я» та «криза сім'ї» у соціально-психологічних дослідженнях.
2. Провести комплексний аналіз причин, наслідків та шляхів подолання криз сімейного життя.
3. Виявити основних методів дослідження сімейних відносин у кризових ситуаціях.
4. Емпірично дослідити психологічних психологічних аспектів подолання криз у стосунках .
5. Візслідкувати шляхи психологічної корекції кризи сімейних стосунках в умовах сьогодення.

Методи дослідження. Під час встановлення теоретико-методологічної основи дослідницької проблеми було застосовано як теоретичні, так і емпіричні методи дослідження. Теоретичні процедури включали аналіз, синтез, дедукцію, порівняння та узагальнення наукових висновків. Крім того, було застосовано емпіричні методи, що дозволили сформулювати гіпотези щодо детермінант деструктивних предикторів у сімейних стосунках, а також структурувати логіку цих припущень та інтерпретувати зібрані дані, для вивчення психологічних аспектів подолання криз у сімейних відносинах:

Результати дослідження були узагальнені за допомогою інтерпретаційних методів, включаючи класифікацію та аналіз емпіричних

даних. У вибірку експериментальної бази увійшли 12 сімейних пар, тобто 24 особи, віком від 23 до 56 років.

Практична і теоретична практична цінність отриманих результатів полягає в уточненні та поглибленні розуміння поняття «криза у сімейних стосунках». Також визначено детермінанти та психологічні особливості, пов'язані з подоланням кризових ситуацій у сім'ях. Результати, отримані в ході дослідження, можуть стати корисними для роботи психологів та соціальних працівників.

Гіпотеза дослідження: переживання подружньої кризи можуть бути більш або менш важкими в залежності від того, наскільки спільними є життєві цілі партнерів і наскільки добре вони розуміють один одного.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Обсяг роботи 118 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У СІМЕЙНИХ

1.1. Поняття «сім'я» та «криза сім'ї» у соціально-психологічних дослідженнях

Немає місця, кращого за рідний дім.

Цицерон (106–43 до н.е.)

Представники теоретичної психології, а також прикладної психологічної практики присвятили себе вивченню сім'ї, яка становила центральну тему їхніх концепцій та теоретичних підходів (А. Адлер, Е. Берн, М. Боуен, К. Віттакер, Д. Віткін, Е. Еріксон, В. Сатір, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, К. Юнг та ін.).

У 1965 році Д. Джексон був першим в історії психології, хто визначив сім'ю як систему. Він розумів сімейну систему як цілісну одиницю, що характеризується специфічними функціями та процесами розвитку [23, с. 8].

Пізніше, засновники системного підходу, Н. Аккерман, М. Боуен, К. Віттакер, С. Мінухін, В. Сатір, Д. Гейлі та інші, розглядали сім'ю як цілісну систему. Ці системні концепції та принципи сформували системний погляд на організацію сім'ї в сімейній психології [12, с. 5].

Сім'я відіграє центральну роль, оскільки вона являє собою найважливіше середовище для соціалізації та особистісного розвитку людини. Вона являє собою багатогранне соціальне явище і вважається найдавнішою природною спільнотою, що ґрунтується на родинних зв'язках. Її суттєва функція полягає в соціалізації та розвитку підростаючого покоління. Водночас це невелика соціальна група, члени якої пов'язані тісними та специфічними формами міжособистісної взаємодії.

Соціальне значення сім'ї впливає з постійної потреби суспільства у фізичному та інтелектуальному відтворенні своїх членів. У сім'ї створюються фундаментальні умови для розвитку світогляду, моделей соціальної поведінки,

цінностей, морально-етичних принципів та різноманітних компетенцій. Крім того, сім'я займає чільне місце в історичному розвитку людського суспільства, оскільки вона служить важливим інструментом передачі соціального досвіду та культурних цінностей з покоління в покоління, забезпечуючи таким чином соціальну спадкоємність [25, с.15].

Багатогранність сім'ї як соціальної одиниці зумовлює необхідність використання різноманітних методологічних підходів у її соціально-психологічному аналізі. На мікрорівні сім'я розглядається як мала соціальна група, з акцентом на міжособистісні стосунки, структури повсякденного сімейного життя та специфічні характеристики групової поведінки. У цьому контексті вона розуміється як система соціальних ролей з характерними рисами.

Крім того, на макрорівні сім'я аналізується як суспільний інститут та компонент соціальної структури. Увага тут приділяється її соціальним функціям, які тісно пов'язані з економічними умовами суспільства. Як специфічні характеристики сім'ї, так і її історичний розвиток значною мірою залежать від панівних соціально-економічних умов. Родина не обмежується лише одними сімейними стосунками, а також включає спільне проживання родичів, спільні аспекти повсякденного життя, організацію домашнього господарства та розподіл завдань і діяльності всередині сім'ї. [23, с. 5].

Сім'я як соціальний інститут історично сформувалася та постійно змінюється, адаптуючись до потреб суспільства, що розвиваються. Форми сімейного життя, їхні історичні прояви та структурна структура тісно пов'язані із загальними процесами суспільної трансформації та динамікою розвитку.

Водночас сім'я має взаємний вплив практично на всі сфери суспільного життя. Для більшості людей вона має глибоке особистісне значення та являє собою центральне, захисне та стабілізуюче середовище. У цьому сенсі вона особливо впливає на:

- генетичні та біологічні основи здоров'я, а також звички та ставлення, пов'язані зі здоров'ям;

- індивідуальні вподобання та потреби;
- вибір кар'єри молодого покоління та розвиток інтелектуальних та культурних цінностей.
- їхнє фундаментальне ставлення до старшого покоління;
- їхні навички у сфері розподілу праці та організації економічної діяльності.

Якщо центральним завданням сім'ї є забезпечення соціальної та культурної безперервності суспільного розвитку, то сімейні функції можна розуміти як специфічні форми сімейного життя, спрямовані на задоволення певних потреб у сім'ї. Вони одночасно є характерними вираженнями діяльності сім'ї в цілому, а також її окремих членів.

Вирішальною передумовою для виникнення психологічно стабільної сім'ї та зміцнення її стабільності є розвиток готовності особистості до шлюбу та сімейного життя. У цьому відношенні виділяють чотири фундаментальні компоненти:

- 1) Майбутні подружжя повинні бути фізично зрілими: чоловік повинен бути фертильним, а жінка здатною народити здорову дитину. Часто існує різниця між шлюбним віком та фактичною соціальною зрілістю, яка зазвичай досягається пізніше.
- 2) Соціальна зрілість означає взяття на себе відповідальності, знання своїх прав та обов'язків у шлюбі, турботу одне про одного та про дітей, а також здатність фінансово підтримувати сім'ю.
- 3) Етична та психологічна готовність включає реалістичні очікування щодо шлюбу та сім'ї, розуміння подружніх та батьківських обов'язків, а також здатність будувати здорові стосунки.

Не менш важливими є оцінка особистих якостей партнера, чесна оцінка власних почуттів та готовність чуйно ставитися одне до одного. Крім того, майбутнє подружжя повинно знати, як створити позитивну сімейну атмосферу та розвинути реалістичне бачення спільного майбутнього, враховуючи досвід своїх рідних сімей.

Етична та психологічна зрілість охоплює реалістичні очікування щодо шлюбу та сім'ї, усвідомлення подружніх та батьківських обов'язків, а також здатність будувати стабільні стосунки. Не менш важливими є вдячність за партнера, чесність щодо власних почуттів та взаєморозуміння.

4) Крім того, майбутнє подружжя повинно знати, як створити позитивну сімейну атмосферу та реалістично планувати своє спільне майбутнє, враховуючи досвід своїх рідних сімей. Сексуальна готовність означає бажання вступити в довірливі та відповідальні інтимні стосунки з коханим партнером. Вона включає бажання будувати життя разом, брати на себе відповідальність одне за одного та за майбутніх дітей, а також створювати сприятливі умови для їхнього розвитку.²³, с. 46].

Сім'я виконує різні функції: відтворення, освіти, ведення домашнього господарства, економічне забезпечення, соціальний контроль, духовне спілкування, дозвілля, емоційну підтримку та задоволення сексуальних потреб.

Успішне виконання цих функцій сприяє стабільності шлюбу. Розподіл ролей у сім'ї відіграє в цьому вирішальну роль.

У психології роль розуміється як соціально прийнята модель поведінки, що очікується від людини, яка займає певне соціальне становище. За Д. Майерсом, роль – це система соціальних норм, що визначає поведінку людини відповідно до її соціального становища.

Термін «роль» охоплює очікування щодо цілей, ставлення, цінностей, почуттів та поведінки людини в певному соціальному становищі. Це також стосується сімейних ролей, таких як батько, мати, чоловік, дружина, дитина або родич. Ролі є складними, оскільки вони включають соціальні та індивідуальні, а також сімейні, гендерно-специфічні, активні та приховані, а також як свідомі, так і спонтанні моделі поведінки.

Ключові сімейні ролі включають: відповідальність за матеріальні потреби сім'ї, ведення домашнього господарства, виховання дітей, роль сексуального партнера, організацію сімейного життя, формування сімейної

субкультури, підтримку сімейних стосунків та надання емоційної підтримки партнеру.

На думку Юрія Алеошина, Леоніда Гозмана та Костянтина Дубовського, ці ролі є багатовимірними. Важливим показником якості шлюбу є відкритість партнерів у спілкуванні.

1. Успішне спілкування між подружжям ґрунтується на емпатії, співчутті та взаєморозумінні. Чим сильніші ці якості, тим гармонійніші стосунки. Чим більш відкриті подружжя в розмові, тим кращими, як правило, стають їхні стосунки. Це означає, що чоловік і дружина можуть ділитися своїми думками, почуттями і навіть особистими таємницями, не боячись негативного осуду чи непорозумінь.

2. Успішний шлюб характеризується спільними очікуваннями та ставленнями. У своїй взаємодії партнери повинні усвідомлювати свою узгодженість щодо оточення та інших людей.

3. Чим краща невербальна комунікація між подружжям, тим гармонійніші їхні стосунки. Партнери в щасливих шлюбах розуміють не лише слова, а й погляди, жести, міміку та мову тіла.

4. Глибоке взаєморозуміння означає, що обидва партнери поважають і приймають погляди та поведінку одне одного, навіть коли вони не завжди погоджуються. Вони відчують себе зрозумілими, не потребуючи постійно пояснювати чи виправдовуватися. 5. Чим частіше та відкритіше подружжя спілкується одне з одним, тим міцнішими зазвичай є їхні стосунки. Регулярні та довірливі розмови сприяють близькості та зв'язку.

6. У щасливих шлюбах існує згода щодо ролей, завдань та обов'язків обох партнерів у повсякденному сімейному житті.

7. Спільні символи та значення важливі для стабільних стосунків. Вони створюють відчуття близькості та зміцнюють спільну ідентичність пари.

8. Чим більш відкриті подружжя в розмові, тим кращими, як правило, стають їхні стосунки. Це означає, що чоловік і дружина можуть ділитися своїми

думками, почуттями і навіть особистими таємницями, не боячись негативного осуду чи непорозумінь. [57, с. 56].

Система ролей у сім'ї повинна відповідати кільком вимогам. По-перше, вона має бути узгодженою, оскільки суперечності між ролями партнерів або всередині ролей однієї людини можуть призвести до конфлікту.

По-друге, вона повинна забезпечувати задоволення важливих потреб, таких як повага, визнання, любов та емоційна підтримка.

По-третє, ролі повинні відповідати здібностям та можливостям кожної людини. Якщо вимоги занадто високі, це може призвести до вигорання та невдоволення. По-четверте, система сімейних ролей, які виконує індивід, повинна бути такою, щоб забезпечити задоволення не лише його потреб, а й потреб інших членів сім'ї.

Було виділено 2 підходи для дослідження проблем рольових очікувань та рольової поведінки у шлюбах:

Перший підхід розглядає рольові очікування та рольову поведінку у відносно вузькому колі сімейної діяльності: дружина очікує, що чоловік проводитиме свій вільний час вдома, тоді як сам він віддає перевагу спілкуванню з друзями; чоловік може очікувати, що його дружина буде більше брати участь у певних домашніх завданнях, тоді як дружина не бажає цього робити. Такі ситуації, в яких рольові очікування та вимоги не узгоджуються, є досить поширеними та можуть призвести до сімейних конфліктів.

Другий підхід передбачає спробу розробки складніших рольових моделей. Значний внесок у вивчення ролей у шлюбі зробив Кіркпатрік. Він розрізняв традиційні чоловічі та жіночі ролі, а також ролі компаньйонів та партнерів, і описав очікування, пов'язані з цими ролями. [58, с. 172-173].

Фактори, що впливають на стабільність сім'ї, включають як зовнішні, так і внутрішні впливи:

Зовнішні фактори включають стабільність соціальної системи, рівень життя та ефективність правових і моральних норм, а також культурних традицій.

Внутрішні фактори охоплюють матеріальні та соціальні умови життя сім'ї, готовність до сімейного життя, мотивацію до шлюбу та сім'ї, а також ступінь подружньої сумісності.

Література показує, що не існує загальноприйнятого визначення психологічної сумісності. Деякі автори розуміють її як подібність або взаємодоповнюючі відмінності в рисах характеру, поглядах та звичках. Інші розглядають її як процес взаємного пристосування та узгодження між партнерами. У ці складні часи, які переживає наша країна, багато сімей стикаються з емоційними та психічними викликами. Змінюються суспільні цінності, спосіб мислення та культурні орієнтації, що впливає на збереження та подальший розвиток традицій. [60, с. 120].

Це створює різні проблеми в сім'ях. З одного боку, ці проблеми можуть бути пов'язані з сімейним спілкуванням, наприклад, зменшенням особистих розмов на користь онлайн-спілкування, авторитарними стилями виховання або надмірним контролем над дітьми. Це може призвести до емоційної дистанції, непорозумінь та невідповідних рольових очікувань.

З іншого боку, проблеми можуть виникати через індивідуальні стресові фактори серед членів сім'ї, включаючи емоційні та психосоматичні розлади, низьку стресостійкість, підвищену тривожність із-за ситуації в країні, за дітей, чоловіків, які перебувають у зоні бойових дій; із-за розлуки з близькими та друзями, особливо коли члени сім'ї живуть за кордоном або перебувають у зонах бойових дій; із-за перебування за кордоном частини сім'ї, неможливість змінити ситуацію, допомогти рідним.

Постає питання, якою мірою батьки чи інші члени сім'ї можуть служити взірцями для подружніх стосунків, коли вони самі стикаються з сімейними проблемами або розлученням. Це пов'язано з питанням їхньої влади над молодшими поколіннями.

Результати різних досліджень показують, що подружжя звертається за психологічною допомогою переважно через конфлікти у стосунках, спілкуванні та сім'ї. встановлення кордонів сім'ї. Серед найчастіших причин сімейних

конфліктів є встановлення сімейних норм і правил, розподіл ролей та обов'язків, а також сексуальна дисгармонія.

Кожна сімейна функція виконується певними сімейними ролями, які відображають очікувану поведінку членів сім'ї. Це, перш за все, стосується взаємних очікувань подружжя щодо виконання сімейних завдань та потреб.

Оскільки сім'я є центральним соціальним простором для особистісного розвитку, обміну досвідом та передачі цінностей між поколіннями, вона відіграє вирішальну роль у гармонійному співіснуванні та розвитку суспільства. [4, ст. 25].

Сімейне консультування зараз є однією з центральних сфер діяльності в практичній психології.

1.2. Кризи сімейного життя: причини, наслідки та шляхи подолання

Життєвий цикл розвитку сім'ї визначається об'єктивними подіями (народження, смерть) та розгортається в контексті вікових змін у всіх членах сім'ї.

Вікові психологічні зміни, які впливають на особистість кожного члена сім'ї, фундаментально трансформують сімейне життя: змінюється система індивідуальних потреб та мотивів, їх поведінкові та діяльнісні моделі, соціальний статус членів сім'ї, а отже, і стиль спілкування та функціонування сім'ї в цілому [23, с. 25].

Термін «життєвий цикл» був введений у наукову спільноту наприкінці 1940-х років американським демографом Полом Гліком. Життєвий цикл сім'ї – це природна послідовність етапів розвитку протягом її існування. Як функції, так і структура, а також ймовірність різного роду їх порушень значно змінюються на різних етапах життєдіяльності сім'ї.

Існують різні моделі для опису життєвого циклу сім'ї. Найвідомішу розробила Евелін Дюваль. Вона використовувала наявність дітей та їхній вік як центральні критерії.

Дюваль розділила життєвий цикл сім'ї на вісім фаз розвитку – від шлюбу до смерті обох партнерів. Ці фази також можна розглядати як перехідні або кризові фази для сім'ї.

Розвиток ролей подружжя:

1. На першій фазі пара ще не має дітей.

Під час цієї фази партнери адаптуються до спільного життя, уточнюють свої ролі та очікування в шлюбі, а також розглядають своє бажання бути батьківими. Водночас вони розвивають стосунки зі своїми рідними сім'ями та родичами.

2. Народження першої дитини

З народженням першої дитини стосунки пари перетворюються на сімейні. Акцент зміщується на догляді, вихованні та здоровому розвитку дитини.

3. Сім'ї з дітьми дошкільного віку

Ця фаза характеризується адаптацією до потреб дітей дошкільного віку. Батьки також повинні справлятися з викликами повсякденного життя в дитячому садку та сімейному середовищі.

4. Сім'ї з дітьми молодшого шкільного віку

У цей період основна увага в сімейному житті зосереджена на академічному розвитку дітей та підтримці їхнього навчання.

5. Сім'ї з підлітками

Статеве дозрівання ставить перед батьками та дітьми нові виклики. Батьки повинні знайти баланс між контролем та незалежністю. Водночас вони отримують більше простору для власних інтересів та розвитку кар'єри, а підлітки готуються до самостійного життя.

6. Дорослі діти залишають дім

Цей етап починається з народження першої дитини, яка залишає дім. Діти стають дедалі самостійнішими та відокремлюються від батьківської опіки. Водночас сім'я повинна адаптуватися до змін ролей та стосунків, зберігаючи при цьому сімейну згуртованість.

7. Середній вік батьків

Після того, як діти залишають дім, батьки знову живуть переважно як пара. Увага зміщується на переформатування їхніх партнерських стосунків та підтримку сімейних стосунків протягом поколінь.

8. Фаза старіння сім'ї

Ця заключна фаза охоплює період від виходу на пенсію до смерті подружжя. Центральним завданням є прийняття та впоратися зі змінами, пов'язаними з віком, а також з розлуками та втратами.

Аналіз цієї періодизації показує, що Евелін Дюваль надає центральне значення підсистемі дітей. Найважливіші завдання розвитку сім'ї пов'язані з народженням та вихованням дітей, а також підтримкою старших членів сім'ї.

У сучасній психології також добре відома періодизація Е. Васильєвої, яка вирізняє п'ять фаз життєвого циклу сім'ї:

1. Формування сім'ї до народження першої дитини

Ця фаза охоплює період від шлюбу до народження першої дитини.

2. Народження та виховання дітей

Вона починається з народження першої дитини та включає виховання та розвиток дітей у сім'ї, допоки діти не почнуть працювати.

3. Кінець фази виховання дітей

На цій фазі діти стають самостійними, завершують свою освіту та виходять на ринок праці.

4. Проживання з дорослими дітьми

Батьки продовжують жити зі своїми дорослими дітьми, принаймні один з яких ще не створив власної сім'ї.

5. «Порожнє гніздо»

Діти покинули дім або вже створили власні сім'ї. Подружжя знову живе переважно самотньо та реорганізує своє повсякденне життя.

Цей підхід ілюструє розвиток сімейних стосунків та зміну ролей подружжя протягом життєвого циклу сім'ї. Кожна фаза характеризується специфічними завданнями та викликами, типовими для відповідного етапу розвитку сім'ї.

Психологічний підхід розглядає сім'ю як цілісну систему, підсистеми якої — шлюб, батьківство та дитина — є взаємопов'язаними та незалежними.

Значні сімейні події, такі як шлюб, народження дітей або їхній від'їзд з дому, призводять до змін у стосунках, ролях та функціях сім'ї. Кожна фаза життєвого циклу сім'ї пов'язана зі специфічними завданнями розвитку, викликами та типовими проблемами. Успішний перехід до наступної фази залежить від того, наскільки добре ці завдання виконуються. [65, с. 88].

Враховуючи типові завдання розвитку, можна виділити кілька основних фаз життєвого циклу сім'ї.

1. Дошлюбний період

Цей етап охоплює період від першої зустрічі до шлюбу. Партнери розвивають емоційні зв'язки, уточнюють спільні цінності, очікування та життєві цілі. Водночас вони отримують особисту, соціальну та фінансову незалежність і готуються до партнерства.

2. Шлюб та побудова партнерства

На цьому етапі подружжя формує свої стосунки, розробляє спільні правила та ролі, а також адаптується до спільного життя. Основні задачі— вироблення правил спільного життя. На цьому етапі з'ясовуються питання ролей та обов'язків, розробляються стратегії вирішення конфліктів та знаходиться баланс між близькістю та особистою автономією. Партнери набувають досвіду у спілкуванні, встановлюють межі зі своїми рідними сім'ями, організовують домашні справи, фінанси та дозвілля, а також готуються до батьківства.

Типовими труднощами для молодих пар є високі або нереалістичні очікування від свого партнера. Якщо ці очікування не відповідають реальності, можуть виникнути конфлікти та ускладнити адаптацію до спільного життя.

Ще однією проблемою може бути гедоністичне ставлення до шлюбу, де власні потреби та бажання мають перевагу, тоді як готовність брати на себе сімейні обов'язки є недостатньо розвиненою. Це часто свідчить про недостатню моральну та психологічну зрілість для шлюбу.

Типові проблеми на цьому етапі включають:

- різні уявлення про сім'ю, сформовані рідними сім'ями партнерів;
- труднощі у розвитку спільної сімейної моделі;
- відсутність або різний сексуальний досвід;
- проблеми та житлові питання. – неминучістю проведення величезної кількості переговорів щодо життя разом.

3. Народження дітей.

З народженням першої дитини партнери беруть на себе нові батьківські ролі, і їхні стосунки переростають у сімейні. Турбота та виховання дитини тепер стають центральним елементом сімейного життя.

Турботливе та підтримуюче ставлення батьків сприяє здоровому емоційному розвитку дитини та зміцнює її довіру до інших.

Взяття на себе батьківської ролі та нових обов'язків щодо виховання дітей вимагає коригування структури сім'ї та стосунків між її членами. Народження дитини вимагає коригування існуючих стосунків та ролей у сім'ї. Це включає нові форми співпраці між подружжям, змінені стосунки з бабусями та дідусями, перерозподіл фінансових ресурсів та зміну пріоритетів у сімейному житті.

На цьому етапі можуть виникнути такі проблеми, як менше часу, проведеного разом, зміни в інтимній близькості, обмежені можливості для особистого чи професійного розвитку та підвищений стрес. Якщо ці зміни не впоратися успішно, це може призвести до невдоволення, конфліктів та криз у стосунках.

4. Розвиток підсистеми братів і сестер

З народженням більшої кількості дітей сім'я знову повинна адаптуватися до змін обставин. Розвивається підсистема братів і сестер зі своїми власними правилами та стосунками.

Між дітьми розвивається співпраця та взаємна підтримка, а також суперництво та конкуренція. Завдання батьків полягає в тому, щоб збалансувати турботу та відповідальність зі сприянням незалежності кожної дитини.

5. Входження дітей до позасімейного середовища

Відвідування дитячого садка чи школи розширює соціальне середовище дітей. Сім'я повинна адаптуватися до нових вимог та підтримувати розвиток дітей у їхньому позасімейному середовищі. Батькам необхідно співпрацювати з вихователями, вчителями та іншими опікунами, щоб допомогти своїй дитині зрозуміти соціальні правила та побудувати стосунки з однолітками.

Виховання індивідуальності дитини та визнання її сильних і слабких сторін є одними з найважливіших завдань батьків. Якщо дитина не відвідує дитячий садок, етап адаптації може бути відкладено до початку навчання в школі.

Труднощі часто виникають через різні вимоги сімей та навчальних закладів або через труднощі дитини з адаптацією до соціального середовища. Якщо мати несе основну відповідальність за соціалізацію, це може призвести до її перевантаження та одночасно посилити відчуття, що батько недостатньо залучений до виховання дитини [70, с. 203-219].

6. Розвиток зрілої сім'ї.

Зріла сім'я характеризується стабільною сімейною структурою та добре налагодженими стосунками. На цьому етапі особливо помітними стають емоційна підтримка між подружжям, їхнє професійне та фінансове становище, дозвілля, навички вирішення конфліктів, а також їхня психологічна та сексуальна сумісність.

Сталий спосіб життя та стосунки між подружжям, батьками та дітьми створюють відчуття стабільності, безпеки та безперервності в сім'ї. З іншого боку, з'являється відчуття емоційного перенасичення подружжя один одним, наслідком чого стають подружні зради, сексуальні дисгармонії, спроби розлучень через «розчарування в партнері».

Приказка «Маленькі діти, маленькі турботи; великі діти, великі турботи» влучно описує труднощі статевого дозрівання.

Під час цієї фази батьки повинні адаптувати свій стиль виховання до зростаючої незалежності дитини. Цей перехід часто переживається особливо важко з першою дитиною, оскільки підлітки починають критично ставити під сумнів погляди своїх батьків.

Успішне подолання цієї фази розвитку можливе, коли батьки приймають зростаючу самостійність своєї дитини, більше довіряють їй та заохочують її брати на себе відповідальність. [72, с. 110].

Потрібні нові правила спілкування з дітьми, які підростають. Батьки повинні знайти способи підтримувати зв'язок зі своїми підлітками, поважаючи їхню незалежність та автономію і дозволяючи їм зберігати певні аспекти свого досвіду в таємниці. У підлітковому віці група однолітків набуває особливого значення. Вона формує власну субкультуру зі своїми поглядами на сексуальність, моду, дозвілля, політику, освіту, спосіб життя та майбутнє. Сексуальні потреби, академічні вимоги та вплив однолітків вимагають від сімей досягнення домовленостей щодо незалежності дітей та способів взаємодії з ними.

7. Фаза виходу дітей з батьківського дому

Ця фаза починається з моменту виходу першої дитини з дому та закінчується, коли остання дитина залишає сім'ю. Вона характеризується значними змінами в сімейних стосунках.

Діти часто створюють власні сім'ї, тимчасово повертаються до батьківського дому або потребують підтримки у догляді за власними дітьми.

Водночас сім'ї часто втрачають старше покоління. Успішне подолання цих змін значною мірою залежить від адаптивності сім'ї та її членів [71, с. 38].

Подолання цих змін значною мірою залежить від стилю стосунків у сім'ї. Жорсткі сімейні структури та відсутність відкритості можуть призвести до того, що навіть природні зміни переживаються як криза. Натомість, гнучкі правила, взаємоповага, емоційна близькість між подружжям та відкритість до соціального середовища сприяють успішній адаптації.

Центральним завданням цього етапу є визнання незалежності дітей, одночасно підтримуючи емоційний зв'язок з ними. Молоді люди повинні підтримувати контакт зі своїми рідними сім'ями навіть після того, як залишать дім.

8. Фаза «порожнього гнізда»

Зі зникненням дорослих дітей батьки стикаються з викликом прийняття їхньої незалежності та відновлення власного життя. Ця фаза особливо складна для сімей, чиє повсякденне життя значною мірою оберталось навколо їхніх дітей.

Так зване «порожнє гніздо» може викликати почуття втрати та самотності та вимагає переорієнтації партнерських відносин, а також особистих життєвих цілей [70, с. 49].

Коли дорослі діти створюють власні сім'ї, не виходячи з дому, може виникнути додаткова напруженість, особливо якщо батькам важко прийняти їх партнерів.

Після того, як діти переїжджають, подружжя має адаптуватися до нової життєвої ситуації та переосмислити свої стосунки. Після значного виконання батьківських обов'язків партнерство знову стає центральним елементом сімейного життя.

Ця фаза є особливо повноцінною для багатьох пар, так як партнерство знову виходить на перший план. Задоволення шлюбом залежить насамперед від гармонії у стосунках.

Якщо ролі батьків та партнера не були чітко розділені, відмова від батьківських обов'язків може переживатися як криза та викликати почуття самотності чи відчуження.

Щоб успішно пройти цю фазу, важливо визнавати незалежність дорослих дітей та поважати їхню автономію.

Хоча деякі автори пов'язують сімейні кризи з певними роками шлюбу, розвиток кожної сім'ї відбувається індивідуально.

З народженням онуків подружжя бере на себе нові ролі бабусь і дідусів. Водночас вони повинні виробити нові способи спілкування зі своїми дорослими дітьми та їхніми сім'ями.

Ще одним важливим завданням на цьому етапі життя є адаптація до виходу на пенсію. Чоловіки часто інтенсивніше переживають втрату професійних обов'язків та соціальних контактів, тоді як жінки часто розглядають вихід на пенсію як можливість проводити більше часу з родиною, дітьми та онуками.

Труднощі з адаптацією після виходу на пенсію можуть виникати через зниження доходу, обмеження здоров'я, втрату професійних обов'язків, меншу кількість соціальних контактів та зміни у звичному способі життя. Смерть чоловіка/дружини може ще більше посилити ці проблеми.

9. Заклучний етап сімейного життя

Смерть партнера знаменує собою початок заключного етапу життєвого циклу сім'ї. Втрата близької людини впливає на всю родину, але зазвичай вона є найбільшим емоційним випробуванням для того чоловіка/дружини, хто залишився в живих.

Втрата близької людини вимагає процесу переживання горя. Горе означає переживання втрати значущих стосунків та поступове повернення до життя. Якщо горе придушити або уникати, можуть виникнути почуття провини, гніву або депресії.

Процес горя зазвичай складається з кількох фаз:

- Шок та оніміння – реальність втрати спочатку важко сприйняти або прийняти.
- Пошук та туга – померла людина залишається присутньою в думках та емоціях; спогади та туга займають центральне місце.
- Глибоке горе та переживання – почуття болю, смутку та зневіри часто досягають свого піку, коли втрата поступово приймається.

Під час фази відновлення та переорієнтації члени сім'ї змінюють своє життя. Партнер, що вижив, може будувати нові соціальні стосунки та розвивати нові життєві цілі.

Сім'я адаптує свою структуру та ролі до змінених обставин. Успішне подолання цієї фази демонструється здатністю реорганізувати сімейне життя, мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси та знаходити нову рівновагу.

З системної точки зору, кожна фаза життєвого циклу сім'ї являє собою перехід до нової сімейної структури. Це включає зміни у функціях сім'ї, взаємовідносинах між її членами та взаємодії між її різними підсистемами.

Кожен перехід може спровокувати кризу, яка пов'язана з адаптацією членів сім'ї до нових завдань, ролей та посад. Під час таких фаз сім'я повинна адаптувати свої економічні, емоційні, психологічні та соціальні функції до змінених обставин.

Це вимагає адаптації до попереднього способу життя сім'ї. Якщо ця адаптація успішна, члени сім'ї отримують новий досвід і зміцнюють свою здатність справлятися зі змінами [45, с. 15-24].

Різні цінності між подружжям часто є причиною сімейних конфліктів. Такі розбіжності можуть призвести до конфліктів щодо розподілу сімейних ролей, боротьби за владу в сім'ї, конфлікту як способу зняття напруги та суперечок, спрямованих на захист власної самооцінки.

В основі цих конфліктів часто лежить суперечність між дошлюбними уявленнями обох партнерів щодо ролей чоловіків та жінок у сім'ї та того, як ці ролі повинні виконуватися в повсякденному сімейному житті. Чим більша

різниця в цих очікуваннях, тим більший ризик непорозумінь та конфліктів у шлюбі.

У тексті наголошується, що психологічне благополуччя членів сім'ї та успішне функціонування сім'ї значною мірою залежать від якості стосунків та взаємодії у трьох ключових сферах: між подружжям, між батьками та дітьми, а також між братами та сестрами, якщо в сім'ї є кілька дітей.

Найважливішим фактором, що формує стосунки у всіх цих сферах, є взаємне ставлення подружжя та їхнє ставлення до своїх дітей. Це ставлення впливає на сімейний клімат, спілкування та характер співпраці всередині сім'ї.

Крім того, сучасна сім'я переживає період глибоких змін. Вона еволюціонує від традиційної сімейної моделі до нових форм співжиття. У цьому процесі змінюються сімейні стосунки, розподіл влади та авторитету в сім'ї, а також ролі та взаємні функціональні залежності подружжя та дітей. Ці зміни вимагають від усіх членів сім'ї постійної адаптації до нових умов та очікувань.

Найважливіші проблеми та тенденції розвитку сучасної сім'ї- ключові виклики включають втрату інклюзивного характеру сім'ї, конфлікти між подружжям, ослаблення емоційних зв'язків між батьками та дітьми, зміну умов життя та переоцінку суспільних та особистих цінностей.

Аналіз психологічних характеристик сучасної сім'ї показує, що вона все більше еволюціонує в егалітарну нуклеарну сім'ю. Ця форма сім'ї характеризується більш рівномірним розподілом ролей, меншою кількістю дітей та сильнішим акцентом на стосунках пари.

З одного боку, ця модель сім'ї пропонує переваги, оскільки краще відповідає вимогам сучасного життя. Вона є більш гнучкою, мобільною та демократичною, ніж традиційна розширена сім'я, в якій кілька поколінь живуть разом. З іншого боку, нуклеарна сім'я з невеликою кількістю дітей не обов'язково є ідеальною формою сім'ї. Менша кількість сімейних стосунків може обмежувати соціальну підтримку, емоційний зв'язок та міжпоколінній

обмін. Тому ця модель, окрім своїх переваг, також створює нові виклики [37, с. 224-233].

Отже до ключових тенденцій розвитку сучасної сім'ї належать, зокрема, збільшення кількості неповних сімей та сімей, у яких діти виростають поза шлюбом. Крім того, робота та сімейне життя стають дедалі більш розділеними, так що сьогодні часто існують дві центральні сфери життя: робоче місце та дім. Хоча професійна діяльність та домашні справи колись були тісно переплетені, зараз вони здебільшого розділені як просторово, так і функціонально.

Ці зміни призвели до послаблення економічної функції сім'ї. Багато завдань, які раніше виконувалися в межах сім'ї, тепер беруть на себе соціальні інститути або ринок праці.

Більше того, сім'я розглядається як відкрита та саморозвивальна система, яка функціонує за власними правилами, нормами та структурами взаємин. Усі члени сім'ї тісно пов'язані між собою. Тому зміни в поведінці, умовах життя чи емоційному стані одного члена сім'ї можуть мати прямий чи непрямий вплив на всіх інших членів сім'ї. Це підкреслює тісний взаємозв'язок та взаємну залежність у межах сімейної системи [23, с. 47].

Сімейні конфлікти завжди зачіпають особисті інтереси всіх членів сім'ї та тому можуть мати далекосяжні наслідки для сімейного життя. Очікування, що формуються партнерами до шлюбу, відіграють вирішальну роль у виникненні таких конфліктів. Ці очікування формуються індивідуальними рисами особистості, особистими потребами та цінностями, а також соціальним та культурним середовищем, у якому вирости партнери.

Окрім внутрішніх сімейних причин, зовнішні фактори також можуть впливати на розвиток та перебіг сімейних конфліктів. До них належать соціальні та політичні рамки, державна сімейна політика, діяльність соціальних інститутів, а також національні та релігійні традиції, що формують сімейне життя. Матеріальні умови життя також впливають на стабільність та благополуччя сім'ї. Такі фактори, як дохід, житлова ситуація, володіння майном

чи іншими матеріальними ресурсами, можуть впливати на якість життя сім'ї та, за певних обставин, загострювати або пом'якшувати конфлікти.

Загалом, можна сказати, що сімейні конфлікти виникають не лише через особисті розбіжності між членами сім'ї, але й тісно пов'язані із соціальними, культурними та економічними умовами, в яких живе сім'я. Сімейна криза – явище загострення родинних суперечностей, різкого погіршення ритму сімейного життя, коли звичні способи реагування членів родини не розв'язують проблем.

У більшості випадків така криза розвивається поступово, вирізняються такі типові ознаки, які можуть свідчити про наближення сімейної кризи: раптові стресові події, такі як втрата роботи, серйозна травма, підтверджена невірність або смерть члена сім'ї.

Попереджувальними ознаками сімейної кризи є як повна відсутність конфлікту, так і його надмірна частота. Хоча певний ступінь конфлікту є частиною нормального спілкування, його повна відсутність може свідчити про емоційну дистанцію та байдужість. Не менш проблематичними є постійні суперечки, які напружують сімейну атмосферу.

Ще однією ознакою є деструктивне спілкування. Коли партнери обговорюють проблеми, вони зосереджуються переважно на власних потребах та звинуваченнях, не намагаючись зрозуміти точку зору іншого. Часто домінують захисно-агресивні реакції, і кожен партнер вважає іншого головним відповідальним за конфлікти [29].

Зміни в інтимних стосунках також можуть свідчити про кризу. Це включає, зокрема, постійне уникнення сексуальних стосунків одним із партнерів. Крім того, криза може стати очевидною, коли один із подружжя все більше виключається з прийняття важливих рішень, а його участь у сімейному житті зменшується.

Ще є додаткові ознаки, які можуть свідчити про сімейну кризу або порушену сімейну динаміку.

Одним із тривожних сигналів є надмірна зосередженість на певному питанні, особливо на питаннях, що стосуються дітей. У таких випадках все спілкування зосереджується на одній сфері, тоді як інші важливі аспекти партнерства нехтуються. Протилежною крайністю є хронічне мовчання, коли партнери майже не спілкуються один з одним, що призводить до емоційної дистанції.

Ще однією ознакою може бути те, що дружина все частіше відмовляється від власних потреб та інтересів, присвячуючи все своє життя сім'ї. У цьому випадку вона втрачає частину своєї особистої ідентичності та сприймається переважно як організаторка повсякденного сімейного життя або як «працівниця» в сім'ї. Це може призвести до невдоволення, виснаження та втрати особистого благополуччя.

Надмірна відданість кар'єрі також може свідчити про сімейні проблеми. Якщо людина не знаходить визнання, самореалізації або можливостей впливу в сім'ї, вона може намагатися задовольнити ці потреби виключно у своєму професійному житті. Такий трудовоголізм часто служить стратегією втечі, щоб уникнути сімейної напруженості або невирішених конфліктів.

Така поведінка свідчить про те, що порушено баланс між особистими потребами, партнерськими стосунками, сім'єю та професійним життям, а також існує ризик поглиблення сімейних конфліктів. Загалом, ці ознаки свідчать про погіршення емоційної близькості, взаєморозуміння та партнерства, які мають вирішальне значення для стабільного функціонування сім'ї [23, с. 26-30].

Вставлений вами текст містить численні помилки, змішані мови та пошкоджений текст. Однак, відновлюваний зміст можна підсумувати німецькою мовою наступним чином:

Ознаки сімейної кризи:

Коли сімейна криза посилюється, часто з'являються характерні психологічні симптоми. До них належать психологічний дистрес, постійні негативні емоції, почуття безнадії, внутрішня порожнеча, відчуття пастки та

неефективність. Постраждалі часто втрачають віру в раніше ефективні стратегії спілкування та подолання труднощів.

До інших ознак належать посилена зосередженість на внутрішніх або зовнішніх проблемах, зниження задоволення шлюбом або партнерством, знижена відкритість до нового досвіду та одночасно надія на раптове «диво», яке покращить ситуацію ззовні.

Переживання сімейної кризи

Люди, які опинилися в центрі сімейної кризи, часто переживають сильні емоції, такі як гнів, розчарування, фрустрація та відчай. Вони можуть бути психологічно виснажені та мати труднощі з реалістичною оцінкою ситуації або пошуком конструктивних рішень. У важких випадках вони можуть відчувати, ніби втратили контроль над власним життям.

Ці симптоми показують, що сімейна криза не лише напружує стосунки між членами сім'ї, але й може суттєво впливати на психологічне благополуччя людей.

Ознаками сімейної кризи є ще й послаблення сімейної згуртованості та посилення відчуження між членами сім'ї. Часто також спостерігається спотворення внутрішніх та зовнішніх меж сім'ї, що погіршує стосунки всередині сім'ї та з її соціальним середовищем. Ще однією характеристикою є знижена гнучкість сім'ї, що обмежує її здатність адаптуватися до нових життєвих ситуацій.

Кризи також можуть бути пов'язані з незбалансованим розподілом ролей. Коли окремі члени сім'ї перевантажені або їхні завдання розподілені неналежним чином, виникає напруга та вигорання. Так само може бути порушена сімейна ієрархія, або через боротьбу за владу між членами, або через відсутність чітких обов'язків та правил. В результаті конфлікти посилюються та загострюються. Водночас накопичуються негативні емоції, часто проявляючись у взаємній критиці, звинуваченнях чи образах.

Не всі сімейні кризи виникають несподівано. Деякі кризи вважаються нормативними, оскільки вони пов'язані з природними фазами розвитку сім'ї та переживаються більшістю сімей. До них належать:

- взяття на себе ролі чоловіка/дружини та адаптація до подружніх обов'язків,
- взяття на себе батьківських обов'язків після народження дитини,
- та інтеграція дітей у зовнішні соціальні установи, такі як дитячий садок, школа чи інші громадські заклади.

Такі кризи є нормальною частиною розвитку сім'ї. Успішне їх подолання сприяє стабільності сім'ї та підтримує її подальший позитивний розвиток. [80, с.106-108].

Розглянемо нормативні та ненормативні сімейні кризи.

Нормативні сімейні кризи часто виникають під час природного розвитку сім'ї, але вони не є неминучими. Їх перебіг та інтенсивність залежать від індивідуальних особливостей сім'ї, її минулого досвіду та психологічної стабільності. Наприклад, статеве дозрівання першої дитини може спровокувати кризу, оскільки батьки та дитина повинні адаптуватися до нових ролей та вимог. Якщо батьки вже успішно впоралися з цією ситуацією зі старшою дитиною, вони можуть спиратися на свій досвід і легше долати подібні труднощі з молодшими дітьми. Це може пом'якшити або навіть запобігти нормативній кризі.

Ненормативні сімейні кризи, з іншого боку, виникають внаслідок несподіваних і стресових подій, які не є частиною нормальної траєкторії розвитку сім'ї. До таких криз належать, серед іншого, невірність, розлучення, повторний шлюб, інцест, смерть члена сім'ї або серйозна хвороба. Ці події ставлять сім'ю перед надзвичайними викликами та можуть значно порушити її існуючу рівновагу.

Подолання ненормативної сімейної кризи значною мірою вимагає згуртованості, взаємної підтримки та спільних зусиль усіх членів сім'ї. Чим

краще сім'я співпрацює та мобілізує свої ресурси, тим більше шансів на успішне подолання кризи та адаптацію до змінених обставин.

Всі сім'ї переживають нормативні кризи на певному етапі свого життєвого циклу. Ці кризи є природною частиною розвитку сім'ї, але вони не проявляються в однаковій формі чи з однаковою інтенсивністю в усіх сім'ях. Те, як сім'я переживає та справляється з нормативною кризою, залежить від її індивідуальних характеристик, стосунків та наявних ресурсів.

Нормативні кризи мають особливі характеристики в бездітних парах. Оскільки ці сім'ї не стикаються з завданнями розвитку, пов'язаними з народженням, вихованням та розлученням дітей, їхні виклики більше зосереджені на самому партнерстві. Типові кризи можуть включати адаптацію до спільного життя, розподіл ролей та обов'язків, розвиток кар'єри, планування життя або управління очікуваннями у стосунках.

Таким чином, нормативні кризи в бездітних парах відрізняються від криз у сім'ях з дітьми, але вони є однаково важливими фазами розвитку, які потребують адаптації, взаєморозуміння та спільних стратегій вирішення проблем. Успішне подолання таких криз може зміцнити партнерство та сприяти його подальшому розвитку [18].

Характеристика нормативних родинних криз:

- криза первинної шлюбної адаптації;
- криза вторинної шлюбної адаптації;
- криза початку старіння;
- криза завершення життя.

Можна описати дві важливі нормативні кризи, які можуть виникнути, особливо в бездітних шлюбах.

Перша криза — первинна подружня адаптація — пов'язана з труднощами, з якими стикаються молодята, адаптуючись одне до одного та до спільного життя. Подружжя повинно взяти на себе нові ролі, виробити спільні звички та узгодити свої індивідуальні очікування з вимогами партнерства. Для бездітних пар ця криза може бути особливо гострою, коли вони дізнаються, що

не можуть мати дітей. Ця ситуація може спровокувати сильний внутрішній конфлікт, розчарування та напругу в партнерстві, і часто є піком кризи.

Друга криза — вторинна подружня адаптація — зазвичай виникає після кількох років спільного життя. Вона характеризується тим, що подружжя все більше звикає одне до одного. Початкова закоханість та емоційна інтенсивність стосунків можуть зменшитися, тоді як рутина та повсякденні звички стають більш помітними. Це може призвести до втрати усвідомлення особливої та унікальної природи шлюбу та зменшення емоційної близькості між партнерами.

Обидві кризи є частиною нормативних фаз розвитку шлюбу. Успішне подолання цих викликів вимагає відкритості, взаєморозуміння, готовності до адаптації та активного розвитку партнерства. Це дозволяє подружжю зміцнити свій зв'язок та подальший розвиток шлюбу [18].

Криза вторинної подружньої адаптації може проявлятися такими способами:

- Інтелектуальний — зменшення інтересу до чоловіка/дружини як особистості, що є результатом повторення одних і тих самих думок, поглядів та суджень у спілкуванні;
- Етичний — відкрита демонстрація негативних рис, думок та дій, а також використання неприйнятних жестів та інтонацій у спілкуванні;
- Сексуальний — монотонність інтимних стосунків, що призводить до зниження взаємного потягу та зниження сексуального бажання. У пари з нездійсненим бажанням мати дітей ця криза може розвиватися швидше та інтенсивніше, оскільки стосунки стагнують без дітей та без переходу до нової батьківської ролі.

Опишемо конкретні труднощі, які можуть виникнути в бездітних партнерствах:

Криза вторинної подружньої адаптації може розвиватися швидше та інтенсивніше в бездітних парах, ніж у парах з дітьми. Оскільки перехід до батьківства відсутній, часто бракує нових завдань, обов'язків та можливостей для зростання, які призводять до змін у партнерстві. Як наслідок, подружні ролі

та функції можуть залишатися незмінними протягом тривалого часу, що призводить до відчуття застою та відсутності подальшого розвитку у стосунках.

Ще однією фазою розвитку є криза початкового старіння. Це може бути особливо обтяжливим для бездітних пар, оскільки перші ознаки старіння та обмеження здоров'я посилюють їхнє усвідомлення власної смертності. Водночас їм часто бракує досвіду турботи про власних дітей чи майбутні покоління. Це може сприяти почуттю самотності, втраті сенсу або депресивним настроям, а також ще більше напружувати партнерство.

Можна зробити висновок, що бездітні пари повинні долати конкретні труднощі розвитку. Для успішного подолання криз особливе значення мають активне формування партнерства, спільні цілі, емоційна підтримка та пошук нового сенсу життя [13, с. 84-91].

Криза кінця життя як потенційний виклик розвитку для бездітних або безплідних пар. Ця криза може посилюватися кількома факторами: почуттям зростаючої самотності, обмеженнями здоров'я у старості, відсутністю потомства та боротьбою з питанням про те, чи було життя людини змістовним та повноцінним.

З віком думки про власну смертність та переосмислення життя можуть стати більш помітними. У бездітних пар може виникнути додаткове відчуття відсутності прямого сімейного продовження або підтримки з боку наступного покоління. Це може призвести до сумнівів щодо досягнутих життєвих цілей та сенсу прожитого життя.

Посилання на українську народну казку про Івасика-Телесика символічно ілюструє цю тему. У казці бездітні літні люди створюють сина з дерева, висловлюючи своє глибоке прагнення до дитини та сімейної безперервності. Таким чином, народна казка ілюструє емоційні переживання та прагнення, які можуть бути пов'язані з бездітністю.

Загалом, криза кінця життя не лише спричинена віком, а й формується особистою оцінкою власного життєвого шляху, досягнутих цілей та слідів, залишених для наступних поколінь. Сімейна криза розглядається не лише як

загроза, а й як можливість для особистісного та подружнього розвитку. А постановка життєвого завдання виступає інструментом самоорганізації, що переорієнтовує подружжя з конфлікту на спільну мету [33, с. 45] .

За Г.С.Костюком можна визначити ще і такі види криз у сімейних стосунках:

Перша подружня криза часто виникає між третім і сьомим роком шлюбу та зазвичай триває близько року. Ключовим фактором є згасання романтичних почуттів, які характерні для початкової фази стосунків. Партнери починають сприймати один одного більш реалістично. Відмінності між поведінкою під час фази закоханості та повсякденною поведінкою стають більш очевидними. Водночас частіше можуть виникати негативні емоції, невдоволення та взаємна критика, що збільшує ризик конфлікту.

Друга велика криза часто спостерігається між тринадцятим і двадцять третім роком шлюбу. Вона часто збігається з так званою кризою середнього віку, яка може виникнути у одного або обох партнерів. Під час цієї фази життя люди переоцінюють свої минулі рішення, успіхи та нездійснені бажання. Це може вплинути на партнерство та призвести до напруги, невпевненості або бажання змін[12, с.25].

Криза середнього віку часто трапляється приблизно у 40 років. У цьому віці багато людей усвідомлюють, що деякі з їхніх мрій та життєвих планів можуть не здійснитися. Порівняння їхніх початкових очікувань з реальною життєвою ситуацією може викликати почуття розчарування, невдоволення або пошук сенсу. Водночас ця фаза дає можливість переоцінити пріоритети та розробити нові цілі на другу половину життя.

Загалом, ці кризи демонструють, що партнерства та сім'ї проходять різні фази розвитку протягом свого життєвого циклу. Успішне подолання таких криз може сприяти особистісному зростанню обох партнерів та зміцненню їхніх стосунків.

Виникнення рольових конфліктів у соціальних стосунках, особливо в сім'ях:

Конфлікти часто виникають, коли фактична поведінка людини не відповідає очікуванням інших щодо її соціальної ролі. Це може статися, коли людина не хоче виконувати роль, призначену їй на основі її становища в соціальній групі, або не може її виконати через певні обставини. Наприклад, можуть існувати різні уявлення про завдання, які повинен виконувати чоловік/дружина, батько/мати або член сім'ї.

Рольові конфлікти можуть виникати з таких ситуацій, коли цих конфліктах різні рольові вимоги, що ставляться до людини, стають суперечливими або важкими для узгодження. Очікування соціального середовища, особисті потреби та конкретні життєві обставини можуть зіткнутися. Наприклад, роль батьків може суперечити професійним вимогам, або очікування партнера можуть суперечити власним уявленням про самореалізацію.

Таким чином, рольовий конфлікт виникає, коли різні рольові позиції людини або очікування, що ставляться до неї, несумісні. Успішне управління такими конфліктами часто вимагає коригування ролей, відкритого спілкування та пошуку балансу між особистими потребами та соціальними очікуваннями.

На морально-психологічний стан сім'ї впливають не лише внутрішні сімейні стосунки, а й зовнішні суспільні умови. Зовнішні фактори можуть створювати напруженість та сприяти розвитку сімейних конфліктів.

До цих факторів належать політична та соціальна структура країни, сімейна політика, робота соціальних інститутів, а також національні та релігійні традиції, що формують сімейне життя. Матеріальне становище сім'ї також відіграє значну роль. Такі аспекти, як дохід, фінансова безпека, наявність власного житла, автомобіля чи інших ресурсів, можуть впливати на добробут сім'ї та, за певних обставин, загострювати конфлікти.

Такі конфлікти з часом можуть перерости в сімейні кризи. Сімейні кризи становлять серйозне навантаження на сімейну систему, але водночас пропонують можливості для подальшого розвитку та адаптації.

Успішне управління кризою допомагає підтримувати стабільне та ефективне функціонування сім'ї та сприяє її гармонійному розвитку. Особливо важливо, щоб партнери розвивали спільне бачення свого майбутнього, узгоджували свої цілі та були готові працювати разом над пошуком рішень. Взаємна підтримка, відкрите спілкування та спільні дії підвищують ймовірність успішного подолання криз та зміцнення сімейних стосунків[70, с. 83] .

1.3. Основні методи досліджень сімейних відносин у кризових ситуаціях

Подружнє життя — це не тільки романтичні вечери та щасливі моменти, а й випробування, через які проходить кожна пара. І хоча криза сімейного життя сприймається як щось негативне, насправді вона може стати точкою зростання, якщо партнери знайдуть правильний шлях до її вирішення [71, с. 35].

Кризи в шлюбі можуть виникати з різних причин, і найчастіше вони стають наслідком накопичених проблем та нерозв'язаних конфліктів: серед основних чинників зазначають різні очікування від шлюбу.

На початку стосунків люди можуть ідеалізувати партнера, але згодом реальність не завжди відповідає уявленням. Все це принесено в новостворену сім'ю із батьківської сім'ї: ідеалізації партнера, проекція своїх фантазій.

Наприклад, якщо партнер вже був у шлюбі, стосунках, він пережив вже всі ті етапи (кризи) подружнього життя, а другий партнер ще з ними не стикався і не розуміє, чому відбуваються ті чи інші процеси з партнером, чому його не розуміють, бо в нього ще немає досвіду, він це ще не переживав, йому треба навчитися, наступають непорозуміння і конфлікти, кризи в стосунках.

Так само при народженні дитини, в одного вже є дитина, від попередніх стосунків, в іншого партнера в нових стосунках- це перший досвід. Інша справа, коли в обох партнерів перша дитина і вони разом набувають цей досвід вибудовування сім'ї, проходячи певний етап.

Можна виділити такі причини сімейних криз:

- Побутові труднощі. Розподіл обов'язків, фінансові питання та рутинні справи можуть стати причиною непорозуміння між партнерами.
- Відсутність спілкування. Невміння або небажання говорити про свої почуття та проблеми часто призводить до дистанціювання.
- Зрада та втрата довіри. Це один із найболючіших ударів по сімейних стосунках, подолати який вдається не всім.
- Народження дитини. Парадоксально, але поява малюка може стати не тільки щасливою подією, а й причиною сімейної кризи через зміну ролей танавантаження.
- Кризи вікових періодів. Існують певні етапи, коли психологія сімейного життя змінюється: наприклад, криза семи років, коли почуття можуть втрачати гостроту.
- Різні погляди на виховання дітей. Подружні проблеми часто виникають через те, що батьки не можуть знайти компроміс у вихованні.
- Емоційне вигоряння та втома. Постійна зайнятість, відстань, бойові дії, стрес і відсутність часу одне для одного ведуть до відчуження.

Сімейні кризи розвиваються поступово, проходячи через кілька стадій.

Спочатку виникають перші невдоволення та конфлікти, які часто ігноруються. Далі накопичуються негативні емоції, зменшується кількість теплих моментів у стосунках, партнери все частіше віддаляються одне від одного. На піку напруги можливе розлучення або серйозні зміни в моделі взаємодії.

Сімейна криза може бути як руйнівною, так і корисною, адже подружжя отримує шанс переглянути свої пріоритети, навчитися чути та підтримувати одне одного. Сімейні кризи психологія розглядає як закономірний процес розвитку стосунків. Вони можуть проявлятися на різних етапах шлюбу:

1) Перша криза (1-3 роки спільного життя). Пара стикається з розподілом обов'язків, побутовими питаннями, втратою ідеалізованого образу партнера.

2) Криза 5-7 років. Відбувається переоцінка цінностей, зниження пристрасті, можуть з'явитися непорозуміння та розчарування.

3) Криза після народження дитини. Нові ролі та відповідальність часто стають випробуванням для стосунків.

4) Криза 15-20 років шлюбу. Діти виростають, і партнери стикаються з питанням: «А що нас тепер об'єднує?».

5) Криза пізнього шлюбу. Відчуття самотності, переосмислення життєвих пріоритетів.

Конфлікти в сімейних стосунках часто виникають через значну емоційну чи психологічну дистанцію між членами сім'ї. Ця дистанція може проявлятися по-різному: через бажання уникнути контакту, неприйняття особистості партнера або, як не парадоксально, через надмірну емоційну зосередженість на ньому.

Така надмірна емоційна зосередженість часто проявляється як інтенсивна турбота, виражений захисний інстинкт, завищені очікування та спроба сформувати партнера відповідно до ідеалізованого образу чоловіка чи дружини. У цьому процесі реальна особистість партнера часто менш прийнятна, ніж ідеалізований образ, який про нього складається. Це може призвести до розчарування, невдоволення та конфліктів.

Труднощі, пов'язані з такою ідеалізацією партнера, часто виникають, особливо на ранніх етапах сімейного життя. Подружжя очікує певної поведінки та характеристик одне від одного та реагує розчаруванням, коли ці очікування не виправдовуються. Це може призвести до напруженості та суперечок.

Подібна схема часто зустрічається в сім'ях з однією дитиною. У таких ситуаціях батьки часто зосереджують свою увагу та турботу особливо інтенсивно на дитині. Надмірний контроль, високі очікування або надмірна опіка можуть перешкоджати розвитку самостійності дитини та одночасно сприяти конфліктам у сім'ї.

Як емоційна дистанція, так і надмірна емоційна прив'язаність можуть бути проблематичними. Збалансоване співвідношення між близькістю та особистою автономією є вирішальним для гармонійних сімейних стосунків.

А на пізніх етапах шлюбу, а також під час сімейних криз, емоційна дистанція часто стає основною причиною конфлікту. Коли емоційна близькість між подружжям зменшується, можуть зменшуватися розуміння, підтримка та взаємна довіра. Це ускладнює вирішення проблем та збільшує ймовірність непорозумінь та конфліктів.

Крім того, у тексті наголошується, що поведінка подружжя у повсякденному сімейному житті формує певний соціально-психологічний образ сімейного життя. Характерний стиль стосунків розвивається через те, як партнери спілкуються, вирішують конфлікти, приймають рішення та виражають почуття.

Кожна сім'я має свій індивідуальний сімейний стиль. Він охоплює систему взаємного впливу, стилі спілкування, розподіл ролей, методи вирішення конфліктів, а також правила та норми співжиття. Сімейний стиль формує атмосферу в сім'ї та суттєво впливає на якість стосунків між її членами.

Таким чином, унікальний характер кожної сім'ї виникає з повторюваних моделей поведінки її членів. Конструктивний та підтримуючий стиль стосунків сприяє благополуччю та стабільності сім'ї, тоді як конфліктний або дистанційований стиль може збільшити ризик сімейних проблем [65, с. 59].

Якщо партнери не можуть знайти вихід із кризи подружнього життя, це може мати серйозні наслідки. В першу чергу, накопичений стрес і постійні конфлікти призводять до емоційного та психологічного виснаження, яке часто супроводжується депресією. Відчуження між подружжям стає неминучим, а в багатьох випадках завершується розлученням.

Також страждають діти, які спостерігають за поведінкою батьків і несвідомо переймають їхню модель спілкування. Втрата довіри та близькості між партнерами значно ускладнює подальше спілкування, навіть якщо вони намагаються підтримувати зв'язок.

Поведінка подружжя у сімейних стосунках формує соціально-психологічний клімат сім'ї. Щоденні взаємодії, стилі спілкування та поведінка членів сім'ї суттєво визначають, як структуровано сімейне життя та яка атмосфера складається всередині сім'ї.

Ці моделі поведінки складають специфічний стиль сімейних стосунків, який виражається в особливостях їхнього співжиття. До них належать, наприклад, стиль спілкування, розподіл обов'язків, вирішення конфліктів, управління емоціями, взаємна підтримка та вплив.

У сімейній психології загальновизнано, що кожна сім'я розвиває індивідуальний стиль стосунків. Цей стиль являє собою унікальну систему правил, звичок, очікувань та методів взаємного впливу, що складається протягом їхнього спільного життя. Він відрізняє одну сім'ю від іншої та впливає як на якість стосунків, так і на благополуччя її членів.

Таким чином, стиль сімейних стосунків є суттєвою характеристикою сімейної системи та відображає специфіку взаємодії між членами сім'ї.

Комплексний арсенал методів для вивчення та подолання сімейних криз поділяють на кілька ключових категорій:

1. Метод клінічного інтерв'ю та бесіди

* Суть: Основний інструмент психолога чи психотерапевта. Дозволяє виявити емоційний стан партнерів, історію розвитку конфлікту та приховані мотиви.

* Специфіка: Застосовується як індивідуальне, так і парне інтерв'ю, де фокус робиться не лише на словах, а й на невербальних реакціях (жести, міміка, інтонація) [1, с. 72].

2. Психодіагностичні опитувальники та тести

Дозволяють отримати кількісні та якісні показники стану сім'ї за допомогою стандартизованих шкал. Найчастіше застосовуються:

* Опитувальник задоволеності шлюбом (ОЗШ): Дозволяє виміряти ступінь задоволеності сімейними стосунками.

* Тест-опитувальник АСВ (Аналіз сімейних взаємовідносин Ейдемільдера): Використовується для виявлення порушень виховання та сімейних конфліктів.

* Методика PARI (Шкала батьківсько-дитячих відносин): Допомогає дослідити ставлення батьків до різних аспектів сімейного життя та виховання.

3. Проективні методики

Дають можливість обійти захисні механізми психіки та дослідити підсвідомі переживання, страхи та приховані ролі в сім'ї.

Генограма: Графічне зображення сімейного дерева (мінімум 3 покоління). Дозволяє виявити повторювані сценарії криз, розлучень або травм.

* Малюнок сім'ї: Використовується для діагностики внутрішньосімейних відносин, сприйняття своєї ролі та емоційного клімату очима членів родини (особливо дітей).

* Сім'я тварин: Проективний тест для виявлення прихованої агресії, тривожності та характеру взаємодії в кризовій родині [1, с. 74].

4. Метод спостереження (сімейна взаємодія)

* Суть: Спеціаліст спостерігає за тим, як члени родини спілкуються між собою в реальному часі безпосередньо під час сесії.

* Фокус дослідження: Аналізується стиль спілкування, здатність слухати, домінування одного з партнерів, наявність коаліцій (наприклад, батько проти матері за участю дитини) та характер вирішення суперечок.

5. Соціометричні методи

* Суть: Дозволяють оцінити міжособистісні зв'язки всередині малої групи (сім'ї), визначити лідерів, аутсайдерів та ступінь згуртованості колективу.

* Специфіка: Найчастіше застосовується методика "Сімейна соціограма", де кожен член родини розміщує себе та інших на умовному аркуші паперу відносно себе, що відображає реальну картину психологічних дистанцій.

Для розв'язання конкретної сімейної проблеми чи запиту доцільно застосовувати профільний психодіагностичний інструментарій, зразок якого ви

можете знайти та дослідити у спеціалізованих матеріалах «Психологія сімейних криз та кризове консультування». Якщо ви або ваші близькі переживаєте гостру кризу, скористайтеся офіційними платформами для пошуку кваліфікованої підтримки.

Для того щоб сім'я могла функціонувати в комфортних умовах, для всієї родини, психологічна допомога має бути спрямована на вирішення конфліктів, покращення взаєморозуміння серед членів родини, відновлення їхніх внутрішніх ресурсів і закріплення досягнутих позитивних змін.

Психологічна допомога передбачає професійне сприяння і підтримку для людей, сімей чи соціальних груп у складних ситуаціях. Вона допомагає вирішувати проблеми, адаптуватися до соціального середовища, сприяє саморозвитку, реабілітації та подоланню кризових станів.

Цей різносторонній процес включає декілька основних функцій, серед яких однією з ключових є:

- проведення діагностичних заходів з метою визначення природи та причин існуючої проблеми;
- підвищення обізнаності про методи, способи та прийоми вирішення актуальної проблеми;
- психологічне консультування щодо розробки плану вирішення проблеми, вибору найбільш ефективних підходів на етапі ухвалення рішення;
- надання психологічної підтримки на первинному етапі реалізації розробленого плану вирішення проблеми [49, с. 126].

На думку І. Сингаївської, психологічна допомога полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки сім'ї та її окремих членів у кризових ситуаціях.

У роботі з сім'ями виділяється низка функцій психолога:

1. Підтримуюча функція: забезпечення психологічної допомоги, яка може бути відсутньою або мати деформовані форми в актуальних сімейних стосунках.

2. Посередницька функція: сприяння відновленню порушених сімейних стосунків шляхом посередництва.

3. Функція навчання: розвиток у членів сім'ї навичок комунікації, саморегуляції та самопізнання.

4. Функція розвитку: допомога в освоєнні соціальних навичок, таких як уважне ставлення один до одного, розуміння потреб партнера, вирішення конфліктів, а також вираження власних емоцій. Особливу увагу приділяється виявленню та використанню внутрішніх сімейних ресурсів для саморозвитку кожного члена.

5. Інформаційна функція: консультування з питань психічного здоров'я, норм поведінки та надання рекомендацій для подружніх пар [64, с. 252].

Представники сімейної терапії, такі як Н. Аккерман, М. Боуен, К. Вітакер, Дж. Хейлі та В. Сатир, наголошують на здатності родини самостійно мобілізувати внутрішні ресурси для подолання кризових ситуацій, якщо їй надати професійний поштовх у вигляді терапії.

Структурна сімейна терапія базується на трьох ключових принципах:

1. У процесі надання психологічної допомоги варто враховувати всю сім'ю як цілісну систему, де кожен член є її підсистемою.

2. Сімейна терапія змінює структуру родини, що веде до модифікації поведінки кожного учасника системи.

3. Психолог інтегрується у сім'ю, створюючи терапевтичну систему, яка сприяє позитивним змінам всередині родини.

Мета сімейної терапії полягає у мобілізації внутрішніх ресурсів родини. Концепція позитивного психологічного потенціалу сім'ї (ПППС) відіграє ключову роль у цьому підході. За словами Ф. Волша, ПППС являє собою сукупність внутрішніх цінностей та ресурсів сім'ї, що дозволяють їй не лише подолати кризу, а й зміцнитися після неї.

До компонентів ПППС належать система позитивних цінностей і вірувань родини, її гнучкі організаційні моделі, міцні соціальні та економічні зв'язки, а також ясна і відкрита комунікація між членами родини.

В залежності від використання цього потенціалу критична ситуація може призвести як до руйнування стосунків всередині родини, так і до їх зміцнення та придбання нових ресурсів для розвитку [48, с. 44].

К. Вітакер і його послідовники зосереджували увагу на особистісній свободі та самореалізації, акцентуючи в процесі терапії важливість піклування членів сім'ї один про одного та забезпечення рівності всередині родини. Загалом прагнули до створення демократичніших стосунків і психологічно безпечного середовища в найближчому колі людини.

Відсутність емоційної близькості між членами сім'ї може спричинити появу різних симптомів і конфліктів, що робить такі сім'ї потенційними клієнтами сімейних терапевтів. Таким чином, сімейна психотерапія базується на емоційно-особистісному аспекті людських потреб [20, с.51].

Технологія психологічного супроводу сім'ї передбачає структурований і поетапний підхід, враховуючи індивідуальні характеристики клієнтів. Це включає кілька основних етапів:

1) Діагностичний етап, мета якого — визначити сутність проблеми, ідентифікувати її учасників та обрати можливі шляхи її вирішення.

На цьому етапі фахівець встановлює довірливі відносини із сім'єю, допомагає дати визначення проблемній ситуації та сприяє вибору варіантів її розв'язання. Початок етапу позначається моментом фіксації сигналу про існування проблеми, після чого добираються відповідні методи для проведення діагностики. Завершення етапу передбачає чітке формулювання проблеми [49, с. 126].

Психологічна допомога в кризові періоди передбачає виявлення причин конфліктів, які ускладнюють проходження кризи, їх корекцію та усунення, а також підтримку сім'ї на всіх етапах цього процесу.

На даному етапі можуть бути застосовані такі діагностичні методики: опитувальник «Спілкування в сім'ї» авторства Ю. Альошиної, Л. Гозман і Є. Дубровської; проективний тест «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільера для оцінки характеру комунікації в родині; методика «Розподіл ролей у сім'ї» Ю.

Альошиної для аналізу виконання ролей подружжям. Також використовуються тест задоволеності шлюбом Г. Бутенка, Т. Романова та В. Століна; методика визначення рольових очікувань у шлюбі А. Волкової; тест К. Томаса для оцінки поведінки в конфліктах; і методика «Трикутник любові» Р. Стернберга для аналізу близькості та відповідальності в парі.

2) Пошуковий етап, мета — зібрати й систематизувати інформацію про можливі методи вирішення проблем, адаптувати її для сприйняття клієнтами та надати відповідне інформування.

3) Договірний (консультаційно-проектний) етап, мета - психолог разом із сім'єю обговорює різні можливі рішення, визначаючи переваги й недоліки кожного варіанту. Після узгодження способу розв'язання проблеми обговорюється покроковий план, розподіл відповідальності серед членів сім'ї, терміни виконання завдань та можливість їхньої корекції в процесі реалізації.

4) Діяльнісний етап, мета — сприяння досягненню запланованого результату. Завдання спеціаліста полягає в підтримці сім'ї на початковому етапі реалізації плану, а також координації діяльності інших необхідних фахівців (юристів, медичних працівників тощо) [47, с. 211].

На цьому етапі психолог-консультант може застосовувати як індивідуальні, так і групові форми роботи.

До індивідуальних форм належать консультації та бесіди, під час яких фахівець використовує такі методи, як переконання, навіювання, творчі аналогії тощо.

До групових форм роботи належать лекції, семінари, тренінги, під час яких подружні пари мають можливість обмінюватися досвідом і надавати взаємну підтримку.

5) Рефлексивний етап передбачає аналіз і осмислення результатів діяльності психолога-консультанта у вирішенні поставленої проблеми.

Таким чином, психокорекційна допомога сім'ї представляє собою комплекс взаємопов'язаних та взаємообумовлених заходів, які включають

використання різноманітних методів і прийомів психодіагностики та психокорекції.

Їхня мета- створення оптимальних соціально-психологічних умов для збереження психологічного здоров'я родини та забезпечення гармонійних стосунків у ситуаціях кризи.

Висновок до першого розділу

У першому розділі описано, як кризи можуть виникати на початку кожної фази життєвого циклу сім'ї. Ці кризи виникають через те, що члени сім'ї повинні адаптуватися до нових завдань, функцій, а також змінювати ролі та посади. Зміни у складі сім'ї впливають на економічні, захисні, психологічні та соціальні функції сім'ї, що вимагає коригування існуючого способу життя.

Якщо сім'я успішно справляється з цими змінами, вона зміцнює свою адаптивність. Одночасно члени сім'ї набувають нового досвіду, навичок та компетенцій, що сприяють їхньому особистому та колективному розвитку.

Також показано, що сім'ї стикаються зі специфічними завданнями розвитку на кожному етапі свого життєвого циклу. Успішне виконання цих завдань суттєво впливає на те, наскільки добре сім'я зможе подолати виклики наступних фаз. Кожна фаза розвитку характеризується типовими проблемами та змінами, які вимагають коригування від усіх членів сім'ї.

У міру переходу сім'ї від однієї фази до наступної вони стають дедалі організованішими та складнішими системами. Управління сімейними кризами часто є серйозним викликом. Перехід до нової фази розвитку вимагає спільних зусиль усіх членів сім'ї та в деяких випадках може вимагати підтримки психолога.

Для надання ефективної психологічної допомоги необхідно використовувати комплексний підхід, який включає такі ключові елементи: діагностику для з'ясування суті проблеми; консультування щодо способів її

вирішення; розробку плану дій і вибір найбільш прийнятних методів; а також супровід на початковому етапі реалізації плану вирішення. Цей підхід забезпечує всебічне сприяння сім'ї у подоланні труднощів і формуванні гармонійних стосунків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У СТОСУНКАХ

2.1. Організація та вибірка методів емпіричного дослідження та їх доцільність

Організація емпіричного дослідження — це збір, узагальнення та аналіз фактичних даних. Вибір методів залежить від мети, а їхня доцільність визначається здатністю максимально об'єктивно відповісти на дослідницькі питання та перевірити робочі гіпотези.

Невід'ємною частиною наукової роботи є емпіричні методи дослідження наукової роботи, оскільки вони дозволяють краще зрозуміти предмет дослідження та перевірити теоретичні припущення. рис. 2.1:

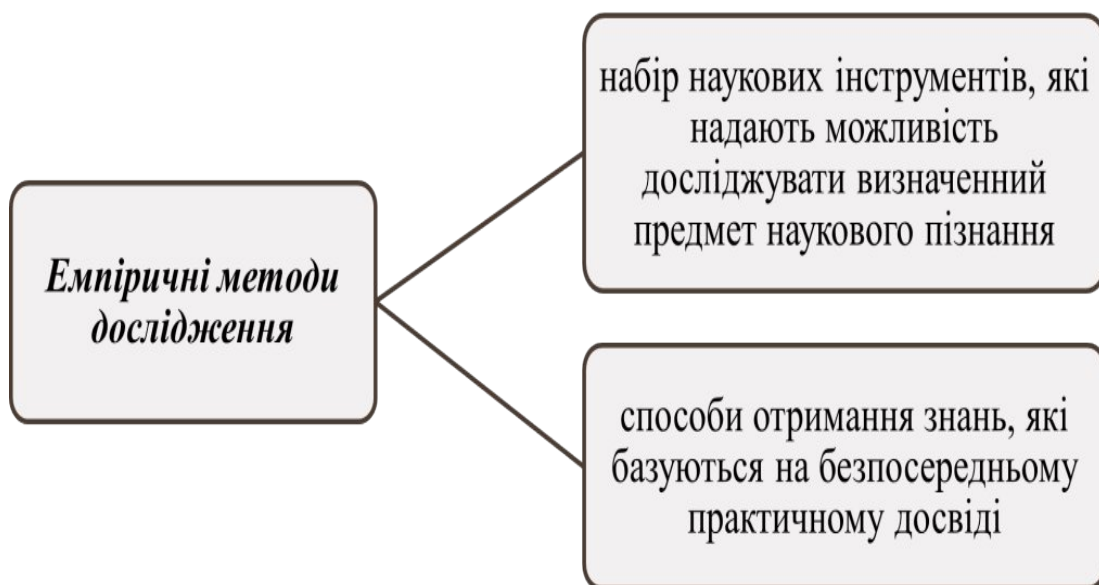


Рис. 2.1. класифікація емпіричного дослідження при виконанні даного дослідження

Джерело: розроблено автором на основі дослідження

Емпіричні методи дослідження не лише пропонують можливість підтвердження конкретних фактів, але й створюють основу для нових розуміння та відкривають нові горизонти знань, які раніше здавалися недосяжними. Емпіричні методи наукового дослідження відіграють центральну

роль у його практичному впровадженні та дозволяють вченим отримувати конкретні, фактичні дані про досліджувані явища та процеси.

Наразі емпіричні методи наукового дослідження охоплюють процедури, що дозволяють отримувати фактичні дані, що сприяють формулюванню висновків та перевірці теоретичних припущень щодо характеристик. рис. 2.2.:



Рис. 2.2. Методи дослідження

Джерело: розроблено автором на основі дослідження

Необхідно ретельно планувати всі етапи дослідження та аналізу даних, так як емпіричні дослідження базуються на спостереженні та зборі даних, необхідним є ретельне планування всіх етапів дослідження та аналізу даних. Це сприяє вирішенню потенційних проблем та труднощів під час дослідницького процесу. Завдання для досягнення поставленої мети в межах емпіричного дослідження:

1. формування групи учасників дослідження;
2. вибір відповідного психодіагностичного інструментарію;
3. проведення діагностики за вибраними методиками;
4. статистична обробка отриманих даних та формулювання висновків.

Дослідження проводилося за наступними етапами:

1) Підготовчий та організаційний етап, на якому учасників ознайомили з процедурою дослідження та поінформували про цілі та його проведення і були використані такі методи діагностики, як, знайомство, інструктаж, бесіда.

На підготовчому етапі дослідження було проведено знайомство з досліджуваними сім'ями, а також організовано коротку інформацію про цілі та процедуру дослідження. Згодом було складено вибірку для емпіричного дослідження. на основі тематики, визначеної в нашому проєкті.

У результаті до вибірки увійшли 12 сімейних пар, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), мешканців Вишневої громади. У дослідженні взяли участь 24 людини віком від 23 до 56 року, пари перебувають в офіційному шлюбі.

2) Констатуючий (діагностичний) етап, де завданням було проведення діагностики досліджуваних сімей.

У дослідженні було використано такі методи: «Опитувальник задоволеності подружнім життям» В. Століна, Т. Романової та Г. Бутенко, методику «Мотиваційні орієнтації в міжособистісному спілкуванні» І. Ладанова та В. Уразаєвої, методику «Тактика конфліктної поведінки» К. Томаса та методику визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Рахе.

Під час констатуючого етапу було проведено діагностику для виявлення психологічних особливостей сімей, які перебувають у стані кризи. Збір даних був добровільним і проводився через Google Forms. Усіх учасників було поінформовано про цілі дослідження та конфіденційність.

3) На цьому етапі зібрані дані були проаналізовані та інтерпретовані за допомогою математичних та статистичних методів.

На аналітичному етапі ми здійснили обробку отриманих даних із використанням інтерпретаційних методів, таких як класифікація та узагальнення емпіричних даних.

За допомогою якісних або кількісних методів, емпіричні дослідження можуть проводитися та аналізуватися.

Якісні методи зазвичай неструктуровані або напівструктуровані та часто працюють з невеликими вибірками. Вони дозволяють глибше зрозуміти предмет дослідження. Найважливіші якісні методи включають інтерв'ю, фокус-групи та експерименти.

Зібрані дані потім аналізуються якісно або кількісно. Систематичний аналіз дає змогу відповісти на дослідницькі питання та перевірити теоретичні припущення.

У деяких випадках для всебічного дослідження складних дослідницьких питань необхідне поєднання кількох методів.

Емпіричні методи дослідження дозволяють систематично збирати та аналізувати дані на основі реального досвіду. Це дозволяє об'єктивно описувати явища, досліджувати їхні причини та наслідки, а також виявляти кореляції та взаємозв'язки.

2.2. Психологічний аналіз етапів життєдіяльності сім'ї

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження. Зокрема, теоретичні методи включали аналіз і узагальнення для оцінки стану розробки предмету дослідження, а також систематизацію й інтерпретацію актуальних проблем.

Серед емпіричних методів застосовувалися спостереження, бесіди, анкетування та психодіагностичні методики. Для обробки результатів використовували математико-статистичний кількісний аналіз.

1) Для збору даних було використано анкету щодо задоволеності шлюбом, розроблену В. Століним, Т. Романовою та Г. Бутенко. Вона служить для оцінки загального рівня задоволеності шлюбом і містить 24 твердження за одновимірною шкалою. Твердження стосуються різних аспектів подружніх стосунків.

Результати поділяються на сім категорій благополуччя залежно від загальної кількості набраних балів. Кожне твердження пропонує три можливі варіанти відповіді.

Учаснику рекомендується уважно ознайомитися з усіма пунктами і вибрати варіант, що найкраще відповідає його особистим відчуттям. Уникайте нейтральних відповідей, таких як «Важко сказати» або «Я не знаю», та оберіть відповідь, яка найкраще відображає вашу думку.

Оцінювання анкети здійснюється за загальною шкалою від значно несприятливого до дуже позитивного стану подружніх стосунків. Вищі бали вказують на більшу задоволеність шлюбом:

0–16 балів – цілковито неблагополучний стан;

17–22 бали – неблагополучний стан;

23–26 балів – схильність до неблагополуччя;

27–32 бали – схильність до благополуччя;

33–38 балів – благополучний стан;

39–48 балів – цілковито благополучний стан.

2) Методологія: «Мотиваційні орієнтації в міжособистісному спілкуванні» (І. Ладанов, В. Уразаєва).

Ця методика спрямована на визначення комунікативних орієнтацій учасників і оцінку їх гармонійності у формальних комунікативних ситуаціях.

Тест містить 20 запитань із кількома варіантами відповідей, а рівень гармонійності класифікується за трьома категоріями: високий, середній і низький.

Респондентам було запропоновано обрати один із наступних варіантів для кожного твердження: «Так», «скоріше так», «важко відповісти» або «можливо».

Ступінь загальної гармонії в комунікативних орієнтаціях визначається наступним чином:

- 64 бали і вище – високий рівень;

- 30–63 бали – середній рівень;

- 29 балів і нижче – низький рівень.

3) Методологія: «Стратегії та тактики поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса.

Анкета містить 30 запитань і служить для фіксації індивідуальних стратегій та поведінки у вирішенні конфліктних ситуацій із можливістю вибору між двома варіантами відповіді (Додаток Б).

Основою методу є модель двовимірного аналізу регулювання конфліктів, що враховує аспект кооперації, пов'язаний із увагою до інтересів інших осіб та наполегливість, що визначає ступінь відстоювання власних інтересів.

Виходячи з цих двох вимірів, визначено п'ять основних підходів до вирішення конфліктів:

а) змагання (конкуренція) – спрямованість на досягнення власних інтересів навіть за рахунок іншої сторони;

б) пристосування – протилежний підхід до конкуренції, коли особисті інтереси поступаються на користь інтересів іншої сторони;

в) компроміс – пошук часткового або тимчасового рішення, яке враховує позиції обох сторін;

г) уникнення – ухилення від активного вирішення конфлікту, без бажання досягти ані власних цілей, ані співпраці;

д) співпраця – спільна розробка рішення, яке повністю задовольнить інтереси всіх залучених сторін.

4) Методологія оцінки стресостійкості Т. Холмса і Р. Раге акцентує увагу на рівнях стресу особи, які вимірюються за шкалою з урахуванням ваги подій та їх повторюваності (Додаток В).

Суми балів диференціюються на високий, граничний та низький рівні стресостійкості. До того ж, методика дозволяє створити загальну картину стресу, що показує взаємозалежність життєвих подій у формуванні кризових ситуацій.

Шкалу оцінювання можна поділити на такі категорії:

- 150–199 балів: високий рівень стресостійкості;
- 200–299 балів: граничний рівень стресостійкості;
- понад 300 балів: низький рівень стресостійкості.

Крім визначення рівня стресостійкості, методика дозволяє скласти загальну «напружена ситуація». Вона показує, що джерелом стресу найчастіше виступає не одна конкретна подія, а сукупний вплив багатьох взаємопов'язаних факторів.

Отже, проведені дослідження, а також застосування наведених методик дозволили виявити психологічні чинники, що впливають на психологічні подолання криз у сімейних тосунках .

Також були використані спеціальні прийоми для сімей :

- 1) здійснення глибшої когнітивної поведінки людини, сім'ї, а саме з'ясування основних факторів у відношеннях між подружжям та здійснення спроб їх подолання;
- 2) ведення "Анкета щодо стресових життєвих подій, що впливають на стосунки між подружжям", де збирається інформація за компонентами щоденно (стреси, непорозуміння, реакції на кожну ситуацію, що з'явилася, способи адаптації до них, способи примирення, заспокоєння, релаксації, відчуття, які були і в цей день);
- 3) аналіз того, чи мають місце в конкретній ситуації глобальні проблеми (смерть, розлучення, від'їзд в іншу країну, зміна роботи, перехід на інший рівень сім'ї в зв'язку з народженням дитини чи «фаза виїзду дорослих дітей».
- 4) визначення основних проблем (ситуацій), які викликають непорозуміння і конфлікти в сім'ї, укладення контракту між собою щодо використання певних прийомів подолання напруги протягом певного часу та визначення певної системи винагород і заохочень або покарань один для одного;

5) визначення основних мотивів здійснення людиною професійної діяльності. Для цього необхідно скласти перелік усі причин (реальних та абстрактних), які спонукають бути разом людей;

6) прийняття рішення про те, чи продовжувати бути разом чоловіку і дружині;

7) тимчасове зменшення(збільшення) часу перебування разом (окремо); за допомогою спеціальних прийомів, засобів та технік здійснення спроби змінити свій спосіб життя, відношень один до одного;

8) складання списку під назвою «Я хочу бути з цією людиною, Я не хочу бути з цією людиною», демонстрація асертивної (впевненої) поведінки, адже впевненість і довіра один до одного- це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби;

9) Визначення свого розуміння сім'ї, що для них сім'я, для чого ці стосунки для кожного з них і які емоційні потреби.

Кожну з обраних методик буде детально викладено з урахуванням специфіки їх застосування у контексті дослідження.

2.3. Аналіз результатів дослідження психологічних аспектів подолання криз у сімейних стосунках

У ході аналізу психологічних аспектів подолання криз у сімейних стосунках були застосовані опитувальники та відзначено психологічні особливості кризових обставин у шлюбних відносинах. За результатами методу «Анкета щодо задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)» визначено, наскільки досліджувані пари є благополучними або неблагополучними.

Аналіз продемонстрував, що більшість пар належать до «благополучних» і «швидше неблагополучних». Такий розподіл дозволив

виділити два основні типи сімей: благополучні і неблагополучні - для порівняння та обробки даних.

Можна зробити висновок про важливість комунікативної компетенції для ефективної життєдіяльності, що значно впливає на здатність людини долати емоційні бар'єри і підвищувати уміння долаття криз в сімейних стосунках.

Аналіз рівня комунікативних компетенцій сімей за методикою К. Томаса представлений у наступних даних дослідження:

- «благополучні» пари (66%) ;
- швидше «неблагополучні» пари (50%);
- «неблагополучні» пари, яких виявлено (33%).

Загальна частка категорій «абсолютно неблагополучних», «абсолютно благополучних» та «швидше благополучних» складає по одній парі для кожної групи, що становить по 17%.

Висновок дослідження полягає в тому, що серед 12 досліджуваних пар шість є благополучними, а інші шість віднесено до неблагополучних. До благополучних сімей зараховано ті, де партнери добровільно та сумлінно виконують свої взаємні обов'язки, забезпечують стабільність моральних цінностей у родині та позитивну атмосферу для виховання дітей.

У той же час, неблагополучні пари демонструють схильність до системних конфліктів, недостатньої комунікації та емоційного віддалення, що свідчить про потребу в психологічній роботі.

Згідно із завданнями дослідження, респонденти були розподілені на дві групи — «благополучні сім'ї» та «неблагополучні сім'ї» на основі рівня шлюбного благополуччя. Це дозволило порівняти результативність різних методик у цих двох групах. Одним із ключових компонентів ефективної життєдіяльності особистості визначено комунікативну компетентність.

Здатність вирішувати складності в комунікації, особливо у конфліктних ситуаціях, сприяє подоланню емоційних бар'єрів і підвищенню уміння долаття криз в сімейних стосунках одного із партнерів. У наступному дослідженні

вивчалися комунікативні навички подружніх пар за методикою «Стратегії та тактики поведінки в конфліктних ситуаціях» К. Томаса.

Результати виявили бажані респондентами стратегії вирішення конфліктів та дозволили оцінити їхні моделі спілкування та взаємодії в шлюбі, які демонструють, що в групі благополучних пар домінуючими стилями поведінки в конфліктних ситуаціях є «співпраця» (45%) і «компроміс» (25%). «Співпраця» передбачає активний діалог і пошук продуктивного спільного рішення конфліктів партнерів. У свою чергу, стиль «компроміс» включає взаємні поступки сторін, але зазвичай залишає глибинні причини конфлікту нерозкритими.

Для неблагополучних сімей характерним є переважання стилів «пристосування» (25%) та «уникнення» (40%), що свідчить про недостатню готовність захищати свої інтереси або визначати джерело проблем.

Ці пари схильні більше адаптуватися до обставин, дистанціюючись від вирішення конфліктів або ігноруючи їх. Водночас благополучні пари продемонстрували помітно більшу схильність до співпраці, підкреслюючи розвиненіші навички ефективної комунікації та взаєморозуміння.

Далі у рамках дослідження було проведено оцінку рівня сформованості комунікативної компетентності в обох групах на основі методики «Мотиваційні орієнтації в міжособистісному спілкуванні» (І. Ладанов, В. Уразаєва).

Результати аналізу мотиваційних орієнтацій у міжособистісних стосунках свідчать про значущі відмінності між групами. У благополучних парах переважають високі показники за орієнтаціями на «прийняття партнера» (42%),

У показнику орієнтації на досягнення компромісу основний акцент зроблено на середньому рівні (40%). Водночас у здатності до адекватного сприйняття й розуміння партнера домінує середній рівень (50%).

Стосовно неблагополучних сімей, результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня за всіма шкалами, зокрема: «орієнтація на

досягнення компромісу» (42%), «прийняття партнера» (40%) і «адекватність сприйняття та розуміння партнера» (52%).

Тому можна сказати, що при аналізі загального ступеня гармонії в комунікативних орієнтаціях, було виявлено, що в заможних сім'ях переважно представлені високий (38%) та середній (42%) рівні мотиваційних орієнтацій у міжособистісному спілкуванні.

У неблагополучних сім'ях спостерігається домінування середнього (48%) та низького (38%) рівнів. Це може говорити про те, що благополучні партнери більше схильні до проявів, таких як зацікавленість співрозмовником, терплячість, вміння захищати свою точку зору без емоційної напруги і відкритість у комунікації.

В той же час для неблагополучних пар характерним є недостатня сформованість норм і навичок конструктивної взаємодії. У таких парах частіше виявляються імпульсивність, дратівливість, уникнення серйозних обговорень та поверхневий підхід до суджень, що нерідко стає причиною конфліктів.

Важливою складовою психологічних аспектів подолання криз у сімейних стосунках є розвиток високої стресостійкості, що включає здатність до психологічної саморегуляції та самокорекції. в різних життєвих обставинах, включаючи сімейне життя.

Наступним етапом дослідження стало визначення стресостійкості досліджуваних груп, виміряна за допомогою тесту Холмса та Рахе", за допомогою якого отримали результати:

1. Благополучні сім'ї:

«Дуже високий ступінь» – 11%;

«Високий ступінь» – 44%;

«Граничний ступінь» – 39%;

«Низький ступінь» – 6%.

2. Неблагополучні сім'ї:

«Дуже високий ступінь» – 0%;

«Високий ступінь» – 28%;

«Граничний ступінь» – 56%;

«Низький ступінь» – 16%.

Треба відзначити, що у групі неблагополучних сімей не вдалося виявити осіб з дуже високою стресостійкістю. А аналіз даних показав, що до категорії з «дуже високим» рівнем стресостійкості належать лише 11% респондентів із благополучних сімей, тоді як у неблагополучних парах такі випадки не зафіксовано.

Рівень «висока стресостійкість» мають 44% осіб із благополучних сімей і лише 28% респондентів із неблагополучних. Водночас «граничний» рівень був більш поширеним серед неблагополучних сімей (56%) порівняно з благополучними (39%). Респонденти з «низьким» рівнем стресостійкості виявлені у 6% благополучних сімей і 16% неблагополучних.

Таким чином, більшість осіб із благополучних сімей демонструють високий рівень стресостійкості, натомість у неблагополучних домінує граничний рівень. Особи з високою стресостійкістю вміють ефективно протистояти стресогенним факторам, зберігати самовладання й працездатність у кризових ситуаціях, що свідчить про їхню стійкість до систематичного психологічного навантаження.

У свою чергу, особи з граничною стресостійкістю більш схильні до зниження результативності своєї діяльності і падає якість виконання своїх обов'язків, тому у важких ситуаціях вони можуть потребувати зовнішньої підтримки, щоб мати змогу зберегти оптимальний і комфортний фізичний психоемоційний стан.

Якщо стрес тривалий і системний, це може знизити задоволеність життям. При цьому він може викликати емоційне вигорання і погіршення відносин з близькими людьми - як сім'єю, так і друзями - і негативно вплинути на освітню і професійну діяльність. В результаті це може призвести до погіршення психоемоційного стану здоров'я, перейти в психосоматику.

Результати діагностики показали, що успішні пари, в порівнянні з дисфункціональними, характеризуються більш ефективними стилями

спілкування і більш високою стресостійкістю. Це, у свою чергу, є важливим фактором у подоланні криз у сімейних стосунках кризових.

Висновок до другого розділу

У другому розділі представлено аналіз емпіричних досліджень подолання криз у сімейних стосунках. На основі отриманих даних можна зробити наступні висновки:

1) Проведення емпіричного дослідження включало кілька етапів: організаційну підготовку (знайомство з учасниками), діагностичний (тестування) та аналітичний (статистична обробка отриманих даних).

2) Згідно з результатами опитувальника задоволеності шлюбом, з 12 досліджуваних пар половина є благополучними, тоді як інша половина характеризується дисфункціональними стосунками. Досліджувані були поділені на дві групи для подальшого аналізу.

3) Аналітичне дослідження включало статистичну обробку даних, спрямовану на вивчення сімей в кризових ситуаціях за допомогою методики:

Методика «Мотиваційних орієнтацій» показала, що благополучні сім'ї мають високий рівень орієнтації на прийняття партнера (42%), а також на досягнення компромісу (40%). У сприйнятті і розумінні партнера переважає середній рівень (50%). Натомість неблагополучні сім'ї демонструють переважно середній рівень за шкалою компроміс (42%), шкалою прийняття партнера (40%) та адекватності сприйняття (52%).

За методикою К. Томаса було встановлено, що у групі благополучних пар домінують конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, такі як співпраця (45%) й компроміс (25%). У неблагополучних парах основними стилями поведінки стали неконструктивні підходи: пристосування (25%) та уникнення (40%).

Результати тесту Холмса та Рахе для оцінки стресостійкості показали, що високий рівень стресостійкості переважно виявлено в групі заможних сімей (44%), тоді як серед неблагополучних переважає граничний рівень (56%).

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КРИЗИ У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

3.1. Психологічні стратегічні шляхи подолання сімейної кризи в умовах війни

Питання сімейно-родинної взаємодії не є новим для психологічної науки. Однак переважна більшість цих досліджень торкається психологічних проблем саме сім'ї нуклеарної.

Увагу дослідників привертають питання гармонізації подружніх взаємин, дитячо-батьківських стосунків, готовності молодої пари до шлюбу як чинника побудови конструктивних взаємин у майбутньому.

Рідше трапляються дослідження трансгенераційної взаємодії. При цьому зовсім не вивченими є соціально-психологічні особливості родинної взаємодії в широкому розумінні, у тому числі в умовах воєнного конфлікту.

В українському розумінні терміни «сім'я» та «родина» є різними. Сім'я охоплює не лише подружжя та їхніх дітей, а й родичів та близьких людей, пов'язаних спільною діяльністю, економічними та соціальними стосунками, а також взаємною відповідальністю.

Сім'я включає тих осіб, які постійно інтегровані в життя членів сім'ї, підтримують регулярні контакти та здійснюють прямий чи опосередкований вплив на психологічне та соціальне життя сім'ї [43, с.157-158].

Війна в Україні призвела до значних людських, соціальних та економічних втрат. Тривалі бойові дії, переміщення та втрата близьких тяжко позначаються на психічному та емоційному благополуччі населення.

Водночас, минулий та теперішній травматичний досвід перетинаються, посилюючи страх, невпевненість, розчарування та труднощі з адаптацією.

Ці події мають значний психологічний вплив на населення. Вивчення цих наслідків є складним, оскільки на них впливають різні стресові фактори, і

вони часто стають очевидними лише через певний проміжок часу. Довгострокові наслідки війни наразі важко передбачити. Війна впливає не тільки на безпосередні бойові дії, але й погіршує психологічне та емоційне благополуччя людей, а отже, і суспільства в цілому.

Зміни, які відбуваються в кожній сфері суспільного життя внаслідок суспільних змін, спричиняють порушення соціальної рівноваги.

Аналізуючи суспільство, що трансформується, Є. Головаха зауважував, що одним із наслідків втрати соціальної рівноваги є порушення соціального порядку та суб'єктивного сприйняття часу. Порушується баланс між минулим, теперішнім і майбутнім.

У свідомості людей одному з цих часових вимірів може надаватися надмірне значення. Це може призвести, наприклад, до ідеалізованих уявлень про минуле («золотий вік») або нереалістичних очікувань щодо майбутнього.

Психологічні дослідження показують, що такі тенденції посилюються в часи криз, і особливо під час війни. Кількість деструктивних інтерпретацій ситуації зростає, тоді як здатність реалістично оцінювати події може бути тимчасово порушена.

Унаслідок воєнного конфлікту та спричинених ним суспільних змін можна спостерігати увиразнення практично всіх симптомів колективної травми (за П. Штомпою). Набувають поширення синдром недовіри, невіра в майбутнє, ностальгія за минулим, політична апатія, переоцінка минулого, аномія, цивілізаційна некомпетентність, соціальні суперечності, колективне почуття [43, с.10]

Збройне протистояння на сході України має складні психологічні наслідки для всіх верств населення держави. На ґрунті непорозумінь між членами родини через політико-ідеологічні розбіжності сім'ї часто розпадаються або ж родинні стосунки набувають деструктивного характеру. Наслідки військового конфлікту та пов'язані з ним суспільні зміни демонструють характеристики колективної травми. До них належать недовіра,

страх перед майбутнім, ностальгія, соціальна невпевненість, аномія та зростання соціальної напруженості.

Війна має глибокий психологічний вплив на різні групи населення. Крім того, політичні та ідеологічні розбіжності можуть призвести до конфліктів у сім'ях та напружувати або навіть руйнувати сімейні стосунки.

В останні роки все більше сімей та окремих членів сімей звертаються за допомогою до психологів, оскільки політичні та ідеологічні розбіжності призводять до конфліктів, непорозумінь та руйнування сімейних стосунків.

Адаптація до умов та наслідків війни відбувається переважно в сімейному середовищі, де члени сім'ї впливають та підтримують один одного. Якість цих стосунків відіграє вирішальну роль у подоланні стресових життєвих подій.

Особлива складність війни в Україні полягає в тому, що вона впливає на тісно пов'язані народи та сім'ї, стосунки яких склалися протягом поколінь.

В умовах воєнного конфлікту відбулася трансформація чи то ломка усталених постав і уявлень. В одну мить «товариш» перетворився на «ворога», і суспільство постало перед необхідністю уточнення власних позицій, цінностей і пріоритетів. Для частини населення цей процес був у край дисконфортним і болючим.

Багато людей мають родичів, друзів або колег, які перебувають на протилежних сторонах конфлікту або дотримуються протилежних політичних позицій. Це часто призводить до переоцінки власних переконань та підвищеної потреби захищати власну точку зору.

В результаті, спілкування та міжособистісні стосунки можуть бути напруженими. Це особливо складно в близьких стосунках, оскільки протилежні погляди близьких часто важко прийняти. Люди очікують підтримки, захисту та емоційної підтримки від своїх сімей, тому розбіжності в сімейному колі переживаються особливо болісно. Хоча сім'я традиційно була джерелом емоційної підтримки та психологічної стабільності, сімейні стосунки самі по собі можуть стати джерелом стресу в умовах воєнного часу.

Війна, внутрішнє переміщення, вибушена міграція, розлука з близькими, а також політичні та соціальні розбіжності в думках часто призводять до напруженості та конфліктів у сім'ях. Багато сімей прямо чи опосередковано постраждали від таких викликів, що може негативно вплинути на якість сімейних стосунків та згуртованість [74].

При цьому зовсім не вивченими є соціально-психологічні особливості родинної взаємодії в широкому розумінні, у тому числі в умовах воєнного конфлікту. Було розглянуто проблему переживання українцями сімейних криз в умовах війни.

Сімейна криза тлумачиться як загострення суперечностей взаємодії у сім'ї, різкого погіршення ритму життя родини, коли її звичні механізми функціонування не справляються з новими викликами.

Емпіричне дослідження за участю 12 подружніх пар підтвердило гіпотезу про те, що з початку всеохоплюючої війни інтенсивність сімейних криз та потенціал конфліктів в українських сім'ях зросли. Спостерігалось підвищене вираження негативних емоційних реакцій у сімейних взаємодіях, зокрема страху та тривоги.

Характерною ознакою переживання родинної кризи є зафіксоване у подружніх пар підвищений прояв негативних емоційних реакцій у сімейних взаємодіях, особливо почуття тривоги та страху, відображеним у опитаних обох статей.

Виявлено, що зросли дитячо-батьківські конфлікти і подружні теж, особливо відкритих, що висловили опитані жінки та чоловіки. Результати показують, що 90% жінок і понад 60% чоловіків бачать зв'язок між поширенням війни та зростанням сімейних конфліктів. Особливо постраждали емоційна підтримка в сім'ї, якість спілкування та сімейна згуртованість, а саме їхнє послаблення у багатьох родинах, теж відображає наявність родинної кризи. Частину жінок і чоловіків, які підтвердили негативну динаміку задоволеності власним шлюбом, можна розглядати як потенційних носіїв кризових переживань, пов'язаних із шлюбно-родинними взаєминами [80].

Встановлено, що детермінація сімейних криз в умовах війни набуває багатовимірного характеру, який передбачає вплив як зовнішніх чинників (порушення безпеки, міграційні процеси), так і внутрішніх (емоційне виснаження, зниження довіри, діяльнісне перевантаження, вікові кризи членів родини). Виявлено, що на тлі активних кризових переживань члени подружжя рідко звертаються за психологічною допомогою до фахівців.

Однак для подолання сімейної кризи в умовах війни психологічна підтримка та допомога з боку державних та громадянських інституцій мають вирішальне значення для подолання наслідків війни.

Психологічний вплив війни впливає не лише на військовослужбовців, їхні сім'ї та внутрішньо переміщених осіб, а й на ширше населення, яке опосередковано переживає ці події. Військові конфлікти, очевидно, негативно впливають на психологічне благополуччя людей, а також на соціальну згуртованість[72].

Особливо тривожно, коли виникають непорозуміння, неприйняття або конфлікти в найближчому сімейному та соціальному колі, оскільки думки та реакції близьких людей відіграють центральну роль в емоційному благополуччі, коли, здавалося б, близькі люди, з якими в неї багато спільного, мають кардинально відмінні погляди на такі важливі питання.

Хоча думки сторонніх людей часто мають лише обмежений вплив, фундаментальні розбіжності з близькими родичами можуть бути особливо стресовими. Це особливо актуально, коли сімейні чи родинні стосунки напружені через різні політичні, ідеологічні чи соціальні погляди.

Сімейні та родинні стосунки особливо чутливі до соціальної, економічної та політичної напруженості. З цієї причини дослідники як в Україні, так і за кордоном приділяють особливу увагу психологічним характеристикам сімей в умовах військового конфлікту.

Вітчизняні та міжнародні дослідження приділяють особливу увагу психологічним характеристикам військових сімей. Результати досліджень показують, що для військовослужбовців та їхніх подружжя батьківська та

освітня функція сім'ї має першочергове значення, далі йдуть емоційна підтримка та соціальна активність. Чоловіки та жінки демонструють високий ступінь збігу сімейних цінностей.

Для чоловіків-військовослужбовців роль батька є особливо важливою. Сім'я та дім сприймаються як джерело емоційної безпеки, психологічного полегшення та стабільності. Вони слугують важливим притулком, де можна відчувати підтримку, визнання та емоційний зв'язок.

Унікальним аспектом військового конфлікту в Україні є те, що багато з причетних не є кадровими солдатами. Як самі солдати, так і їхні родини часто були неготовими до глибоких змін, які це спричинило, що ще більше ускладнило процес адаптації в сьогоденні одних і інших.

Діти є особливо вразливою групою. Дослідження вказують на підвищений ризик посттравматичних стресових реакцій у дітей, які пережили війну. Тому наголошується на важливості належної підтримки з боку батьків, вчителів та інших опікунів, щоб допомогти дітям впоратися з емоційним стресом та пережити травматичний досвід [76, с. 437].

Система сімейно-родинних взаємин є не лише підтримувальним середовищем, а й важливим засобом відтворення взаємин допомоги і підтримки, передавання духовних цінностей і практичного досвіду взаємодопомоги з покоління в покоління. Зрозуміло, що сама система сімейно і родинної взаємодопомоги потребує розвитку та удосконалення.

Родина і сім'я володіють значними ресурсами для подолання психологічного стресу, тривог щодо майбутнього та невизначеності. У сімейному середовищі тривоги та травматичний досвід легше переживаються, тим самим зміцнюючи стійкість та стійкість до стресу.

Крім того, сім'я та близькі друзі пропонують емоційну підтримку, оптимізм та соціальний зв'язок, що є вирішальним для психологічного благополуччя. Тому важливо визнавати та активно сприяти реабілітаційному потенціалу сім'ї.

Здатність підтримувати конструктивні стосунки з членами сім'ї, друзями та іншими важливими фігурами є життєво важливим ресурсом для успішного подолання криз та стресових життєвих подій [66].

Ескалацію конфліктів з членами сім'ї можна розглядати як форму посттравматичної реакції. У цьому контексті дистанціювання від родичів з іншими поглядами часто стає психологічним захисним механізмом. Це часто призводить до категорій «ми» та «вони», при цьому власна група переважно сприймається позитивно, а інша – більш негативно.

Оскільки кожна сім'я має свою історію та динаміку, особливо цікаво дослідити, які фактори сприяють загостренню внутрішньосімейних конфліктів, а які сім'ї особливо вразливі до непорозумінь та розпаду сімейних стосунків. Можна використовувати низку методик: Методику діагностики соціально-психологічного клімату групи (В. Зав'ялова), Методику «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптований варіант Т. Крюкової). Для дослідження поведінки в стресових та конфліктних ситуаціях було використано «методику діагностики поведінки в стресових ситуаціях» та «експрес-діагностики стилю поведінки в конфліктних ситуаціях» [43, с. 162].

За Дж. Бортом і Дж. Сабеллою, існує така стратегія адаптації, як опора на мережу родинних стосунків і диверсифікацію (множинність) активностей. Індивідуальні психологічні риси кожної окремої особи також істотно впливають на вибір нею того чи того стилю поведінки і способу підтримання родинної взаємодії.

Перша фаза подолання внутрішнього конфлікту включає переоцінку конфліктної ситуації та подальший вибір відповідних стратегій подолання. Розрізняють дві фундаментальні форми вирішення конфлікту: адаптивну та паліативну поведінку.

Адаптивна поведінка направлена на активну зміну та конструктивне вирішення конфліктної ситуації, тоді як паліативна поведінка в першу чергу спрямована на зменшення емоційного навантаження конфлікту, на зміну

стосунків і реальне розв'язання конфліктної ситуації. Найбільш поширені такі типи долальної поведінки, як пошук інформації, поетапне розв'язання, переосмислення, звернення по допомогу тощо.

Паліативна поведінка полягає у внутрішньому психологічному пристосуванні до конфлікту для обмеження його емоційних і нервових наслідків через такі поведінкові форми, як пряме вираження почуттів, розрядка, сублімація, фантазія, гумор, стримування, дистанціювання тощо [46, с. 130-142].

Вдаватися до такої поведінки доцільно тільки в разі виникнення складних конфліктів, які апріорі неможливо розв'язати. Для усунення конфлікту придатні обидва згадані вище типи долальної поведінки.

Серед базових стратегій подолання криз і сімейних стосунках переважають пасивні, зокрема стратегія уникання і пасивна стратегія пошуку соціальної підтримки. Рівень реалізації нових соціально активних стратегій долальної поведінки зазвичай зумовлюється особистісними ресурсами конкретного члена родини – певними властивостями особистості, вираженістю емпатії, самоконтролю, афіліації – здатністю приймати соціальну підтримку і підтримувальний вплив спільноти.

Соціально-психологічні стратегії базуються на внутрішніх і зовнішніх психологічних чинниках та особистісних ресурсах членів спільноти, які вони використовують для подолання стресової ситуації, щоб полегшити адаптацію. Ключові ресурси подолання труднощів включають фізичні ресурси (здоров'я, фізична стійкість), психологічні ресурси (переконання, адекватна самооцінка, оптимізм, внутрішній локус контролю та стійкість до стресу) та соціальні ресурси (соціальні стосунки та системи підтримки).

Подолання сімейних криз та умов і наслідків військового конфлікту сприяє, зокрема, активним і конструктивним стратегіям подолання, що зосереджені на вирішенні проблем та адаптації до змінених життєвих обставин.

Щоб активізувати потенціал постстресового зростання, залучають також соціально-психологічну підтримку з боку членів сім'ї та родини. Ресурси

соціального середовища також впливають на поведінку людини. До них належить соціально підтримувальна мережа, тобто оточення, серед якого живе особа, а саме її сім'я і спільнота [49].

Характеристики соціального середовища, які виступають як захисними, так і модераторами стресу, відіграють вирішальну роль у реалізації соціально-психологічних стратегій подолання. Вони впливають на ступінь соціальної адаптації, доступність психосоціальних ресурсів та можливості соціальної інтеграції.

Центральними елементами цих процесів є соціальні відносини, які сприяють формуванню соціальних мереж та наданню соціальної підтримки. Соціальна інтеграція, соціальні мережі та соціальна підтримка тісно взаємопов'язані та значною мірою сприяють успішному подоланню стресових життєвих ситуацій. Треба зазначити, що учасники АТО займають найбільш агресивну і жорстку позицію. Однозначні у відстоюванні своїх позицій, вони не уникають розмов про війну, а відкрито висловлюють свої думки. Часто можуть загострювати стосунки із близькими.

Натомість члени сімей учасників АТО виконують комплементарну функцію: вони скоріше уникатимуть конфліктних ситуацій, намагатимуться згладити гострі кути в розмові, знайти інші теми для обговорення, а часом і приховати власну позицію, аби тільки не загострювати стосунки [50, с. 82-91].

Внутрішньо переміщені особи демонструють найвищий рівень компромісного спілкування і пристосування. У багатьох випадках постраждалі уникають відкритого висловлювання своїх справжніх почуттів щодо подій на сході України. Ця стратегія може полегшити адаптацію до нових умов життя, сприяти інтеграції в нове соціальне середовище та запобігти подальшим конфліктам.

«Цю стратегію можна вважати адаптивною, оскільки вона допомагає постраждалим адаптуватися до змінних умов життя, орієнтуватися в новому соціальному середовищі та інтегруватися в нові громади».

Крім того, соціальна підтримка значною мірою сприяє подоланню стресових життєвих подій. Знання того, що родина та друзі можуть їх підтримати, та впевненість у отриманні допомоги у складних ситуаціях зміцнюють їхнє почуття безпеки та самооцінки, а також полегшують управління стресом. Це може зменшити негативний вплив стресових переживань на психічне та фізичне благополуччя та сприяти стійкості до стресу.

Отже, участь спільноти також сприяє реінтеграції постраждалих осіб та їхніх сімей у межах їхніх спільнот; крім того, велике значення має виявлення і відновлення природних соціальних мереж та вироблення стратегії колективного подолання травматичної ситуації.

Однією з основних функцій сім'ї і родини є надання ними соціальної підтримки своїм членам шляхом задоволення їхніх специфічних соціальних потреб, а саме потреби в близькості, заспокоєнні, емоційній розрядці, захисті, інформації, практичній допомозі тощо. Це та основа, яка дає змогу особі відчувати себе у безпеці. Соціальна підтримка передає відчуття любові, цінності та визнання як частини соціальної спільноти. Вона може зменшити негативний вплив стресових життєвих подій на психічне та фізичне благополуччя, тим самим зміцнюючи стійкість до стресу [62].

Знання того, що підтримка доступна від родини та друзів, і впевненість у отриманні допомоги у складних ситуаціях, сприяє відчуттю безпеки, зміцнює самооцінку та полегшує подолання стресу. нададуть підтримку в разі стресу, сприяють редукції негативних ефектів стресу.

Соціальна підтримка сприяє подоланню стресу, зміцнюючи самооцінку, надаючи керівництво та відкриваючи нові перспективи щодо стресових ситуацій. Це може пом'якшити емоційні реакції на стресори та активувати ресурси подолання [62].

У соціально-психологічних дослідженнях цей ефект описується як «соціальний щит». Соціальні стосунки та підтримка допомагають зменшити негативні наслідки стресових подій, підкріплюють позитивний досвід і таким чином сприяють стійкості до стресу та психологічному благополуччю.

Здатність приймати соціальну підтримку щодо травматичних або стресових подій, негативних суджень про ці події, що підвищує позитивні емоції. Соціальна підтримка сприяє більш позитивній оцінці стресових ситуацій та сприяє емоційному полегшенню. Вона допомагає реалістичніше оцінювати як об'єктивні обставини, так і їх суб'єктивне значення [43].

Численні дослідження також показують, що просте знання про підтримку та присутність близьких може зменшити тривожність, невпевненість та інші негативні емоційні реакції у стресових ситуаціях. Таким чином, соціальна підтримка виступає важливим захисним та буферним фактором.

Разом з тим брак близьких людей поряд чи їхньої підтримки може погіршувати загальний стан людини і підвищувати схильність особи й спільноти до стресів; – когнітивний ефект подолання проблеми. Пов'язаний з когнітивним процесом вторинної оцінки, а значить, з обраними при цьому цілями і стратегіями подолання.

Навіть усвідомлення того, що хтось із близьких може бути залученим до розв'язання твоєї проблеми, або коли в тебе є можливість порадитися вдома з кимось із близьких, обмін досвідом та відчуття розуміння можуть позитивно впливати на те, як ми сприймаємо стресову ситуацію та як ми з нею справляємося. Таким чином, соціальна підтримка підтримує когнітивний процес подолання.

Водночас, соціальна підтримка безпосередньо сприяє управлінню стресом, оскільки її ефективність залежить від функцій та якості отриманої допомоги [69, с. 70-81].

Можна припустити, що реально отримана допомога проявляється в підтриманні конкретних, відповідних психологічних систем подолання, а саме зміцненні самоцінності і самопродуктивності; наданні активної підтримки в подоланні і розв'язанні проблем; цілеспрямоване втручання та психологічна підтримка мають вирішальне значення для успішного подолання стресових ситуацій. Однієї лише соціальної підтримки не завжди достатньо для забезпечення успішної адаптації до складних життєвих обставин.

Потрібно вміти співпереживати людині, якій важко, і мати певний досвід власного проживання травматичних або стресових подій. Соціальна підтримка позитивно впливає на управління стресом лише тоді, коли вона відповідає індивідуальним потребам постраждалої особи в адаптації та подолання труднощів.

Л. І. Слюсар вказує на глибокий вплив війни на українські сім'ї. Військова криза призвела до масового переміщення та розлучення численних сімей, що значно збільшило психологічне навантаження та рівень стресу [5, с. 38]. Вона також зазначає, що війна порушує виконання основних соціальних функцій у сім'ї — у сферах освіти, економіки та захисту — що вимагає швидкої адаптації та перерозподілу ролей.

Ситуація посилюється психологічною травмою війни: втратою близьких, руйнуванням будинків та самими бойовими діями, що призводить до сильної тривоги, горя та посттравматичного стресу у військових сім'ях. Водночас, однак, українські сім'ї також демонструють приклади надзвичайної стійкості та згуртованості в кризові часи, про що свідчать дослідження феномену сімейної стійкості.

Подолання сімейної кризи в умовах війни вимагає переходу від вимог мирного часу до гнучкості, активного емоційного залучення та чітких стратегій підтримки. Головний фокус полягає у збереженні простору для діалогу, культивуванні взаємної безпеки, управлінні стресом та зміні фокуса з ідеальних очікувань на реальну підтримку одне одного [73, с. 130-142].

Ключові психологічні стратегії охоплюють наступні кроки:

1. Відновлення безпеки та емоційної прив'язаності

- Активне та відкрите слухання: Навчіться чути почуття одне одного без критики та оцінювання. Визнавайте емоції партнера (наприклад: «Я бачу, як ти втомився(лась). Тобі зараз справді важко.»).
- Правило «тут і зараз»: Війна породжує невизначеність. Мінімізуйте розмови про те, «що буде колись», натомість фокусуйтеся на щоденних діях, які родина може контролювати.

- Психоемоційна сепарація: Уникайте звинувачень за емоційне вигорання, підвищену тривожність чи втому. Війна провокує захисні реакції психіки, тому фокусуйтеся на підтримці, а не на пошуках винних.

2. Структурування спільного побуту

- Розподіл ролей: У воєнних реаліях ролі часто змінюються (наприклад, через відсутність одного з партнерів, зміну фінансової ситуації тощо). Можна обговорити нові обов'язки відкрито, без прив'язки до традиційних гендерних стереотипів.

- Спільні ритуали: Навіть у стані розлуки (на відстані) або в укритті можна створити рутинні дії: спільні дзвінки, вечірній чай, перегляд фільмів. Ритуали дають відчуття стабільності та передбачуваності.

- Свобода простору: Треба визначте особисті межі кожного члена родини. В умовах вимушеного тісного співжиття або, навпаки, тривалої розлуки, важливо мати час наодинці з собою [79].

3. Управління інформаційним полем та стресом

- Фільтрація новин: Необхідно домовитися про час для перегляду новин (наприклад, 30 хвилин на день). Не обговорювати новини постійно під час сімейних вечерь або перед сном.

- Фізичне відновлення: Стрес накопичується в тілі у вигляді м'язових затисків. Спільні прогулянки, легка зарядка або дихальні вправи допомагають нервовій системі обох партнерів синхронізуватися та розслабитися.

4. Збереження близькості на відстані (для родин військових)

- Підтримка контакту: Використовуйте повідомлення, фото, аудіозаписи, коли прямий голосовий зв'язок неможливий. Це створює ефект присутності.

- Фокус на ресурсі: Уникайте обговорення побутових дрібниць у короткі моменти зв'язку. Розмова має бути теплою, підтримуючою та емоційно безпечною.

У рамках посттравматичного зростання виділяють три ключові виміри: стосунки, самосприйняття та життєва філософія. Постраждали часто

повідомляють про більшу цінність міжособистісних стосунків, підвищене відчуття особистої сили та стійкості, а також про переоцінку своїх життєвих цілей та цінностей. Крім того, вони часто розвивають більшу вдячність за життя та чіткіше усвідомлення того, що для них справді важливо [72, с. 207-218].

Модель посттравматичного зростання постулює, що стресовий досвід не лише має негативні наслідки, але й може сприяти особистісному розвитку. Люди можуть відкрити для себе нові життєві цілі, погляди на сенс життя та ресурси, а також змінити своє ставлення до себе, інших та світу.

Події в Україні підкреслили важливість психологічної обробки травматичного досвіду, адаптації до змінених життєвих обставин та розробки ефективних стратегій подолання труднощів.

3.2. Рекомендації щодо оптимізації спілкування та розроблення програми щасливого розвитку сімейних стосунків

Для побудови щасливих сімейних стосунків важливо запровадити регулярні «ревізії» почуттів, встановити щоденний час без гаджетів для емоційного зв'язку та розділити побутові обов'язки. Спілкування має спиратися на активне слухання та принцип «Я-повідомлень», де замість звинувачень ви відкрито говорите про власні емоції [79].

Базові принципи оптимізації спілкування :

- Активне слухання: Не перебивайте, дивіться на співрозмовника, періодично перефразуйте почуте, щоб переконатися, що ви правильно його зрозуміли.
- Правило «Я-висловлювань»: Замість «Ти ніколи мені не допомагаєш!» кажіть «Я почуваюся виснаженою, коли мені доводиться робити все самій, і буду вдячна за допомогу».
- Заборона на токсичні паттерни: Уникайте знецінення, переходів на особистості та тактики мовчання у відповідь на претензії.

- Вміння домовлятися: Ставтеся до партнера як до члена однієї команди, шукайте компроміси, де перемагають обидва.

Програма щасливого розвитку стосунків [62].

Ефективна психологічна програма розвитку родини розрахована на 4 етапи та базується на спільній праці:

1. Тижневий чекап (Планування): Щовихідних проводьте 30 хвилин за чашкою кави/чаю. Обговорюйте, що пройшло добре за тиждень, які потреби кожного не були задоволені та які спільні плани (побачення, поїздки) на наступні 7 днів.

2. Щоденна подяка (Емоційна близькість): Візьміть за правило щодня знаходити мінімум 3 приводи щиро подякувати партнеру (наприклад, за смачну каву, винесення сміття чи просто за посмішку).

3. Особистий простір (Баланс): Забезпечте один одному можливість займатися власними хобі або проводити час наодинці. Щасливі стосунки можливі тоді, коли особистість має власний ресурс.

4. Робота з кризами (Підтримка): У разі гострих конфліктів чи серйозних життєвих викликів не уникати розмови, а визначати суть проблеми, не переходячи на особистості.

Розроблення програми щасливого розвитку сімейних стосунків — це покроковий план, спрямований на зміцнення взаєморозуміння та підтримки. Програма передбачає регулярну комунікацію, спільне планування, розподіл обов'язків та створення власних сімейних ритуалів [79].

Можна запропонувати 5 Кроків до гармонійних стосунків:

1. Ефективна комунікація

- Впровадити щоденні розмови на 15-20 хвилин без гаджетів. Обговорювати не лише побутові справи, а й ваші почуття.

- Використовувати "Я-повідомлення" (замість «Ти завжди...» говоріть «Я відчуваю себе..., коли...»).

- Вчітися активному слуханню, не перебиваючи партнера та намагаючись зрозуміти його точку зору.

2. Спільне бачення майбутнього

- Скласти список спільних цілей на найближчі 1, 3 та 5 років (подорожі, фінанси, кар'єра, діти).

- Регулярно (раз на місяць) проводити «сімейні наради», де підбиваєте підсумки та коригуєте плани.

3. Розподіл обов'язків

- Чітко домовитися про зони відповідальності кожного. Гнучкий розподіл завдань, де враховуються побажання та завантаженість, знижує рівень стресу.

4. Сімейні традиції

- Створити унікальні ритуали: спільні сніданки у вихідні, вечори настільних ігор, прогулянки або романтичні побачення лише вдвох раз на тиждень.

5. Особистий простір та розвиток

- Необхідно пам'ятати, що щаслива пара складається з двох самодостатніх особистостей, підтримуйте хобі та особисті інтереси одне одного.

Практичні інструменти

Для глибшого опрацювання сімейної динаміки можна скористатися наступними ресурсами [49]:

- використовувати науково обґрунтовані методики покращення шлюбу, ознайомившись із матеріалами від Інституту психології сім'ї;

- пройти спеціалізовані курси з побудови гармонійних стосунків на освітній платформі;

- якщо виникають кризові моменти, не хтувати консультаціями сімейного психотерапевта, який допоможе знайти індивідуальні рішення для вашої пари.

Основні принципи покращення спілкування

- Активне слухання: Не перебивайте співрозмовника, підтримуйте зоровий контакт і час від часу уточнюйте або переказуйте сказане, щоб переконатися у правильному розумінні.
- Метод «Я-висловлювань»: Замість фрази «Ти ніколи не допомагаєш!» краще сказати: «Я відчуваю втому, коли всі справи залишаються на мені, і мені була б важлива твоя підтримка».
- Уникнення токсичної поведінки: Не допускайте образ, приниження, переходу на особистості чи ігнорування партнера у відповідь на конфлікт.
- Здатність до компромісу: Сприймайте одне одного як союзників, а не суперників, і намагайтеся знаходити рішення, які задовольняють обох.

Для практичного поглиблення результатів емпіричного вивчення соціально-психологічних факторів подружніх взаємин і перевірки ефективності цілеспрямованого психологічного впливу на якість сімейної взаємодії було створено програму розвитку гармонійних шлюбних стосунків [34, с. 18-20].

Потреба у розробці такої програми пояснюється тим, що спільне подружнє життя часто супроводжується труднощами, особливо під час кризових періодів, коли сімейна система зазнає змін. У цей час партнери узгоджують свої ролі, очікування, життєві цінності, особливості спілкування та способи вирішення конфліктів.

Програма базується на розумінні шлюбних взаємин як багатокomпонентної соціально-психологічної системи, функціонування якої зумовлюється взаємозв'язком емоційних, когнітивних, поведінкових і ціннісних аспектів.

У межах програми особливий акцент зроблено на таких соціально-психологічних чинниках, як особливості подружнього спілкування, ступінь емоційної близькості, рівень взаємної підтримки, узгодженість сімейних ролей і провідні способи вирішення конфліктних ситуацій. Відповідно до результатів теоретичних та емпіричних досліджень, саме ці чинники є визначальними для задоволеності шлюбом і суб'єктивного відчуття щастя у сімейних стосунках.

Мета створеної програми- підтримка розвитку психологічно зрілих, збалансованих і взаємопідтримувальних подружніх взаємин через формування усвідомленого партнерства, зміцнення емоційної близькості та вдосконалення конструктивної взаємодії між партнерами.

Програма передбачає організацію безпечного психологічного середовища, у якому подружжя може глибше усвідомити особливості своїх стосунків, активізувати внутрішні ресурси сім'ї та опанувати дієві навички міжособистісного спілкування [31, с. 76-82].

Подружні пари з різною тривалістю шлюбу є цільовою аудиторією, від одного року і більше. Вони переживають кризові періоди або прагнуть покращити якість взаємин і взаєморозуміння у шлюбі.

Програма може проводитися як у форматі межах роботи з окремими парами так і в межах групових занять, що дає змогу поєднати особистий досвід учасників із перевагами групової взаємодії. Загальна тривалість програми складає від семи до дев'яти занять тривалістю по 80 хвилин кожне, які відбуваються один раз на 2 тижні.

Зміст програми побудовано відповідно до принципу поетапного розвитку подружньої взаємодії (Додаток Г).

На першому етапі основна увага приділяється усвідомленню партнерами власних уявлень про шлюб, гармонійні сімейні взаємини та особисті очікування від спільного життя. Важливою складовою роботи є також дослідження впливу батьківської сім'ї та засвоєних моделей сімейної поведінки на теперішні подружні стосунки, що допомагає партнерам глибше усвідомити причини окремих труднощів у взаємодії [24, с. 88-95].

Другий етап програми орієнтований на розвиток ефективної подружньої комунікації як одного з ключових соціально-психологічних чинників шлюбних взаємин. У ході роботи партнери набувають умінь активного слухання, навчаються відкрито висловлювати свої почуття, конструктивно озвучувати потреби та вибудовувати діалог на основі взаємної поваги й прийняття.

Окремий акцент робиться на зменшенні емоційної напруги у спілкуванні та розвитку довірливого стилю взаємодії між подружжям.

Вагоме місце у програмі відведено роботі з емоційною сферою подружніх взаємин, зокрема розвитку емоційної близькості, емпатії та взаємної підтримки між партнерами. У процесі роботи подружжя вчиться розпізнавати власні емоційні стани й потреби, а також краще розуміти емоційні переживання партнера.

Крім того, учасники опановують конструктивні способи емоційної саморегуляції в ситуаціях стресу та напруження. Це сприяє посиленню відчуття психологічної безпеки та підвищенню рівня довіри у стосунках [21, с. 55-67].

Третій блок програми зосереджений на розвитку конструктивних способів подолання конфліктів. Під час занять подружжя визначає типові причини сімейних суперечок, аналізує власні моделі поведінки у конфліктних ситуаціях та набуває навичок співпраці, досягнення компромісу і спільного прийняття рішень. Робота у цьому напрямі має на меті не уникнення конфліктів, а їхнє використання як можливості для зміцнення та розвитку подружніх взаємин.

Четвертий етап програми спрямований на узгодження подружніх ролей, сімейних цінностей і вироблення спільного бачення майбутнього. У процесі роботи партнери зміцнюють відчуття партнерства, відповідальності та взаємної підтримки у втіленні життєвих цілей і планів. Це сприяє формуванню стійкої та цілісної подружньої ідентичності.

Програма розвитку гармонійних подружніх стосунків складається з окремих занять [80]:

1. Усвідомлення подружньої ідентичності — заняття спрямоване на формування психологічної готовності до спільної роботи та усвідомлення подружжя як цілісної системи.

Зміст і методи заняття включають ознайомлення з програмою, визначення правил взаємодії, виконання вправи на осмислення історії стосунків, а також рефлексивне обговорення. Очікувані результати:

усвідомлення власної подружньої ідентичності та підвищення мотивації до розвитку і зміцнення стосунків.

2. Подружні очікування та уявлення про шлюб — заняття спрямоване на виявлення й узгодження очікувань партнерів щодо сімейного життя.

Зміст і методи заняття передбачають виконання вправи на визначення уявлень про «щасливий шлюб», аналіз можливих розбіжностей у очікуваннях і проведення групової дискусії. Очікувані результати: формування більш реалістичного бачення подружніх взаємин [79].

3. Комунікативні особливості подружньої взаємодії — заняття має на меті розвиток навичок ефективного міжособистісного спілкування.

Зміст і методи заняття включають міні-лекцію, вправи на активне слухання, тренування вербалізації почуттів, а також аналіз комунікативних бар'єрів. Очікувані результати: покращення якості та ефективності подружньої комунікації.

4. Емоційна сфера шлюбних стосунків — заняття спрямоване на підвищення рівня емоційної усвідомленості та розвитку емпатії.

Зміст і методи заняття включають вправи на розпізнавання емоцій, опанування технік емоційної саморегуляції та обговорення особистого емоційного досвіду учасників. Очікувані результати: зростання емпатійності та емоційної чутливості партнерів.

5. Формування емоційної близькості та довіри — заняття має на меті поглиблення емоційного зв'язку між партнерами.

Зміст і методи заняття передбачають вправи на розвиток довіри, обговорення потреб у підтримці та рефлексивну роботу. Очікувані результати: підвищення рівня емоційної близькості у шлюбних стосунках [73].

6. Конфлікти у подружніх стосунках — заняття спрямоване на усвідомлення причин і функцій конфліктів у сімейному житті.

Зміст і методи заняття включають аналіз типових конфліктних ситуацій, самодіагностику стилів реагування в конфліктах і групову дискусію. Очікувані результати: усвідомлення власних моделей конфліктної поведінки.

7. Конструктивні стратегії подолання конфліктів — заняття спрямоване на формування навичок ефективного та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Зміст і методи заняття включають рольові ігри, вправи із застосуванням «Я-повідомлень» та моделювання типових сімейних ситуацій. Очікувані результати: опанування конструктивних способів подружньої взаємодії.

8. Подружні ролі та розподіл відповідальності — заняття має на меті узгодження рольових очікувань і розподілу сімейних обов'язків.

Зміст і методи заняття передбачають аналіз подружніх ролей і обговорення балансу відповідальності у сім'ї. Очікувані результати: зменшення кількості рольових конфліктів у шлюбі [79].

9. Сімейні цінності та життєві цілі подружжя — заняття спрямоване на формування ціннісної єдності та спільного бачення майбутнього.

Зміст і методи заняття включають визначення ключових сімейних цінностей і вправи на проєктування спільного майбутнього. Очікувані результати: посилення відчуття партнерства та єдності у подружніх стосунках.

10. Узагальнення та оцінка змін — завершальне заняття, спрямоване на підбиття підсумків і закріплення результатів програми.

Зміст і методи заняття включають рефлексію досвіду участі, обговорення досягнутих змін і визначення ресурсів подружжя. Очікувані результати: усвідомлення позитивної динаміки розвитку шлюбних стосунків.

Передбачається, що впровадження програми сприятиме підвищенню якості шлюбних взаємин, зростанню суб'єктивного відчуття щастя у подружніх парах, а також формуванню більш зрілих і гармонійних моделей подружньої взаємодії [66].

Висновки до третього розділу

Подолання сімейної кризи під час війни вимагає переходу від звичних моделей поведінки до гнучкості та взаємопідтримки. Ключовими стратегіями є збереження емоційного зв'язку через щоденні ритуали, відкрита комунікація без звинувачень, встановлення нових спільних цілей та вміння вчасно звертатися за фаховою психологічною допомогою.

Для оптимізації спілкування та подолання кризи під час війни, стосунки потребують чіткої, покрокової структури. Програма розвитку — це свідомий перехід від режиму «виживання» до режиму «спільного творення».

Слід підкреслити, що сьогодні чимало як молодих, так і більш досвідчених сімей стикаються з труднощами у конструктивному розв'язанні конфліктів і подоланні проблем сімейного життя.

Після повернення до мирного життя військовослужбовці нерідко переживають складнощі у відновленні сімейних взаємин, що зумовлено змінами у системі життєвих цінностей, світогляді та моделях поведінки, сформованих під час служби.

Тому особливе значення має психологічна підтримка членів сімей військовослужбовців, що включає використання психоосвітніх програм, групових консультацій і сімейної терапії. Такі методи допомагають стабілізувати емоційний стан родин, покращують взаєморозуміння між близькими та сприяють успішнішій адаптації військовослужбовців до умов повсякденного життя.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних аспектів подолання криз у сімейних взаєминах. У дослідженні представлено теоретичне узагальнення та результати емпіричного аналізу, що дало змогу сформулювати такі висновки. Проведено комплексний аналіз наукових джерел, присвячених проблематиці психологічних аспектів подолання криз у сімейних стосунках.

Подолання сімейних криз потребує переходу від взаємних звинувачень до усвідомленого діалогу. Головні психологічні аспекти включають відкрите висловлення почуттів без претензій, активне слухання партнера, поділ побутових обов'язків, збереження особистих кордонів та готовність до компромісів заради спільного майбутнього.

У кризових ситуаціях сім'я стає джерелом підтримки й розуміння, що допомагає її членам впоратися зі стресом завдяки спільним зусиллям. Ефективне вирішення конфліктів, відновлення внутрішніх ресурсів і психологічна підтримка здатні зміцнити сімейну систему та забезпечити баланс у функціонуванні.

Емпіричні методи дослідження формують основу наукового знання, оскільки вони базуються на систематичному зборі реальних даних. Вони дозволяють досліджувати явища, аналізувати фактори впливу та перевіряти теоретичні припущення за допомогою емпіричних даних.

Зокрема емпіричне вивчення охопило 12 пар внутрішньо переміщених осіб і осіб, які проживають у Вишневій громаді, віком від 23 до 50 років, які перебувають у офіційному шлюбі. Застосовані психодіагностичні методики стали вагомим інструментом для аналізу психологічних аспектів подолання криз у сімейних стосунках й виявлення критичних потреб у психокорекційній допомозі.

Результати дослідження засвідчили, що 6 подружніх пар належать до категорії «благополучних», тоді як інші 6 — до «неблагополучних». Благополучні сім'ї характеризуються добровільним і відповідальним

виконанням подружніх обов'язків, взаємною підтримкою, дотриманням моральних цінностей та турботою про дітей. Неблагополучним сім'ям, своєю чергою, притаманні систематичні конфлікти, непорозуміння та емоційна віддаленість між партнерами. Це виступає важливою передумовою кращого подолання криз у сімейних стосунках.

Подружжя, яке здатне спільно адаптуватися до змін, підтримувати одне одного в складних життєвих обставинах і разом долати сімейні кризи, має більше шансів на тривалі й стабільні стосунки.

Порівняння результатів опитування засвідчило, що позитивні уявлення про майбутнє сім'ї часто супроводжуються високим рівнем задоволеності шлюбними стосунками. Разом із тим суперечності між сімейними цінностями та прагненням до особистої автономії у частини опитаних зумовлюють перехідний або помірно благополучний рівень задоволеності шлюбом.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що соціально-психологічні чинники подружніх взаємин є взаємопов'язаними та динамічними, а рівень задоволеності шлюбом значною мірою визначається узгодженістю емоційних, ціннісних і перспективних уявлень партнерів.

Отримані дані створюють наукову основу для подальшої розробки й упровадження програм психологічної підтримки сімейних пар, спрямованих на гармонізацію подружньої взаємодії та формування цілісного бачення спільного майбутнього.

В умовах воєнного часу особливого значення набуває психологічна адаптація подружжя до нових соціальних реалій. Психологічна стійкість, емоційна підтримка та здатність до конструктивного вирішення проблем є необхідними умовами збереження стабільності сімейних взаємин під час військових конфліктів. Дослідження засвідчують, що подружні пари, які підтримують активну взаємодію, відкриту комунікацію та взаєморозуміння, демонструють нижчий рівень стресу й ефективніше долають труднощі, зберігаючи гармонію та цілісність сімейних стосунків.

Отримані результати підтверджують неоднорідність перебігу шлюбних криз, які залежать від воєнного досвіду, соціального статусу та місця проживання. Найнижчі показники задоволеності шлюбом та згуртованості зафіксовано серед пар, розлучених фізично та соціокультурно (цивільні за кордоном), тоді як найбільш травматичні симптоми виявлено у військових та демобілізованих.

Перспективним напрямом подальших досліджень є оцінка впливу таких програм на адаптацію сімей до нових викликів та збереження їхньої екзистенційної цілісності. Таким чином, кризові процеси у шлюбі в умовах війни є багатовимірними та потребують розробки цільових психологічних інтервенцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балачий, Л. Психологічний вплив військової служби на сімейні стосунки: адаптація військових та їх родин. // Всесвіт. –2024. – № 14. – С. 409-416.
2. Бевз, Г. М., Зверев, М. М. Ресурсність подружніх стосунків військових чоловіків в умовах війни (за моделлю М. Лахад). // Педагогічний альманах. – 2024. – № 53. – С. 4-12.
3. Березко, І. Кризова ситуація: біфуркація у життєвому сценарії. // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Вип. 8. – С. 109-122.
4. Бондарчук, О.І. Психологія сім'ї. – Київ: МАУП, 2021. – 96 с.
5. Бондарчук, О.І. Психологія сімейної кризи: теорія і практика. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2021. – 256 с.
6. Боярина, В. Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину. – Київ: 2021. – 320 с.
7. Бугайова, Н. Адаптивний потенціал людини та стресова резистентність :синергетичний контекст. / Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2022. – С. 33-41.
8. Булах, І.С. Психологічні наслідки вимушеного переселення для сімейних стосунків. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2022. – №5(1). – С. 42-51.
9. Васильєва, Н. Сімейна адаптація в умовах війни: психологічний аналіз. //Психологія і суспільство. – 2023. – №3(83). – С. 101-110.
10. Варганська, А. І. Кризи у сімейному житті та їх подолання. - К., 2019.
11. Ващенко, І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. // Проблеми сучасної психології. – 2018. –Т. 40. – С. 33-49.

12. Ващенко, І.В. Ненормативні кризи в сучасній сім'ї: діагностика та психотерапія. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна. – 2020. – 312 с.
13. Власова, О. Емоційна сторона спілкування подружжя як один із чинників задоволеності шлюбом. // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2017. – Т. 7. – С. 84-91.
14. Волошин, П. В., Марценюк, Н. Г. Контекстуальний підхід до аналізу сімейних конфліктів в умовах війни в Україні. // Проблеми сучасної психології. –2023. – №54. –С. 76-89.
15. Гаркавенко, Н. Психологічна допомога сім'ям : розвиток і сучасний стан. // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – 2021. – Вип. 16. – С. 191-202.
16. Гарт, С., Годсон. В. Шанобливі батьки, шанобливі діти. 7 ключів до перетворення сімейного конфлікту на співпрацю. – Харків: Ранок. – 2020. – 240 с
17. Горбунова, В.В., Климчук, В.О. Посттравматичний стресовий розлад та сімейні взаємини: аналіз взаємовпливів. // Психологія і особистість. – 2022. – №2. – С. 91-103.
18. Горностай, П. П. Психологія життєвих криз особистості та сім'ї. Київ: Либідь, 2017. – 287 с.
19. Готтман, Д., Сільвер, Н. Сім принципів щасливого шлюбу. –Харків: Віват, 2021.–336с.
20. Грисенко, Н. В. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. // Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія. – 2016. – Вип. 22. – С. 51-61.
21. Данилюк, І. В. Комунікативні стратегії подружніх пар в умовах воєнного конфлікту. // Психологічний часопис. – 2023. – №9(3). – С.55-67.
22. Добротвор, О. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. // Педагогічний процес : теорія і практика. – 2019. –Вип. 3. – С.56-62.

23. Журавель, А. До проблеми подружнього життя : вітчизняний та зарубіжний аспекти вивчення. // Наука і освіта. – 2017. – № 1/2. – С. 26-30
24. Закусило, А . Психічне здоров'я членів родини військовослужбовців залежно від тривалості їх перебування в зоні бойових дій. // Дослідження в галузі науки, технологій та економіки. – 2025. – № 2. – С. 88-95.
25. Захаров, А. І. Психологія сімейних відносин: діагностика та корекція. - К.: Академія, 2021
26. Іванченко, Л. Віртуальна комунікація як ресурс сімейної єдності в умовах війни. // Соціально-психологічні технології. – 2023. – №2(12). – С. 59-66.
27. Іващенко, А. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2018. – Вип. 5. – С. 112-117.
28. Ісаєнко, О. Сім'я в умовах кризи: трансформація системи взаємодії. // Науковий вісник ХНПУ. – 2022. – №47. С. 72-79.
29. Карабанова, О. В. Психологія сімейних криз. - К.: Аспект Прес, 2020
30. Караванська, Д . Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. // Сучасні стратегії глобальних наукових рішень: Збірник тез V Міжнародної науково-практичної конференції. – 2022. – С. 337-341.
31. Карпенко, Є.В., Карпенко, В.С. Вплив воєнних дій на психологічний стан та функціонування сімейної системи. // Теорія і практика сучасної психології. – 2023. – №1. С. 76-82.
32. Коваль, О.А. Віддалені стосунки в умовах війни: особливості подолання кризових станів. // Актуальні проблеми психології. – 2023. – №7(54). – С. 110-118
33. Коваленко, А.Б. Трансформація інституту сім'ї в сучасному українському суспільстві: психологічний аспект. // Український психологічний журнал. – 2023. – №1. – С. 170-186.

34. Козак, О. М. Особливості надання психологічної підтримки сім'ям ветеранів війни в Україні // Матеріали V міжнар. наук. конф. «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки». м. Тернопіль. – 2023. – С. 18-20.

35. Крижановська, З. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. – 2021. – Вип. 18. – С. 138-146.

36. Літвінова. О. Психологічні засоби корекції неконструктивних життєвих стратегій подружжя. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля. – 2018. – № 1. – С. 208-220.

37. Лучко, М. Психологічна допомога сім'ям за складних життєвих обставин. // Психологія і суспільство. – 2018. – № 3-4. – С. 224-233.

38. Магдисюк, Л. І. Психологія сімейної кризи: методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк : Вежа-Друк. – 2021. – 20 с.

39. Макаренко, О. П. Психологічні чинники стабільності шлюбно-сімейних відносин. // Психологічні перспективи. – 2021. – Вип. 37. – С. 132-149.

40. Максименко, С. Д. Психологічна допомога сім'ї в кризові періоди. Київ: Центр учбової літератури. – 2023. – 428 с.

42. Малкіна-Пих, І. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Київ: Каравела. – 2020. – 142 с.

43. Медико-психологічна та соціальна допомога в умовах надзвичайних ситуацій – найактуальніше питання сьогодення. // Архів психіатрії. – 2024. – № 4. – С. 8-12.

44. Морозова, О. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип. 6. Херсон : Гельветика. – 2017. – С. 169-174.

45. Морозова. О. Принципи побудови та зміст соціальнопсихологічної програми корекції неконструктивних життєвих стратегій подружжя. // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць

Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля. – 2018. – № 2 (46). – С. 15-24.

46. Носенко, Е. Л., Четверик-Бурчак. А. Г. Ціннісні конфлікти як чинник сімейних криз в умовах війни. // Психологічні перспективи. – 2023. – №41. – С. 130-142.

47. Овод, Ю. В. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». // Габітус. – 2021. – Вип. 21. – С. 262-267.

48. Олексенко, В. М. Сімейна криза як об'єкт психологічного дослідження. // Психологія і особистість. – 2018. – №2 (14). – С. 44-57.

49. Остополець, І., Кобильник, Л., Білуха, Т., & Дроздова, Д. Психосоціальні аспекти кризового консультування в умовах війни. // Наукові журнали Вищої технологічної школи в Катовіцах. – 2024.

50. Панок, В. Г. Стратегії психологічної допомоги сім'ям в умовах війни. // Вісник НАПН України. – 2023. – №5(2). – С. 82-91.

51. Папуша, І. Сімейна психотерапія в умовах війни: досвід кризової підтримки. // Журнал психології травми. – 2022. – №1(3). – С. 55-60.

52. Педченко, Н., Бірта, Г., Карпенко, Н., Стрілець, В., Іваннікова, М. Математичні методи та методи статистичної обробки інформації у методології наукових досліджень. // Науковий вісник Полтавського університету економіки і торгівлі. Серія «Економічні науки». – 2024. – № 3 (113). – С. 89-95.

53. Пенькова, О. Соціалізація особистості у сімейній взаємодії. // Актуальні проблеми практичної психології. Херсон. – 2019. – Вип. 2 . – С. 212-219.

54. Піддубна, О. Задоволеність шлюбом і рівень суб'єктивного контролю в подружній парі // Соціальна. психологія – 2019. – № 6. – С. 172–178.

55. Пірен, М. І. Системний підхід до вивчення сімейних криз. // Психологія і суспільство. – 2019. – №2. – С. 121-133.

56. Помиткіна, Л. В., Злагодох, В. В., Хімченко, Н. С., Погорільська, Н. І. Психологія сім'ї. // Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк». – 2019. – 270 с.
57. Потапчук. Є., Карпова, Д. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. – Хмельницький: «Дизайн і друк». – 2021.
58. Радчук, В. Шлюбно-сімейні стосунки у предметному просторі психологічного дослідження. // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – № 1. – С. 327-333.
59. Рибалка, В. В. Психологія розлучення: ресурсний підхід. // Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих. Київ: НАПН України. – 2020. – 344 с.
60. Рябоконь, В. Кризова ситуація як джерело розвитку особистості. // Вісник Національного університету оборони України. – 2021. – Вип. 1. – С.151-157.
61. Савчин, М. В. Духовний вимір сімейних взаємин в умовах воєнного стресу. // Психологія і суспільство. – 2023. – №2. – С. 73-85.
62. Седих, К. Психологія сім'ї : навч. посіб. / К. Седих. – 4-те вид., випр. – К. : Академія – Альма-матер. – 2024. – 192 с.
63. Сингаївська, І. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. // Вчені записки університету «КРОК». Серія : Економіка. – 2021. – Вип.1. – С. 251-257.
64. Сингаївська, І. В., Мохнач, Л. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації людей, які виїхали за кордон та тих, які лишилися в Україні під час війни. // Держава, регіони, підприємництво: інформ., суспільно-правові, соціально-екон. аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнар. конф. Ун-т «КРОК». Київ. – 2022. – С. 3-6
65. Сосніхіна, С. Ретроспективний аналіз розвитку сім'ї та шлюбносімейних відносин у суспільстві. // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2018. – Вип. 1. – С. 125-130.

66. Слюсар, Л. Українська сім'я в умовах війни. // Демографія та соціальна економіка. – 2023. – № 2. – С. 3-20.
67. Сушицька, І. Історичні аспекти формування сім'ї та шлюбносімейних відносин у соціально-культурному просторі. // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2019. – № 1. – С. 117-122.
68. Ткалич, М. Г. Сімейні кризи під час війни: феноменологія та механізми розвитку. Організаційна психологія. // Економічна психологія. – 2022. – №2(25). – С. 89-97
69. Ткачук, І. І. Роль соціальної підтримки у підтриманні психологічного благополуччя сімей в умовах війни. // Психологічний журнал. – 2022. – №8(3). – С. 70-81
70. Ткаченко, С. В. Когнітивні аспекти сімейної кризи. // Проблеми сучасної психології. – 2022. – Вип. 56. – С. 203-219.
71. Турк. М. Психологічні особливості фаз та криз розвитку сім'ї. // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. – 2019. – Вип. 2. – С. 123-130.
72. Черненко, Ю. Т. Конфлікт цінностей як чинник сімейної кризи. // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2023. – №1. – С. 207-218.
73. Чернюк, Г. В. Ефективність сімейної психотерапії у роботі з наслідками воєнної травматизації. // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2023. – №2. – С. 130-142.
74. UNFPA Україна. Результати дослідження стосунків в українських подружніх парах: національне опитування. Київ. – 2023. – 76 с.
75. Bodenmann, G. Stress and Coping in Couples. // Springer. – 2019.
76. Długosz, P. War trauma and strategies for coping with stress among Ukrainian refugees staying in Poland. // Journal of Migration and Health. – 2023. – №8.
77. Jong, J. Family interventions and armed conflict. – 2020. – С. 437-475.

78. Manning. W. D., Longmore, M. A., Giordano, P. C. The Changing Institution of Marriage : Adolescents' Expectations to Cohabit and to Marry. // Journal of Marriage and Family. – 2017. – № 3. – P. 559-575.

79. Rock, J. Perspectives on Refugeehood and Motherhood: GermanyBased Ukrainians' Life Aspirations over Time. // Nationalities Papers. – 2025.

80. Vashchenko, O. Social and psychological factors of marital conflicts in the conditions of war. // Bulletin of Postgraduate education (Social and Behavioral Sciences Series. Psychological, economics, public administration). – 2024

81. Walsh, F. Strengthening family resilience (3rd ed.). // Guilford Press. – 2020

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики мотиваційних орієнтацій в міжособистісних комунікаціях (В. Уразасва, І. Ладанов)

Інструкція для проходження діагностики : «Вам необхідно обрати один із варіантів відповідей на запропоновані твердження, що надані в опитувальнику:

- а) саме так;
- б) майже так;
- в) здається, так;
- г) може бути, так.

Під час роботи з методикою намагайтеся використовувати власний досвід взаємодії з партнерами у спілкуванні.

Стимульний матеріал.

1. Мій партнер дивиться на предмет обговорення всебічно, враховуючи і мою точку зору.
2. Мій партнер вважає мене гідним поваги.
3. Коли обговорюються різні точки зору, ми вникаємо з партнером у справу по суті. Дрібниці нас не хвилюють.
4. Я впевнений, що партнер розуміє мої наміри з приводу створення хороших взаємин з ним.
5. Мій партнер завжди гідно оцінює мої висловлювання.
6. Мій партнер відчуває, коли в ході бесіди треба слухати, а коли говорити.
7. Я впевнений, що при обговоренні конфліктної ситуації проявляю стриманість.
8. Я відчуваю, що партнер може зацікавитися предметом мого повідомлення.
9. Мені подобається проводити час у бесідах з партнером.

10. Коли ми з партнером приходимо до угоди, то добре знаємо, що кожному з нас робити.
11. Якщо обстановка того вимагає, то мій партнер готовий продовжити обговорення проблеми до її з'ясування.
12. Я намагаюся йти назустріч проханням мого партнера.
13. Мій партнер і я намагаємося догодити один одному.
14. Мій партнер зазвичай говорить по суті, без зайвих слів.
15. Після обговорення з партнером різних точок зору я відчуваю, що це йде мені на користь.
16. Будучи засмученим, я використовую занадто різкі вирази.
17. Я намагаюся щиро зрозуміти намір мого партнера.
18. Я цілком можу розраховувати на щирість мого партнера.
19. Я вважаю, що хороші взаємини залежать від зусиль обох сторін.
20. Після сварки з партнером ми зазвичай намагаємося бути один до одного уважніше.

Обробка та інтерпретація результатів.

Комунікативні орієнтації визначаються за допомогою ключа.

Орієнтація на прийняття партнера: 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20;

Орієнтація на адекватність сприйняття і розуміння партнера: 1, 4, 6, 8, 11, 15, 19;

Орієнтація на досягнення компромісу: 3, 7, 10, 13, 16, 17, 21. Діапазон кожної зі шкал коливається від 7 до 28 балів.

Кількісна значимість відповідей (у балах) визначається таким чином:

- а) Саме так – 4 бали;
- б) Майже так – 3 бали;
- в) Здається, так – 2 бали;
- г) Може бути, так – 1 бал.

Про ступінь виразності кожної зі шкал можна судити на підставі таких показників:

- 21 і більше – високий;
- 8-20 – середній;
- 7 і менше – низький.

Загальний сумарний показник, що характеризує абсолютну гармонійність комунікативних орієнтацій, дорівнює 84 балам.

Рівні загальної гармонійності комунікативних орієнтацій можуть бути представлені в наступному вигляді:

64 і більше – високий рівень;

30-63 – середній рівень;

29 і менше – низький рівень.

«Діагностика схильності до конфліктної поведінки» К. Томаса

Мета: визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Опис методики :

На початкових етапах дослідження конфліктів активно застосовувався термін «вирішення конфліктів», який передбачав, що конфлікт можна і необхідно усунути або повністю ліквідувати. Відповідно, головною метою такого підходу було досягнення ідеального безконфліктного середовища, у якому люди взаємодіють і працюють у повній злагоді.

Проте згодом погляди фахівців на цю проблему суттєво змінилися. На думку К. Томаса, це зумовлено двома основними чинниками: усвідомленням неефективності спроб повного усунення конфліктів та визнанням того, що конфлікти можуть виконувати позитивні функції. Саме тому, відповідно до концепції К. Томаса, основний акцент слід робити не на ліквідації конфліктів, а на їхньому ефективному управлінні. У зв'язку з цим дослідник пропонує зосередити увагу на таких аспектах: які моделі поведінки люди демонструють у конфліктних ситуаціях, які з них є конструктивними або деструктивними, а також яким чином можна сприяти розвитку продуктивної поведінки.

Для характеристики поведінки людей у конфліктних ситуаціях К. Томас розробив двовимірну модель регулювання конфліктів. Її основними параметрами є кооперація — тобто врахування інтересів інших учасників конфлікту — та рішучість, що проявляється у відстоюванні власних інтересів. На основі поєднання цих двох вимірів автор виокремив кілька способів регулювання конфліктів:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;
- 2) пристосування — на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;

3)компроміс;

4)уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;

5)співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

На думку К. Томаса, у разі уникнення конфлікту жодна зі сторін не отримує бажаного результату. За таких моделей поведінки, як конкуренція, пристосування чи компроміс, одна сторона може здобути перевагу, тоді як інша зазнає втрат, або ж обидва учасники частково поступаються своїми інтересами. Лише співпраця дає можливість досягти взаємовигідного результату для всіх сторін конфлікту.

У своєму опитувальнику, спрямованому на визначення типових форм поведінки в конфліктних ситуаціях, К. Томас характеризує кожен із п'яти можливих стилів за допомогою 12 суджень, що описують поведінку особистості. Ці твердження об'єднані у 30 пар у різних комбінаціях. Тест може застосовуватися як самостійно, так і разом з іншими методиками, зокрема у груповому форматі.

Інструкція. У кожній запропонованій парі тверджень оберіть те, яке найбільше відповідає вашій типовій поведінці. Час виконання завдання — до 15–20 хвилин.

Типова карта методики

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.

2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.

3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.

4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого. Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе. Б. Я намагаюся добитися свого.
7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.
10. А. Я твердо прагну досягнути свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
13. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.
Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини. Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.

Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.

Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат для нас обох.

21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого. Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.

22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.

Б. Я відстоюю свої бажання.

23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.

24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.

Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.

25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.

26. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки. Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.

28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.

Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Обробка даних:

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Компроміс	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				А
4			А		
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	Б
8	А	Б			
9	Б				А
10		А		Б	
11	А		Б		
12	Б		А		
13	А				Б
14		Б		А	
15	А		Б		
16	Б	А			
17			А		Б
18		Б		А	
19	Б		А		
20	Б	А			
21		А		Б	
22	А				Б
23	Б		А		
24		А	Б		
25		Б			А
26	А		Б		
27	Б		А		
28		А		Б	
29	А	Б			
30			А		Б

Додаток В

Методика «Визначення стресостійкості» Холмса і Раге

Інструкція: спробуйте згадати всі події, що сталися з вами впродовж останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

№	Життєві події	Бали
1	Смерть члена подружжя (дитини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером	65
4	Ув'язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма або хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення чоловіка й жінки	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя	35
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21	Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29

№	Життєві події	Бали
23	Залишення дому сином або дочкою	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видатне особисте досягнення, успіх	28
26	Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або графіку роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
35	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, розлади сну	16
39	Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру 15 й частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів :

Доктори Холмс і Раге (США) досліджували взаємозв'язок між захворюваннями, зокрема інфекційними хворобами та травмами, і впливом різних стресових життєвих подій у понад 5 тисяч пацієнтів. У результаті вони встановили, що виникненню психічних і фізичних захворювань часто

передують суттєві зміни в житті людини. На основі проведених досліджень учені створили спеціальну шкалу, у якій кожній значущій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від рівня її стресового впливу. Було визначено, що показник у 150 балів свідчить про 50 % ймовірності виникнення захворювання, а 300 балів підвищують цей ризик до 90 %.

Спочатку уважно ознайомтеся з повним переліком ситуацій і життєвих обставин, які можуть бути джерелом стресу, щоб сформуванати загальне уявлення про їхній зміст. Після цього повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, що відповідає кожній ситуації. Далі проаналізуйте події, які відбувалися у вашому житті протягом останніх двох років, і обчисліть середню кількість балів за один рік. Якщо певна ситуація траплялася кілька разів, отриманий показник необхідно помножити на кількість повторень. Підсумкова сума балів визначає рівень вашої стійкості до стресу. Високий показник є сигналом про значне стресове навантаження та можливу небезпеку для здоров'я. У такому разі варто вжити заходів для зниження рівня стресу. Крім того, отриманий результат відображає ступінь загального стресового навантаження організму.

Загальна сума балів	Рівень стресостійкості
150–199	Високий
200–299	Граничний
300 і більше	Низький рівень стресостійкості (висока вразливість)

Наприклад, якщо загальна сума перевищує 300 балів, це може свідчити про реальну загрозу розвитку психосоматичних порушень, оскільки організм перебуває близько до стадії нервового виснаження.

Підрахунок загальної кількості балів допоможе краще зрозуміти природу власного стресу та усвідомити, що стресову ситуацію часто формують не окремі події, а їхній сукупний вплив.

Програма розвитку щасливих шлюбних стосунків подружжя

Загальні умови проведення.

Приміщення: стільці колом, окремі місця для роботи в парах, фліпчарт/дошка, маркери, стікери, аркуші А4, ручки, таймер.

Правила групи: конфіденційність; «говорю від себе»; повага й безпечна комунікація; право «пас»; без оцінювання; рівний час висловлювань; заборона фізичної агресії та приниження.

Домашні завдання: короткі, реалістичні, спрямовані на перенесення навичок у повсякденність.

Заняття 1. Усвідомлення подружньої ідентичності та контракт участі

Мета заняття: створити психологічно безпечну атмосферу, окреслити рамки роботи, актуалізувати образ «ми-пара», визначити індивідуальні цілі участі.

Очікуваний результат: зростання мотивації, формування «контракту» та первинне усвідомлення ресурсів стосунків.

1) Вправа «Відкриття кола: 3 слова про нас»

Час: 10 хв

Мета: м'яко включити пари в роботу, зібрати перші смисли про стосунки. Інструкція: кожна пара обирає 3 слова, які описують їхні стосунки «тут і тепер» (напр., «тепло, напруга, надія»). Озвучують у колі. Обговорення: що було легко/складно назвати? які слова збіглися у партнерів? що хочеться змінити?

2) Міні-блок «Правила та безпека» Час: 10 хв Мета: домовитися про норми взаємодії. 54 Інструкція: ведучий пропонує правила, учасники додають свої. Усі погоджуються підняттям руки/підписом на плакаті.

Обговорення:

- які правила критично важливі саме для вас?
- що допоможе почуватися безпечно?

3) Вправа «Наша історія: 5 ключових моментів»

Час: 20 хв

Мета: актуалізувати позитивний досвід, ідентичність пари, смисли союзу.

Інструкція: в парі складіть «стрічку історії» з 5 подій:

- знайомство;
- рішення бути разом;
- момент найбільшої підтримки;
- складний момент;
- подія, яка зміцнила «ми».

Коротко запишіть ці 5 пунктів

Обговорення (в колі):

- що вас тримає разом?
- що у вас виходить найкраще як у команди?
- який ресурс проявився?

4) Вправа «Колесо задоволеності шлюбом (експресамодіагностика)»

Час: 20 хв

Мета: визначити стартову «карту» сфер взаємин.

Інструкція: намалуйте коло та 8 секторів: комунікація, довіра, емоційна близькість, конфлікти, ролі/побут, фінанси, інтимність, спільне майбутнє.

Оцініть кожен сектор від 0 до 10.

Потім порівняйте з партнером: де найбільша різниця?

Обговорення:

- які 2 сфери ви хочете покращити першочергово?
- що вже є сильним?

5) Вправа «Контракт змін: 1% щодня»

Час: 20 хв

Мета: перевести очікування у конкретні цілі та мікродії.

Інструкція: кожен записує 2 очікування від програми, потім у парі переформулюють у поведінкові цілі («будемо...») і 1 мікродію на 2 тижні.

Обговорення:

- що саме ви готові робити вже цього тижня?
- як зрозумієте, що це працює?

Домашнє завдання:

«Щоденник 3 вдячностей» – щовечора 3 короткі речі, за які вдячні партнеру (5–7 хв).

Заняття 2. Очікування, потреби та сімейні міфи

Мета: виявити й узгодити подружні очікування, потреби, уявлення про «правильний шлюб», зменшити ризик розчарувань.

Результат: реалістичні домовленості, більше ясності у «що для мене важливо».

1) «Розігрів: що спрацювало з вдячностями?» Час: 10 хв Інструкція: коротко в парах: що змінилося? що було несподіваним? Обговорення: як вдячність впливає на тон взаємодії?

2) Вправа «Картки очікувань»

Час: 25 хв

Мета: зробити очікування видимими та обговорюваними. Інструкція: кожен пише на стікерах 8–10 очікувань (про підтримку, турботу, фінанси, побут, батьківство, дозвілля, інтимність, спілкування з родичами). У парі групуєте в 3 категорії: «обов'язково», «бажано», «можна обговорити». Обговорення:

- збіги? де конфліктні точки?
- що можна перетворити на домовленість?

3) Вправа «Потреби за моделлю NVC (спостереження – почуття – потреба – прохання)»

Час: 30 хв

Мета: навчитися відрізняти претензію від потреби та прохання.

Інструкція: кожен бере 1 типову тему напруги й заповнює 4 кроки:

- 1) спостереження без оцінки;
- 2) мої почуття;
- 3) моя потреба;

4) конкретне прохання.

Потім обмін у парі.

Обговорення:

- що змінилося, коли ви назвали потребу?
- яке прохання стало більш реалістичним?

4) Вправа «Сімейні міфи та установки»

Час: 15 хв

Мета: послабити жорсткі установки («як має бути»).

Інструкція: ведучий пропонує фрази-міфи (напр., «якщо любить – здогадається», «у щасливих не буває конфліктів», «чоловік/дружина має...»). Пари обирають 2–3, які найбільше впливають, і переформулюють у гнучкі («мені важливо говорити прямо», «конфлікт – сигнал потреби»).

Обговорення:

- який міф ви готові «відпустити» першим?

Домашнє завдання: «1 розмова про очікування» – 20 хв удома за правилом: по 10 хв говорить кожен, другий лише уточнює.

Заняття 3. Комунікація: активне слухання і «Я-повідомлення»

Мета: сформувати навички безпечного діалогу, зменшити взаємні звинувачення.

Результат: підвищення взаєморозуміння, зниження ескалацій.

1) «Розігрів: одна маленька перемога тижня»

Час: 10 хв

Інструкція: кожен називає 1 позитивну зміну у спілкуванні.

2) Міні-лекція «Пастки комунікації» Час: 10 хв Зміст: критика/знецінення, захист, «читання думок», узагальнення «ти завжди/ніколи», сарказм.

3) Вправа «Активне слухання: 3 рівні» Час: 25 хв

Мета: навчитися слухати зміст і почуття. Інструкція: у трійках (або парах): один говорить 3 хв про легку тему, другий відпрацьовує:

1) перефразування;

- 2) уточнення;
- 3) відображення почуття.

Потім міняються.

Обговорення:

- що відчували, коли вас уважно слухали?
- що було найскладнішим: не перебивати чи відображати емоції?

4) Вправа «Я-повідомлення замість звинувачення»

Час: 25 хв

Мета: замінити напад на ясне повідомлення про себе.

Інструкція: переформулюйте 3 звичні претензії у формат: «Коли я бачу/чую..., я відчуваю..., бо для мене важливо..., і я прошу...».

Обговорення:

- як звучить ваш запит тепер?
- що змінилося у реакції партнера?

5) Вправа «Стоп-слово і пауза»

Час: 15 хв

Мета: домовитися про спосіб зупинки ескалації. Інструкція: оберіть нейтральне «стоп-слово» та правило: пауза 20 хв, потім повернення до теми в домовлений час.

Обговорення:

- що вам допоможе реально повертатися до розмови, а не уникати?

Домашнє завдання:

1 діалог за схемою «Я-повідомлення + активне слухання» (10–15 хв).

Заняття 4. Емоційна регуляція і підтримка

Мета: навчити пари знижувати напруження, краще розуміти емоції й потреби, підтримувати одне одного.

Результат: менше «вибухів», більше стабільності та тепла. 1) «Емоційний термометр» Час: 10 хв Інструкція: кожен оцінює свій стан 0–10 і називає 1 емоцію.

2) Вправа «Карта тригерів» Час: 25 хв Мета: усвідомити, що саме запускає різкі реакції. Інструкція: кожен заповнює: тригер → думка → емоція → імпульс → наслідок. У парі обговорюють без взаємних звинувачень. 58 Обговорення: які тригери найчастіші? що у них «болить» (потреба в повазі, безпеці, увазі)?

3) Техніка «Пауза 90 секунд + дихання 4–6» Час: 15 хв Мета: швидка фізіологічна стабілізація. Інструкція: 90 секунд спостерігати за тілом, потім 2–3 хв дихання: вдих 4, видих 6.

Обговорення:

- що змінилося в тілі?
- чи стало легше говорити?

4) Вправа «Як мене підтримувати»

Час: 30 хв

Мета: сформувати чіткі «інструкції підтримки» одне для одного. Інструкція: кожен завершує фрази: «Коли мені важко, мені допомагає...», «Не допомагає...», «Я прошу...».

Потім партнер повторює почуте своїми словами (перевірка розуміння).

Обговорення:

- що було несподіваним?
- ви готові робити вже цього тижня?

Домашнє завдання: «Ритуал підтримки» 10 хв/день (обійми/чай/розмова без гаджетів).

Заняття 5. Емоційна близькість, довіра і «мови любові» у поведінці

Мета: поглибити емоційну близькість, посилити довіру, зробити прояви турботи більш точними.

Результат: відчуття «мене бачать і чують», більше позитивних взаємодій.

1) Розігрів «Одна дія турботи»

Час: 10 хв

Інструкція: кожен називає 1 дію партнера, яка дала відчуття турботи.

2) Вправа «Карта близькості»

Час: 25 хв

Мета: визначити, що наближає/віддаляє партнерів.

Інструкція: 2 колонки: «нас зближує» / «нас віддаляє» (по 7 пунктів).

Потім обрати 2 дії «на зближення» на найближчий тиждень.

Обговорення:

- що легко додати?
- що треба зменшити?

3) Вправа «П'ять способів прояву любові» (поведінковий рівень)

Час: 25 хв

Мета: узгодити, які дії «зчитуються» як любов.

Інструкція: кожен ранжує 5 способів (слова підтримки, час разом, допомога/вчинки, дотик, подарунки/знаки уваги) і дає приклади конкретних дій.

Обговорення:

- де у вас різниця?
- які 2 дії партнеру найцінніші?

4) Вправа «Довіра: мікрообіцянки»

Час: 20 хв

Мета: підсилити довіру через виконувані домовленості.

Інструкція: кожен формулює 2 «мікрообіцянки» на тиждень (конкретні, реалістичні, вимірювані).

Обговорення:

- що може завадити?
- як нагадаєте одне одному без критики?

Домашнє завдання: «Побачення 40 хв» без гаджетів + коротка рефлексія «що мені сподобалось».

Заняття 6. Конфлікт: причини, цикли, стилі реагування

Мета: навчити пари розуміти механізм конфлікту, власні стилі реагування і «цикл» ескалації.

Результат: менше персоналізації («ти поганий/погана»), більше розуміння процесу.

1) «Розігрів: що було найтеплішим цього тижня?»

Час: 10 хв

2) Вправа «Цикл конфлікту нашої пари»

Час: 30 хв

Мета: побачити повторюваний сценарій конфлікту.

Інструкція: оберіть типову тему.

На аркуші опишіть ланцюжок: тригер → реакція партнера А → реакція партнера Б → ескаляція → наслідок → «післясмак».

Обговорення:

- де найраніша точка, де можна зупинити цикл?
- яка потреба стоїть за реакціями?

3) Вправа «Мій стиль у конфлікті» (саморефлексія)

Час: 20 хв

Мета: усвідомити переважний стиль (уникнення, суперництво, пристосування, компроміс, співпраця).

Інструкція: кожен позначає, що робить частіше, і що це дає/забирає.

Обговорення:

- як ваші стилі взаємодіють?
- що стається, коли один «тисне», а інший «уникає»?

4) Міні-вправа «Факти vs інтерпретації»

Час: 20 хв

Мета: зменшити спотворення й звинувачення.

Інструкція: візьміть 2 фрази з конфлікту і розділіть на: факт (що можна зняти на відео) та інтерпретацію (припущення).

Обговорення:

- як змінюється розмова, коли говоримо фактами?

Домашнє завдання: 1 раз застосувати «стоп-слово + пауза» у реальній ситуації та коротко занотувати результат.

Заняття 7. Конструктивне вирішення конфліктів і переговори

Мета: відпрацювати алгоритм розв'язання конфлікту та навички переговорів «виграш-виграш».

Результат: зростання співпраці, домовленостей, зниження образ.

1) Розігрів «Пауза спрацювала/не спрацювала»

Час: 10 хв

Обговорення:

- що допомогло повернутися до теми?

2) Алгоритм «5 кроків вирішення конфлікту»

Час: 10 хв

Кроки:

- а) визначити тему;
- б) почуття/потреби;
- в) варіанти;
- г) домовленість;
- д) перевірка.

3) Вправа «Переговори за 5 кроками» (рольова практика)

Час: 40 хв

Мета: практично застосувати алгоритм.

Інструкція: кожна пара обирає помірну тему (не найболючішу).

Працює за таймером: по 3 хв кожен на позицію + 5 хв спільний пошук варіантів + 5 хв домовленість.

Ведучий слідкує за безпекою мовлення.

Обговорення:

- допомогло не «з'їхати» в звинувачення?
- яка домовленість найбільш реалістична?

4) Вправа «Ремонт після конфлікту»

Час: 20 хв

Мета: навчитися відновлювати контакт після напруги.

Інструкція: кожен завершує: «Коли ми посварилися, мені важливо...», «Я готовий/готова робити...», «Мені допомагає фраза/жест...». Обговорення: який «ритуал примирення» ви створите?

Домашнє завдання: застосувати «ремонт» після будь-якої напруги (навіть малої): 5 хв примирення за домовленим ритуалом.

Заняття 8. Ролі, межі, відповідальність і побутові домовленості

Мета: узгодити ролі й зони відповідальності, зменшити рольові конфлікти та приховані очікування.

Результат: більше справедливості, ясності, менше образ «я все тягну».

1) Розігрів «Де стало легше?»

Час: 10 хв

2) Вправа «Мапа ролей»

Час: 25 хв

Мета: усвідомити реальний і бажаний розподіл ролей.

Інструкція: сфери: побут, фінанси, родичі, дозволя, емоційна підтримка, батьківство/планування, інтимність, кар'єра/розвиток.

Для кожної – хто робить зараз (0–100%) і як хотілося б.

Обговорення:

- де найбільший дисбаланс?
- що можна змінити вже цього місяця?

3) Вправа «Межі та “не можна”»

Час: 20 хв

Мета: проговорити особисті кордони без звинувачень.

Інструкція: кожен формулює 3 межі у форматі: «Мені не підходить..., натомість я прошу...».

Обговорення:

- як зберігати межі й близькість одночасно?

4) Вправа «Побутова угода на 2 тижні» Час: 25 хв

Мета: перевести ролі у конкретні домовленості.

Інструкція: складіть 5–7 пунктів угоди (хто/що/коли), додайте правило перегляду через 2 тижні та «що робимо, якщо не встигаємо».

Обговорення:

- чи реалістичні пункти?
- як будете нагадувати одне одному?

Домашнє завдання: виконувати угоду 2 тижні + 1 коротка розмоваперевірка посередині.

Заняття 9. Цінності, спільне майбутнє та інтеграція змін

Мета: посилити ціннісну єдність, сформувати образ спільного майбутнього, інтегрувати навички, підвести підсумки.

Результат: чіткі спільні орієнтири, підтримувальні ритуали, план збереження змін.

1) Розігрів «3 зміни, які я помітив/помітила»

Час: 10 хв

2) Вправа «Сімейні цінності: топ-7» Час: 25 хв

Мета: узгодити ядро цінностей пари. Інструкція: кожен обирає 7 цінностей зі списку (довіра, розвиток, свобода, традиції, стабільність, підтримка, духовність, безпека, турбота, чесність тощо).

Потім пара створює спільний топ-7 і формулює, як кожна цінність проявляється у діях.

Обговорення:

- де збіги/розбіжності?
- які цінності потребують більше «практики»?

3) Вправа «Проект “Ми через 1 рік”» Час: 30 хв

Мета: сформувати спільне бачення і цілі.

Інструкція: складіть короткий опис «наш рік»: що у нас зі спілкуванням, побутом, підтримкою, дозволям, фінансами, близькістю.

Потім 3 спільні цілі за SMART-логікою (без надмірних деталей).

Обговорення:

- що найважливіше?

- що стане першим кроком?

4) Вправа «План підтримки змін: ритуали пари»

Час: 20 хв

Мета: закріпити навички у повсякденності.

Інструкція: оберіть 3 ритуали: щотижнева розмова 20 хв; «побачення» раз на 2 тижні; щоденні 5 хв контакту/вдячності.

Додайте правило «ремонту» після конфлікту.

Обговорення:

- як ви зрозумієте, що ритуали «злітають»?
- що зробите, якщо зірвалися?

5) Закриття «Лист партнеру»

Час: 5 хв

Інструкція: напишіть 3 речення: за що вдячний/вдячна; що беру з програми; що обіцяю як партнер/партнерка. За бажанням – обмінятися.