

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

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« ____ » _____ 202 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: **«Психічні стани подружжя на різних етапах розвитку
сім'ї»**

Виконав:

студент групи ІН18-8-24-М1ПС(2,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 «Психологія»

(код і найменування спеціальності)

Овсепян Армен Артурович

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри

Прокоф'єва-Акопова Світлана

Александрівна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

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

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін
Рівень вищої освіти: другий (магістерський) рівень
Спеціальності: 053 «Психологія»
Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

док. філ. наук, доцент Нерубаська А.О.
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

«_____» _____ 2026р.

Завдання
на кваліфікаційну роботу студента
Овсепяна Армена Артуровича
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї
Керівник кваліфікаційної роботи канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри Прокоф'єва-Акопова Світлана Александрівна

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист:
Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 88 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 81 сторінку.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 5 таблиць.

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Психологічні дослідження з проблем з проблеми психічних станів у сім'ї	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Методичні засади та методи дослідження	Січень 2026	Січень 2026	

1	2	3	4	5
5.	Розділ 3. Емпіричне дослідження психічних станів подружжя	Березень 2026	Березень 2026	
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Квітень 2026	Квітень 2026	

АНОТАЦІЯ

Овсепян А.А. «Психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї зумовлена зростанням ролі сім'ї як основного середовища психологічної підтримки, емоційної стабільності та соціалізації особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. У сучасному світі сім'я переживає значні зміни, пов'язані з економічною нестабільністю, соціальними кризами, високим рівнем стресогенності середовища, зміною традиційних сімейних ролей та зростанням психологічного навантаження на подружжя.

Мета – емпірично дослідити особливості психічних станів подружніх пар.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу наукових джерел, кейсів, психолого-діагностичного обстеження, математичної статистики

Ключові слова: *психічні стани, сімейна адаптація, сімейна хгуртованість, ідеал, реальність.*

ANNOTATION

Hovsepyan A.A. "Mental states of spouses at different stages of family development"– It's Manuscript.

Diploma's work in obtaining the educational qualification of " bachelor's " Odesa Institute PJSC «Institution of higher education «Interregional Academy of Personnel Management». Odesa, 2026.

The relevance of studying the mental states of spouses at different stages of family development is due to the growing role of the family as the main environment of psychological support, emotional stability and socialization of the individual in the conditions of modern social transformations. In the modern world, the family is experiencing significant changes associated with economic instability, social crises, a high level of environmental stress, changes in traditional family roles and an increase in the psychological burden on spouses.

The goal is to empirically study the features of the mental states of married couples.

Research methods: method of theoretical analysis of scientific sources, cases, psychological and diagnostic examination, mathematical statistics

Keywords: *mental states, family adaptation, family cohesion, ideal, reality.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1	
ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СІМ'Ї	11
1.1. Психологічне уявлення про сім'ю як цілісну систему	11
1.2. Особливості адаптації та руйнування сім'ї	23
1.3. Особливості надання психологічної допомоги сім'ї	27
Висновки до першого розділу	46
РОЗДІЛ 2	
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	49
2.1 Особливості організації та основні етапи дослідження	49
2.2. Опис психодіагностичного інструментарію.....	50
Висновки до другого розділу	53
РОЗДІЛ 3	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ..	55
3.1. Особливості кореляцій між провідними методиками дослідження.....	55
3.2. Результати діагностики за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості».....	59
3.3. Аналіз результатів діагностики емоційних станів членів сім'ї.....	69
3.4. Емоційні стани членів сім'ї в родинях з різними рівнями сімейної адаптації та згуртованості.....	71
Висновки до третього розділу	75
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї зумовлена зростанням ролі сім'ї як основного середовища психологічної підтримки, емоційної стабільності та соціалізації особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій. У сучасному світі сім'я переживає значні зміни, пов'язані з економічною нестабільністю, соціальними кризами, високим рівнем стресогенності середовища, зміною традиційних сімейних ролей та зростанням психологічного навантаження на подружжя. Усе це істотно впливає на емоційний стан партнерів, характер міжособистісної взаємодії та психологічне благополуччя сім'ї загалом.

Особливої уваги потребує проблема динаміки психічних станів подружжя у процесі проходження різних етапів життєвого циклу сім'ї. Кожен етап розвитку сім'ї супроводжується специфічними кризами, адаптаційними труднощами та зміною системи сімейних взаємин. Початок подружнього життя, народження дитини, виховання дітей, період «порожнього гнізда», зміни професійного статусу чи вікові трансформації партнерів можуть виступати джерелами емоційної напруги, тривожності, фрустрації, психоемоційного виснаження або внутрішньосімейних конфліктів. Саме тому психічні стани подружжя мають розглядатися як динамічне психологічне явище, що змінюється залежно від етапу функціонування сім'ї та особливостей подружньої взаємодії (О.С. Кочарян, С.Д. Максименко, Ю.О. Мартинюк, Е.Ейдеміллер, В. Юстицкіс, К. Роджерс, В. Сатир).

Актуальність цієї проблематики також визначається збільшенням кількості сімейних конфліктів, емоційного відчуження між партнерами, підвищенням рівня тривожності та психоемоційних розладів у шлюбі. Дослідники наголошують, що психологічний клімат у сім'ї безпосередньо залежить від емоційного стану подружжя, їхньої здатності до взаєморозуміння, емоційної підтримки, конструктивного подолання кризових ситуацій та регуляції власних переживань. Порушення психічного благополуччя одного з

партнерів нерідко призводить до дезадаптації сімейної системи загалом, що негативно позначається не лише на подружніх взаєминах, а й на психоемоційному розвитку дітей та функціонуванні родини як соціального інституту.

Суттєвої значущості проблема набуває в умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із воєнними подіями, вимушеною міграцією, економічними труднощами та невизначеністю майбутнього. За таких умов сім'я стає не лише джерелом підтримки, а й простором накопичення емоційного напруження, що впливає на психічні стани партнерів та їхню здатність зберігати психологічну рівновагу. У зв'язку з цим особливо важливим є вивчення чинників, які сприяють збереженню психологічного благополуччя подружжя, розвитку стресостійкості та ефективних копінг-стратегій на різних етапах сімейного життя.

Наукова актуальність дослідження полягає також у необхідності поглиблення теоретичних уявлень про взаємозв'язок психічних станів подружжя із задоволеністю шлюбом, емоційною близькістю, стилями спілкування та рівнем психологічної адаптації сім'ї. Незважаючи на значну кількість праць, присвячених психології сім'ї, проблема психічних станів подружжя саме у контексті етапів розвитку сім'ї залишається недостатньо вивченою, особливо в аспекті комплексного аналізу емоційних переживань партнерів та механізмів їх психологічної регуляції.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, психотерапевтів та соціальних працівників. Вивчення особливостей психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї сприятиме розробці ефективних програм психологічної підтримки, профілактики сімейних криз, психокорекції емоційних порушень та гармонізації подружніх взаємин. Це дозволить підвищити рівень психологічного благополуччя сім'ї, зміцнити подружню взаємодію та попередити розвиток деструктивних форм сімейного функціонування.

Мета дослідження: емпірично дослідити особливості психічних станів подружніх пар.

Для досягнення поставленої мети в процесі дослідження ставилися такі основні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з психології сім'ї та сімейних відносин.
2. Укласти діагностичний комплекс.
3. Провести емпіричне дослідження з різних аспектів психічних станів подружжя.
4. Провести психологічний аналіз індивідуальних сімейних випадків.

Об'єкт дослідження- психічні стани особистості.

II

Методи дослідження. Для реалізації завдань кваліфікаційного дослідження були використані: метод теоретичного аналізу наукових джерел, метод психолого-діагностичного обстеження, метод кейсів, методи математичної статистики.

У дослідженні застосовано опитувальники «Типовий стан сім'ї» Р.В. Овчарової, «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Е.Г. Ейдемільера і В. Юстицькіса, «Шкала сімейної адаптації та сплоченості» Д.Х. Олсона і Дж. Портнера.

Практичне значення дослідження психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї полягає у можливості використання отриманих результатів для вдосконалення системи психологічної допомоги сім'ї, підвищення ефективності психодіагностичної, консультативної та психокорекційної роботи з подружніми парами. Вивчення особливостей психічних станів партнерів на різних стадіях життєвого циклу сім'ї дозволяє одночасно виявляти чинники емоційної напруги, внутрішньосімейних конфліктів, психологічної дезадаптації та ризику порушення подружніх взаємин.

Практична цінність дослідження визначається можливістю застосування його результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів,

психотерапевтів, соціальних педагогів та фахівців соціальної сфери. Отримані дані можуть бути використані для розробки програм психологічного супроводу подружжя на різних етапах розвитку сім'ї, зокрема у періоди адаптації до шлюбу, народження та виховання дітей, переживання сімейних криз, вікових змін партнерів або трансформації сімейних ролей.

Особливого значення результати дослідження набувають у сфері сімейного консультування та психотерапії. Виявлення закономірностей змін психічних станів подружжя дає змогу підбирати ефективні методи психологічної підтримки з урахуванням етапу розвитку сім'ї, рівня емоційної напруги, особливостей міжособистісної взаємодії та характеру сімейних проблем. Це сприятиме покращенню емоційного клімату в родині, розвитку навичок конструктивного спілкування, підвищенню рівня взаєморозуміння між партнерами та формуванню ефективних способів подолання кризових ситуацій.

Практична значущість дослідження також полягає у можливості використання його результатів для профілактики сімейних конфліктів, емоційного вигорання подружжя, деструктивних форм поведінки та розпаду сім'ї. Вивчення психічних станів партнерів дозволяє вчасно виявляти ознаки психологічного виснаження, підвищеної тривожності, фрустрації, емоційного відчуження або незадоволеності шлюбом, що є важливим для попередження розвитку кризових станів у сім'ї.

Отримані результати можуть бути використані при створенні психокорекційних та тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності подружжя, формування навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та конструктивного вирішення конфліктів. Такі програми можуть застосовуватися у центрах психологічної допомоги, освітніх закладах, соціальних службах, кризових центрах та інших установах, що здійснюють підтримку сім'ї.

Важливим напрямом практичного застосування результатів дослідження є підготовка майбутніх психологів, соціальних працівників та педагогів.

Матеріали дослідження можуть використовуватися у навчальних курсах із психології сім'ї, сімейного консультування, вікової та соціальної психології, а також у процесі професійної підготовки фахівців, діяльність яких пов'язана з наданням психологічної допомоги сім'ям.

Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для розробки рекомендацій щодо збереження психологічного благополуччя сім'ї в умовах сучасних соціальних викликів, зокрема в ситуаціях економічної нестабільності, соціальної напруги, воєнних подій чи вимушених життєвих змін. Це сприятиме зміцненню сімейних взаємин, підвищенню психологічної стійкості подружжя та гармонізації сімейного функціонування.

Таким чином, практичне значення дослідження полягає у створенні науково обґрунтованої основи для підвищення ефективності психологічної допомоги подружнім парам, профілактики сімейних криз та забезпечення психологічного благополуччя сім'ї на різних етапах її розвитку.

Структура дипломної роботи визначена метою та завданнями магістерського дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків, списку використаних джерел (80 найменувань). Загальний обсяг роботи – 88 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 81 сторінку.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СІМ'Ї

1.1. Психологічне уявлення про сім'ю як цілісну систему

Сім'я являє собою історично зумовлену систему взаємин між подружжям, батьками та дітьми, яка функціонує як мала соціальна група. Її членів об'єднують шлюбні та родинні зв'язки, спільний побут, моральна відповідальність один перед одним, а також виконання суспільно важливих функцій, пов'язаних із фізичним і духовним відтворенням населення. Таким чином, сім'я розглядається не лише як форма особистого співжиття людей, а і як необхідний елемент соціальної структури суспільства, що забезпечує передачу культурних, моральних і духовних цінностей від покоління до покоління [21].

С.Д. Максименко трактує сім'ю як спільність осіб, об'єднаних загальною сімейною діяльністю, шлюбними, батьківськими та родинними зв'язками. У межах цієї спільноти здійснюється продовження людського роду, забезпечується наступність поколінь, соціалізація дітей та підтримка життєдіяльності всіх членів сім'ї. Учений наголошує, що сім'я виконує не лише репродуктивну функцію, а й виховну, економічну, емоційну та соціально-захисну ролі, виступаючи важливим осередком формування особистості.

Зарубіжний дослідник Р. Зідер звертав увагу на трансформацію традиційного етапу молодості в сучасному суспільстві. Він підкреслював, що нині спостерігається значний розрив між досягненням біологічної зрілості та набуттям економічної самостійності. Молоді люди стають фізіологічно зрілими значно раніше, ніж здобувають фінансову незалежність від батьків. Однією з причин цього є подовження періоду навчання у школах та закладах

вищої освіти, що відкладає початок повноцінної трудової діяльності. Крім того, сучасна культура споживання орієнтує молодь на отримання матеріальних благ ще до досягнення економічної стабільності. Унаслідок цього процесу зростає поширеність розширених сімей, до складу яких входять не лише подружжя та їхні діти, а й батьки одного з партнерів або інші близькі родичі [цит. за 45].

Процеси народжуваності мають виразний соціальний характер. Потреба у дітях формується під впливом суспільних норм, культурних цінностей та індивідуального ставлення особистості до батьківства й материнства. З одного боку, суспільство задає певні моделі сімейного життя та установки щодо народження дітей, а з іншого — кожна людина формує власне емоційне ставлення до дитини, її виховання та бажаної кількості дітей у сім'ї. Прагнення до батьківства значною мірою залежить від особистого життєвого досвіду, моральних переконань і особливостей розвитку особистості [5].

Поняття потреби у дітях тісно пов'язане з феноменом чадолюбства. Чадолюбство можна розглядати як результат засвоєння позитивного емоційного ставлення до дітей, сформованого в процесі соціалізації. Воно проявляється у турботливому ставленні до дитини, прагненні забезпечити її благополуччя, виховання та гармонійний розвиток. Таке ставлення формується під впливом сімейних традицій, моральних норм і суспільних цінностей. Піклування про дітей виступає однією з базових норм сімейного життя та виявляється у взаємній повазі між членами родини, відповідальному ставленні до виховання молодшого покоління й підтриманні сприятливого психологічного клімату в сім'ї [15].

Водночас необхідно розмежовувати індивідуальну потребу особистості у дітях і спільну внутрішньосімейну потребу, яка формується у подружжя та близьких родичів. Сім'я є соціальним інститутом, тому її функціонування, потреби та особливості життєдіяльності визначаються не лише бажаннями окремої людини, а й суспільними нормами, культурними традиціями та соціальними умовами [11].

Потреба у народженні та вихованні дітей має передусім соціально-психологічний і моральний зміст. Сімейні взаємини є надзвичайно складним феноменом, який охоплює різні рівні психічної реальності: індивідуальні та колективні, свідомі й несвідомі, історично сформовані та сучасні. У структурі сімейних стосунків поєднуються онтогенетичні, соціогенетичні та філогенетичні аспекти розвитку особистості та суспільства.

Сімейним взаєминам притаманний ряд психологічних особливостей, які відрізняють їх від інших видів міжособистісної взаємодії. Насамперед сім'я характеризується наявністю спільних цілей, що можуть змінюватися залежно від етапу її розвитку. Крім того, інтереси та установки окремих членів родини не завжди повністю збігаються, що може зумовлювати виникнення суперечностей і конфліктів. Особливу роль у сімейній системі відіграють подружні взаємини, адже саме характер взаємодії між чоловіком і дружиною значною мірою визначає психологічний клімат у родині. Важливою ознакою сім'ї є також співіснування представників різних поколінь, що створює складну систему взаємозв'язків і взаємовпливів. Сімейні стосунки мають багатогранний характер, вирізняються високою емоційною значущістю, взаємозалежністю та особливою відкритістю й уразливістю членів родини один перед одним [24].

На характер взаємин у сім'ї впливають як зовнішні, так і внутрішні чинники. До зовнішніх належать соціально-економічні, культурні та духовні умови, що існують у суспільстві. Саме вони значною мірою визначають особливості міжособистісної взаємодії людей у різних соціальних сферах — у професійному середовищі, громадському житті та сімейних стосунках. Внутрішні чинники пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями членів сім'ї, рівнем їхньої емоційної зрілості, ціннісними орієнтаціями, стилем спілкування та здатністю до взаєморозуміння й підтримки [2].

Прояви та дія внутрішніх чинників сімейного життя найбільш помітно виявляються на рівні міжособистісної взаємодії між членами родини. Вони реалізуються через систему взаємних очікувань, уявлень про сімейні ролі, а

також через ступінь задоволеності подружжя та інших членів сім'ї характером стосунків. Гармонійність сімейної взаємодії значною мірою залежить від того, наскільки реальні дії партнерів відповідають очікуванням одне одного, чи здатні вони підтримувати емоційний контакт, взаєморозуміння та психологічний комфорт у спілкуванні.

До внутрішніх чинників, що забезпечують успішне функціонування сім'ї, належать інтелектуальні, особистісні та соціально-психологічні особливості її членів. Важливу роль відіграють рівень розвитку мислення, комунікативні здібності, емоційна зрілість, риси характеру, здатність до самоконтролю та вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Саме ці характеристики визначають ефективність сімейної взаємодії та впливають на стабільність подружніх стосунків [36].

Особливого значення набувають життєві орієнтації особистості та її стратегія поведінки в соціальному середовищі. Одним із важливих аспектів є переважання внутрішнього або зовнішнього локусу контролю. Люди з внутрішнім контролем схильні брати відповідальність за власне життя та сімейні стосунки на себе, тоді як особи із зовнішнім локусом контролю частіше пояснюють події впливом зовнішніх обставин. Важливим також є співвідношення егоїстичних і альтруїстичних тенденцій у поведінці людини.

Орієнтація лише на власні інтереси може призводити до напруження у взаєминах, тоді як здатність враховувати потреби інших членів сім'ї сприяє формуванню гармонійної атмосфери.

Не менш суттєвим є те, наскільки особистість орієнтується на суспільні норми та моральні цінності або ж виключно на власні потреби й інтереси. Для стабільності сімейних стосунків важливе також уміння приймати суперечності та різноманітність поглядів, а не уникати чи заперечувати їх. Позитивний вплив на психологічний клімат у сім'ї має сформоване почуття власної гідності, упевненість у собі та здатність до самоповаги. Натомість невіра у власні можливості, низька самооцінка та внутрішня невпевненість можуть ускладнювати міжособистісну взаємодію та провокувати конфлікти [65].

Серед чинників, що сприяють стабільності сімейних взаємин, дослідники виділяють постійне прагнення подружжя до збереження сім'ї та підтримання її цілісності. Важливе значення має готовність членів родини до узгоджених дій, спрямованих на благо сім'ї, а також відповідальне ставлення кожного до виконання своїх обов'язків. Стабільність сімейної системи значною мірою залежить від активності кожного члена родини у вирішенні побутових, емоційних і соціальних проблем, а також від його реального внеску у спільне життя сім'ї [3].

Важливою умовою гармонійного функціонування сім'ї є здатність поєднувати особисті інтереси та потреби із загальносімейними цілями. Успішні сімейні взаємини формуються тоді, коли кожен член родини вміє знаходити баланс між власними прагненнями та інтересами інших. Особливого значення набуває здатність сім'ї до емоційного згуртування в кризових або складних життєвих ситуаціях. Прагнення до взаємної підтримки, єдності та співпереживання допомагає долати труднощі й зміцнює внутрішньосімейні зв'язки [32].

Не менш важливими чинниками стабільності сімейного життя є естетична привабливість партнерів, культура поведінки, манери спілкування та здатність створювати позитивне емоційне враження. Велике значення має також уміння співпереживати, підтримувати одне одного, створювати атмосферу довіри, щирості та психологічної невимушеності. Саме емоційна відкритість і взаємна підтримка формують відчуття безпеки та комфорту в родині.

На думку психологів, сімейне благополуччя забезпечується відносно невеликим, але надзвичайно важливим комплексом психологічних умов. Насамперед ідеться про конструктивне, безконфліктне спілкування між членами сім'ї, здатність до довірливих стосунків та емпатійного розуміння емоційного стану одне одного. Важливою умовою є взаєморозуміння між подружжям, а також гармонійне інтимне життя батьків, яке позитивно впливає на загальний психологічний клімат у родині. Не менш суттєвим чинником

виступає наявність власного життєвого простору — дому, який забезпечує відчуття стабільності, захищеності та сімейної єдності. Значущою умовою сімейного благополуччя також є психологічна сумісність усіх членів родини [14, 23, 45, 57].

Проблема сумісності вважається одним із найскладніших феноменів соціальної психології та психології сім'ї. Сумісність передбачає здатність людей ефективно взаємодіяти, підтримувати емоційну рівновагу у стосунках і знаходити взаємоприйнятні способи співіснування. Вона має багаторівневу структуру. Перший рівень пов'язаний із психофізіологічною сумісністю темпераментів, тобто відповідністю індивідуальних особливостей нервової системи та емоційного реагування партнерів. Другий рівень охоплює узгодженість функціонально-рольових очікувань, коли члени сім'ї мають подібні уявлення про розподіл обов'язків і сімейних ролей. Третій рівень становить ціннісно-орієнтаційна єдність, яка виявляється у спільності життєвих поглядів, моральних принципів, цілей та ідеалів [32].

В.С. Торохтій серед основних критеріїв психологічного здоров'я сім'ї виділяє подібність сімейних цінностей, узгодженість функціонально-рольової структури, адекватність виконання соціальних ролей у родині, емоційну задоволеність взаєминами, здатність сім'ї адаптуватися до умов макросоціального середовища, а також орієнтацію на тривале та стабільне існування сім'ї. Усі ці чинники у сукупності визначають рівень психологічного благополуччя родини та її здатність забезпечувати гармонійний розвиток особистості кожного її члена [цит. за 54].

Розглянемо більш детально особливості прояву основних характеристик психологічного здоров'я сім'ї та їхній вплив на стабільність родинної системи. Першим важливим показником є спільність сімейних цінностей. Вона відображає рівень збігу поглядів, переконань і життєвих орієнтацій членів родини щодо загальнолюдських норм, моральних принципів і правил сімейного життя. Саме ціннісна єдність створює основу для гармонійного функціонування сім'ї як малої соціальної групи. Якщо члени родини мають

схожі уявлення про взаємоповагу, відповідальність, виховання дітей, сімейні обов'язки та життєві пріоритети, це сприяє зміцненню внутрішньосімейних зв'язків і формуванню стабільного психологічного клімату.

У сучасному суспільстві спостерігаються дві суперечливі тенденції у сфері сімейних цінностей. Перша полягає у зростанні розбіжностей між поколіннями, насамперед між батьками та дітьми, щодо життєвих орієнтирів, моральних норм і способів самореалізації. Друга тенденція пов'язана з трансформацією традиційних сімейних цінностей, появою нових життєвих ідеалів, інтересів та переконань, які часто відрізняються від усталених моделей сімейної поведінки. Подібні зміни можуть негативно позначатися на психологічному благополуччі родини, оскільки призводять до втрати ціннісної єдності та зростання конфліктності у взаєминах [7].

Другим важливим критерієм психологічного здоров'я сім'ї є функціонально-рольова узгодженість. Вона характеризує рівень розвитку таких механізмів сімейної взаємодії, як взаєморозуміння, взаємодопомога, довіра, терпимість та готовність до співпраці. Цей показник відображає здатність членів сім'ї координувати свої дії та узгоджено виконувати функції, необхідні для забезпечення життєдіяльності родини. Високий рівень функціонально-рольової узгодженості свідчить про те, що кожен член сім'ї усвідомлює власну відповідальність і добровільно бере участь у виконанні сімейних обов'язків. Тісний взаємозв'язок між членами родини, їхня взаємна підтримка та взаємовплив забезпечують стабільність сімейної системи й підвищують її стійкість до зовнішніх і внутрішніх труднощів [54].

Важливе значення для психологічного благополуччя сім'ї має також соціально-рольова адекватність. Вона визначається структурою сімейних ролей, яка, порівняно з іншими малими соціальними групами, є більш стійкою та регламентованою. У межах сім'ї від кожного її члена очікується виконання певної ролі. Так, батько традиційно асоціюється із захисником, опорою, матеріальним забезпечувачем родини та лідером; мати — із турботливою берегинею домашнього вогнища, вихователькою дітей і організаторкою

сімейного побуту; діти — із помічниками батьків, продовжувачами сімейних традицій та майбутньою підтримкою для старшого покоління [9].

Проте сучасні соціальні зміни дедалі частіше породжують суперечності між особистісними прагненнями людини та соціально схваленими зразками сімейної поведінки. У процесі засвоєння соціального досвіду особистість формує власне бачення ролей і способів самореалізації, яке не завжди збігається з традиційними очікуваннями. Це призводить до виникнення внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів, пов'язаних із невідповідністю між роллю та індивідуальністю. Унаслідок цього може знижуватися рівень згуртованості сім'ї, послаблюватися її здатність регулювати поведінку своїх членів і запобігати проявам дезорганізації у сімейній системі [15].

Наступним важливим показником є емоційна задоволеність сімейними взаєминами. Вона відображає характер емоційного прийняття членами родини одне одного, рівень взаємної поваги, тепла та підтримки. Саме емоційна близькість, прихильність і щире зацікавлення життям іншого створюють атмосферу психологічно здорової сім'ї. Емоційні зв'язки між членами родини формуються й зміцнюються у процесі спільної діяльності, подолання труднощів, реалізації сімейних цілей і виконання повсякденних обов'язків [60].

Емоційна задоволеність виконує надзвичайно важливу функцію психологічної підтримки та емоційного розвантаження для кожного члена сім'ї. Її рівень залежить від багатьох чинників: освітнього рівня батьків, мотивів створення сім'ї, характеру подружніх взаємин, особливостей виховання дітей, способів вирішення конфліктів і досягнення сімейних цілей.

Чим вищий рівень емоційної підтримки та взаємної довіри у родині, тим сприятливішим є психологічний клімат у сім'ї.

Важливим компонентом психологічного здоров'я родини є адаптація у сімейних взаєминах. Вона проявляється у здатності насамперед дорослих членів сім'ї пристосовуватися до психологічної атмосфери сімейного життя після професійної діяльності, стресових ситуацій чи емоційного

перевантаження. Сім'я може успішно виконувати свою психотерапевтичну функцію лише за умови, що її члени прагнуть підтримувати атмосферу емоційного комфорту, довіри та взаємної підтримки [20].

Суттєвий вплив на сімейну адаптацію має синдром емоційного вигорання, який часто виникає у представників професій типу «людина — людина»: педагогів, лікарів, психологів, соціальних працівників, правоохоронців, менеджерів, священнослужителів та інших спеціалістів, чия діяльність пов'язана з постійним інтенсивним спілкуванням. Надмірна кількість професійних контактів може спричиняти комунікативне перенасичення, емоційну втому, підвищену дратівливість та агресивність. Нерідко негативні емоції переносяться у сімейне середовище та проявляються у взаєминах із подружжям або дітьми. Тому важливим показником психологічного здоров'я сім'ї є здатність людини залишати професійне напруження поза межами родинного простору та приймати правила емоційної взаємодії, характерні для сімейного життя [29].

Наступним критерієм є спрямованість на сімейне довголіття. Вона полягає у постійному прагненні родини до розвитку, постановки нових цілей і підтримання активності всіх членів сім'ї у процесі їх досягнення. Психологічно здорова сім'я завжди має як найближчі, так і перспективні цілі, які об'єднують її членів та надають сенсу спільному життю. У процесі формування сімейних планів відображаються потреби, інтереси, прагнення й життєві установки кожного члена родини [13].

Задоволення від реалізації спільних цілей сприяє зміцненню сімейної єдності та стимулює прагнення до подальшого розвитку. Саме в цьому полягає значення механізмів, що забезпечують орієнтацію сім'ї на тривале та стабільне існування. Психологічно благополучна сім'я позитивно впливає не лише на внутрішньосімейні стосунки, а й на професійну, навчальну та соціальну діяльність її членів. Емоційна підтримка та відчуття сімейної єдності створюють своєрідний ресурс, який людина переносить у зовнішнє соціальне середовище [4].

Окрему увагу в психології сім'ї приділяють таким поняттям, як ідентичність і стабільність родини. Один із засновників сімейної терапії Н. Аккерман визначав сімейну ідентичність як сукупність спільних цінностей, прагнень, переживань, труднощів адаптації та способів взаємодії, які поділяються всіма членами сім'ї або взаємно доповнюються ними у процесі виконання сімейних ролей. Саме сімейна ідентичність формує відчуття належності до родини, забезпечує внутрішню згуртованість і підтримує стабільність сімейної системи в умовах життєвих змін та соціальних викликів [35].

На думку С.І. Голода, у сучасному суспільстві одночасно функціонують три основні моделі сім'ї: патріархальна, дитиноцентрична та подружня. У реальному житті ці типи рідко існують у чистому вигляді, оскільки їхні особливості часто поєднуються та взаємопереплітаються залежно від культурних умов, соціального середовища та індивідуальних особливостей членів родини. Кожна з моделей відображає певний етап історичного розвитку сімейних відносин і характеризується специфічною системою цінностей, розподілом ролей та особливостями міжособистісної взаємодії [цит. за 63].

Патріархальна сім'я вважається найбільш давньою та традиційною формою організації сімейного життя. Її основою виступають кровно-родинні зв'язки та жорстка ієрархія стосунків між членами родини. У такій сім'ї домінуюча роль належить чоловікові, тоді як дружина та діти перебувають у певній залежності від нього. Для патріархальної моделі характерне співіснування кількох поколінь під одним дахом, що формує розширену сімейну структуру. Такі родини зазвичай є багатодітними, а виховання дітей здійснюється в умовах суворої дисципліни та авторитарного стилю спілкування. Батьківська влада виступає головним регулятором поведінки, а повага до старших і підпорядкування сімейним традиціям розглядаються як основні моральні принципи.

Дитиноцентрична модель сім'ї формується в умовах зростання значення приватного життя, емоційної близькості та підвищення цінності дитинства. У

такій сім'ї головна увага зосереджується на дитині, її потребах, інтересах та гармонійному розвитку. Батьківство стає провідною функцією сім'ї, а виховні підходи можуть варіюватися від досить суворих до надмірно поблажливих і гіперопікуючих. Дитина сприймається як центральна цінність родини та основний сенс сімейного життя [58].

Водночас для дитиноцентричної сім'ї характерною є тенденція до більшої автономії поколінь. Батьки, навіть у старшому віці, нерідко прагнуть жити окремо від дорослих дітей, які вже створили власні сім'ї. У свою чергу молоде покоління також віддає перевагу незалежності та самостійному способу життя. Проте, незважаючи на фізичне дистанціювання, емоційний зв'язок між членами родини зазвичай зберігається, а взаємна підтримка продовжує залишатися важливою складовою сімейних взаємин.

Подружня модель сім'ї орієнтована передусім на розвиток партнерських взаємин між чоловіком і жінкою. Вона створює широкі можливості для самореалізації кожного члена родини, а інтереси подружжя виходять за межі лише побутових чи репродуктивних функцій. У такій сім'ї першочергового значення набувають взаєморозуміння, емоційна близькість, спільність життєвих цілей та духовна підтримка між партнерами. Саме стосунки між подружжям стають основою формування сімейних цінностей, а вже потім — підґрунтям для народження та виховання дітей. Для подружньої моделі характерним є поступове зменшення інтенсивності контактів із ширшим колом родичів, оскільки основний акцент робиться на внутрішньосімейній взаємодії подружньої пари [62].

Сім'я як цілісна система реалізує свої функції за допомогою певних механізмів внутрішньої організації. Одним із таких механізмів є структура сімейних ролей, яка визначає розподіл обов'язків, відповідальності та форм поведінки між членами родини. Важливу роль також відіграють сімейні підсистеми — подружня, батьківська, дитяча та міжпоколінна, кожна з яких має власні функції та особливості взаємодії. Значення мають і зовнішні та внутрішні межі між цими підсистемами, оскільки саме вони регулюють рівень

близькості, автономії та взаємного впливу у сім'ї [58].

До основних параметрів сімейної системи належать сімейні правила, стереотипи взаємодії, сімейні міфи, сімейна історія та стабілізуючі механізми. Сімейні правила визначають норми поведінки та взаємин між членами родини.

Стереотипи взаємодії формуються у процесі тривалого спілкування та закріплюють типові способи реагування у різних життєвих ситуаціях. Сімейні міфи являють собою систему уявлень, переконань і традицій, які підтримують цілісність родини та її унікальність. Сімейна історія охоплює досвід попередніх поколінь, який впливає на сучасні моделі поведінки та виховання.

Стабілізатори сімейної системи забезпечують її відносну рівновагу та здатність протистояти кризовим ситуаціям.

Сім'я не є статичним утворенням, оскільки впродовж свого існування вона постійно змінюється та проходить певні етапи розвитку. Цей процес відображається у життєвому циклі сім'ї, який охоплює низку послідовних фаз. Початковим етапом є період знайомства та взаємного тяжіння майбутнього подружжя. Саме в цей час формуються емоційна прихильність, взаємний інтерес та основи майбутніх сімейних взаємин [15].

Наступною фазою виступає сім'я без дітей, коли подружжя адаптується до спільного життя, формує подружні ролі, встановлює правила взаємодії та входить у систему родинних зв'язків. Цей період має важливе значення для становлення емоційної близькості та вироблення спільних життєвих цілей. Із народженням дітей сім'я переходить до нового етапу розвитку. Головним завданням стає організація такого способу життя, який забезпечував би задоволення потреб як батьків, так і дитини. Змінюється структура обов'язків, розподіл часу та характер взаємин між членами родини [15].

Період виховання дітей дошкільного віку пов'язаний із необхідністю адаптації до їхніх індивідуальних особливостей, потреб та схильностей. Батьки навчаються поєднувати виховні функції з професійною діяльністю та підтримувати сприятливий емоційний клімат у сім'ї.

На етапі, коли діти стають молодшими школярами, важливим завданням

сім'ї є стимулювання навчальної мотивації, підтримка успішності та розвиток відповідальності дитини. У цей період особливого значення набуває співпраця батьків із закладом освіти та формування позитивного ставлення до навчання [54].

Фаза сім'ї з дітьми-підлітками характеризується необхідністю встановлення балансу між свободою та відповідальністю. Батьки мають поступово надавати підліткам більше самостійності, водночас зберігаючи емоційний контакт і контроль над важливими аспектами їхнього життя. Саме в цей період нерідко виникають конфлікти, пов'язані з прагненням підлітків до незалежності.

Подальший етап пов'язаний із відокремленням дорослих дітей від батьківської сім'ї. Цей процес супроводжується поступовим звільненням молодого покоління від батьківської опіки та формуванням власного самостійного життя. Для батьків це часто стає періодом переосмислення власної ролі та зміни сімейної структури.

У середньому віці батьків відбувається перебудова подружніх взаємин. Подружжя переорієнтовується з батьківських функцій на розвиток власних стосунків, підтримання родинних контактів із молодшим і старшим поколінням та пошук нових життєвих смислів [54].

Завершальною фазою життєвого циклу сім'ї є період старіння її членів. На цьому етапі сім'я адаптується до вікових змін, можливого погіршення здоров'я, зміни соціального статусу та необхідності взаємної підтримки у пізньому віці. Саме здатність сім'ї зберігати емоційну близькість, взаєморозуміння та турботу один про одного визначає успішність проходження цього етапу розвитку.

1.2. Особливості адаптації та руйнування сім'ї

Сімейні конфлікти належать до найбільш поширених форм

міжособистісних суперечностей у суспільстві. За оцінками фахівців, конфліктні ситуації тією чи іншою мірою виникають у переважній більшості родин. Приблизно у 80–85 % сімей спостерігаються відкриті конфлікти, тоді як в інших випадках періодично виникають сварки та непорозуміння з різних причин. Це свідчить про те, що конфлікт є природним елементом сімейної взаємодії, оскільки сім'я об'єднує людей із різними характерами, потребами, цінностями та життєвими очікуваннями [18].

Сімейний конфлікт можна визначити як протиборство між членами родини, що виникає внаслідок зіткнення суперечливих інтересів, мотивів, поглядів або потреб. На думку М.Я. Соловйова, сім'я є малою соціальною групою, найважливішою формою організації особистого життя людини, яка ґрунтується на шлюбних та родинних зв'язках. Вона охоплює взаємини між подружжям, батьками й дітьми, братами, сестрами та іншими родичами, які проживають разом і ведуть спільне господарство. Саме тому сімейні конфлікти мають особливий характер, оскільки розгортаються у сфері глибоких емоційних і моральних взаємин [цит. за 40].

Специфіка сімейних конфліктів визначається унікальністю самої сім'ї як соціального інституту. Їхній зміст охоплює не лише міжособистісні стосунки, що базуються на любові, прихильності та кровній спорідненості, а й морально-правові обов'язки, пов'язані з виконанням сімейних функцій. Конфлікти у родині часто супроводжуються сильними емоційними переживаннями, оскільки торкаються найбільш значущих сфер життя людини — почуттів, взаємної підтримки, виховання дітей, матеріального забезпечення та особистісної самореалізації [24].

Причини виникнення сімейних конфліктів можуть бути різноманітними. Однією з поширених причин є обмеження свободи дій або самовираження окремих членів родини. Якщо людина відчуває надмірний контроль, психологічний тиск або неможливість реалізувати власні потреби й інтереси, це створює підґрунтя для напруження та суперечностей. Конфлікти також можуть виникати через девіантну поведінку одного чи кількох членів сім'ї,

зокрема зловживання алкоголем, наркотичними речовинами чи інші форми асоціальної поведінки. Подібні явища руйнують довіру, стабільність і психологічну безпеку родини [65].

Суттєвим чинником конфліктності є наявність протилежних інтересів, життєвих цілей та прагнень членів сім'ї. Різниця у поглядах на розподіл сімейних ролей, виховання дітей, фінансові питання чи способи проведення дозвілля може спричиняти постійні суперечки. Негативний вплив має також авторитарний стиль взаємин, за якого один із членів родини прагне домінувати, нав'язуючи іншим власну волю та контролюючи їхню поведінку. У таких умовах пригнічується самотійність інших членів сім'ї, що нерідко призводить до накопичення внутрішнього невдоволення та відкритих конфліктів [46].

Важливе місце серед причин сімейних конфліктів займають матеріально-побутові труднощі. Нестача фінансових ресурсів, житлові проблеми, безробіття або нестабільне економічне становище значно підвищують рівень емоційної напруги у родині. Конфлікти можуть виникати також через сексуальну дисгармонію між партнерами, коли подружжя не досягає взаємного емоційного та фізичного задоволення у шлюбі. Додатковим джерелом суперечностей нерідко стає надмірне втручання родичів у життя подружжя, особливо якщо це супроводжується спробами контролювати або оцінювати внутрішньосімейні стосунки [51].

Аналізуючи причини сімейних конфліктів, важливо враховувати вплив соціального середовища. На мікросоціальному рівні конфліктність можуть посилювати труднощі матеріального характеру, проблеми з працевлаштуванням, відсутність можливості забезпечити догляд або освіту дітей, житлові негаразди тощо. На макросоціальному рівні значення мають економічна нестабільність у державі, соціальні кризи, зміни системи цінностей та інші суспільні процеси, які впливають на психологічний стан членів сім'ї та характер їхньої взаємодії [14].

У процесі свого розвитку сім'я закономірно проходить через низку кризових періодів. Ці етапи пов'язані зі зміною структури родини,

перерозподілом ролей та необхідністю адаптації до нових життєвих умов.

Перший кризовий період припадає на перший рік подружнього життя, коли відбувається взаємна адаптація чоловіка та жінки до спільного існування. Саме на цьому етапі подружжя стикається з необхідністю узгодження звичок, поглядів, побутових ролей і життєвих очікувань. За статистикою, значна частина розлучень припадає саме на початковий період шлюбу.

Наступна криза виникає після народження дітей. У цей період суттєво зростає відповідальність батьків, збільшується кількість обов'язків, змінюється режим життя та обмежуються можливості для особистісної й професійної самореалізації. Це може викликати втому, емоційне виснаження та взаємне невдоволення між подружжям.

Кризовим також вважається період середнього подружнього віку, приблизно через 10–15 років спільного життя. Для нього характерні емоційне перенасичення одне одним, зниження новизни стосунків і дефіцит яскравих переживань. У цей час подружжя може переживати кризу сенсу сімейного життя, що нерідко супроводжується конфліктами або відчуженням [44].

Ще один складний етап часто настає після 18–24 років подружнього життя. У цей період посилюється емоційна залежність дружини, можуть виникати переживання, пов'язані зі страхом втрати емоційної близькості чи можливої зради партнера. Подібні емоційні труднощі нерідко стають причиною конфліктів і психологічної напруги у сім'ї.

Запобігання сімейним конфліктам передбачає формування високого рівня психологічної та педагогічної культури членів родини, оволодіння знаннями про закономірності сімейних взаємин і способи конструктивного спілкування. Важливе значення має виховання дітей із урахуванням їхніх вікових та індивідуально-психологічних особливостей. Гармонійна сім'я повинна будуватися на принципах рівноправності, взаємної поваги, відповідальності, підтримки та довіри. Значну роль у зміцненні сімейних стосунків відіграють сімейні традиції, розвиток взаємодопомоги та готовність членів родини спільно долати життєві труднощі [9].

Розв'язання сімейних конфліктів може здійснюватися різними способами. Найбільш конструктивним варіантом є досягнення взаємної згоди та компромісу щодо спірних питань. Такий підхід сприяє збереженню емоційної близькості та стабільності сім'ї. Натомість неконструктивні форми розв'язання конфліктів можуть проявлятися у відчуженні членів родини, розриві стосунків між батьками й дітьми, позбавленні батьківських прав або повному руйнуванні сімейної системи. Одним із найбільш радикальних способів завершення сімейного конфлікту є розлучення, яке хоча й може задовольняти інтереси однієї сторони, проте часто супроводжується важкими емоційними переживаннями, психологічними травмами та негативними наслідками для всіх членів родини, особливо дітей.

1.3. Особливості надання психологічної допомоги сім'ї

Сімейні взаємини являють собою надзвичайно складне й багатогранне явище, яке охоплює різні рівні психічної реальності. У них поєднуються як традиційні, міфологізовані уявлення про сім'ю, так і сучасні форми свідомості та міжособистісної взаємодії. Сімейні стосунки формуються під впливом індивідуального досвіду людини, колективних суспільних уявлень, особливостей особистісного розвитку, історичних умов та еволюційних механізмів розвитку людства. Таким чином, сім'я виступає не лише соціальним інститутом, а й особливою психологічною системою, у якій переплітаються особистісні, культурні та суспільні чинники [2].

Проблема дослідження сімейних взаємин та визначення психологічних основ їхнього функціонування є надзвичайно актуальною в сучасних умовах. Це пов'язано не лише з кризовими явищами, які дедалі частіше спостерігаються у сучасній сім'ї, а й із необхідністю пошуку шляхів забезпечення стабільності, гармонії та психологічного благополуччя родини. Зростання кількості конфліктів, емоційного відчуження між членами сім'ї,

труднощів у вихованні дітей та нестабільності подружніх стосунків зумовлює потребу в глибокому психологічному аналізі сімейної взаємодії та розробці ефективних психотерапевтичних підходів до підтримки родини.

Відомий сімейний психотерапевт Вірджинія Сатир вважала, що у сучасному суспільстві умовно можна виокремити два типи сімей — зрілі та проблемні. Вона підкреслювала, що атмосферу неблагополучної сім'ї можна відчувати майже одразу. Для таких родин характерні емоційна холодність, психологічний дискомфорт і відсутність справжньої близькості між членами сім'ї. Зовні взаємини можуть виглядати надмірно ввічливими та формальними, однак за цією показною коректністю приховуються самотність, напруження та внутрішня відчуженість. У деяких випадках у сімейній атмосфері відчувається нестійкість, пригніченість або постійне емоційне напруження [цит. за 53].

На думку В. Сатир, у проблемних сім'ях ніби блокується природний емоційний обмін між людьми. Це проявляється не лише у характері спілкування, а й у зовнішньому вигляді членів родини. Їхня міміка, постава, жести та голос часто свідчать про внутрішнє страждання, пригніченість і втому. Люди у таких сім'ях нерідко здаються скутими, напруженими або емоційно виснаженими. Обличчя можуть бути сумними, байдужими чи позбавленими емоційної виразності, а погляд — відстороненим і спрямованим униз. Складається враження, що члени родини не лише не бачать і не чують одне одного, а й втратили здатність до щирого емоційного контакту.

У проблемних сім'ях важко помітити прояви теплих почуттів, підтримки чи дружньої прихильності. Усмішка, щирий інтерес до переживань іншого або радість від спільного спілкування трапляються дуже рідко. Часто виникає враження, що люди живуть разом лише через необхідність або соціальний обов'язок. Гумор у таких родинах нерідко набуває форми сарказму, іронії або глузування, а не слугує засобом емоційного зближення. Дорослі члени сім'ї настільки зайняті взаємними претензіями, зауваженнями та контролем поведінки дітей чи одне одного, що практично не залишають місця для щирого, радісного спілкування. Іноді члени таких родин навіть не уявляють, що

перебування разом може приносити задоволення та емоційне тепло.

На противагу проблемній сім'ї зріла родина характеризується здатністю до конструктивного планування спільного життя та гнучкого реагування на зміни. Якщо життєві обставини порушують попередні плани, члени такої сім'ї не впадають у паніку, а намагаються спокійно оцінити ситуацію та знайти нові способи її вирішення. У зрілій сім'ї життя, почуття та психологічний стан людини розглядаються як найвища цінність. Саме повага до внутрішнього світу кожного члена родини створює основу для гармонійних взаємин.

В. Сатир наголошувала, що сімейне життя є одним із найскладніших видів людської діяльності. Вона порівнювала сім'ю із двома організаціями, які об'єднують свої ресурси та зусилля заради спільної мети — виховання дитини й створення повноцінного сімейного простору. Коли чоловік і жінка разом проходять шлях від народження дитини до її дорослішання, вони стикаються практично з усіма труднощами, які існують у людському суспільстві. Саме тому сімейні стосунки потребують значних емоційних, моральних та інтелектуальних зусиль [цит. за 53].

Батьки у зрілих сім'ях усвідомлюють неминучість життєвих труднощів і конфліктних ситуацій. Вони розуміють, що проблеми є природною складовою життя, тому прагнуть творчо та конструктивно їх вирішувати. На відміну від цього, проблемні сім'ї часто витрачають усю свою енергію на спроби уникнути труднощів і жити так, ніби проблем не повинно існувати взагалі. Проте, коли складні ситуації все ж виникають, члени такої сім'ї виявляються неготовими до їх подолання, оскільки не мають сформованих навичок конструктивної взаємодії.

Однією з головних рис зрілої сім'ї є прийняття змін як закономірної частини життя. Діти проходять різні етапи розвитку, дорослі змінюються психологічно та соціально, а зовнішній світ постійно трансформується. Зрілі сім'ї не бояться цих змін, а намагаються використовувати їх для власного розвитку та вдосконалення взаємин. Така гнучкість допомагає родині зберігати емоційну близькість і стабільність навіть у складних життєвих обставинах.

В. Сатир, спираючись на власний практичний досвід психотерапевта, підкреслювала, що сучасний ритм життя, професійне навантаження та постійні стреси часто залишають людям дуже мало часу й енергії для підтримання гармонійних сімейних стосунків. Проте вона була переконана, що саме здорові сімейні взаємини мають життєво важливе значення для психологічного благополуччя людини та фактично є умовою її повноцінного існування [цит. за 53].

Неблагополучна сімейна атмосфера негативно впливає на формування особистості. У таких родинах часто виростають люди з низькою самооцінкою, невпевненістю у собі та емоційними труднощами. Це може сприяти розвитку девіантної поведінки, залежностей, психічних розладів, агресії, злочинності або соціальної дезадаптації. Отже, проблеми сімейного функціонування мають не лише індивідуальні, а й суспільні наслідки.

Особливого значення набуває той факт, що всі люди, які в майбутньому отримують владу, вплив чи високий соціальний статус, колись були дітьми та формувалися саме у сімейному середовищі. Те, якими цінностями, моделями поведінки та способами взаємодії вони оволоділи в дитинстві, значною мірою визначає їхню подальшу діяльність у суспільстві. Саме тому допомога неблагополучним сім'ям у досягненні психологічної зрілості має велике соціальне значення, оскільки гармонійні сімейні взаємини сприяють формуванню гуманістичних цінностей, які згодом поширюються на різні соціальні інститути — освіту, управління, професійну діяльність та суспільне життя загалом [24].

Інший американський психотерапевт — К. Роджерс — виокремлював низку позитивних характеристик благополучної сім'ї.

До них він відносив:

- взаємну відданість і готовність до співпраці,
- відкрити та щирі комунікації,
- гнучкість у взаєминах, а також
- здатність кожного члена родини зберігати особистісну автономію [цит.

за 21].

На думку К. Роджерса, сімейні стосунки слід розглядати як безперервний процес розвитку всіх членів сім'ї. Особливу роль у зміцненні родини він відводив спільному переживанню радості, щирості у взаєминах і толерантному ставленню членів сім'ї одне до одного [цит. за 21].

Система допомоги сім'ї передбачає функціонування широкої мережі спеціалізованих установ та організацій, діяльність яких спрямована на підтримку родини, профілактику сімейних проблем і надання психологічної допомоги. До таких установ належать сімейні консультації, центри психологічної підтримки, служби сімейного консультування, а також різноманітні форми сімейної освіти — сімейні університети, факультети, лекторії, тренінгові програми та просвітницькі заходи. Крім того, важливу роль відіграють психологічні та сексологічні кабінети, які допомагають подружжю вирішувати емоційні, міжособистісні та інтимно-особистісні труднощі [43].

Однак ефективне надання психологічної допомоги сім'ї неможливе без попереднього вивчення особливостей її функціонування. Перед початком психокорекційної або психотерапевтичної роботи необхідно проаналізувати структуру сім'ї, характер взаємин між її членами, систему ролей, рівень емоційної близькості, наявність конфліктів та специфіку реагування на життєві труднощі. Саме комплексне дослідження сімейної системи дозволяє визначити причини проблем і обрати найбільш ефективні методи психологічної допомоги.

У психології виділяють кілька типів сімей залежно від особливостей їхнього функціонування та стилю взаємодії між членами родини. До них належать динамічні сім'ї, які характеризуються активністю, гнучкістю та здатністю адаптуватися до змін; невпевнені сім'ї, у яких спостерігається нестабільність взаємин, емоційна тривожність і невизначеність у розподілі ролей; надто стійкі сім'ї, для яких властива надмірна консервативність, жорсткість правил і труднощі у пристосуванні до нових життєвих обставин; летаргічні сім'ї, де переважають пасивність, емоційна відстороненість та

низька активність у вирішенні проблем; а також демонстративні сім'ї, у яких значна увага приділяється зовнішньому враженню, тоді як внутрішні суперечності часто приховуються [13].

Показаннями до проведення сімейної психотерапії можуть бути різні обставини. Насамперед важливе значення має характер нервово-психічного розладу, який впливає на функціонування сім'ї або окремих її членів. До уваги береться також попередній позитивний досвід використання сімейної психотерапії у лікуванні певних захворювань чи психологічних труднощів. Не менш важливим чинником є наявність порушень у сімейній взаємодії — конфліктів, емоційного відчуження, порушення комунікації чи дисгармонії у виконанні сімейних ролей.

Сімейна психотерапія може бути необхідною і в тих випадках, коли потрібно змінити ставлення членів родини до хвороби або до людини, яка потребує допомоги. Особливого значення це набуває при хронічних захворюваннях, психоемоційних розладах чи складних кризових ситуаціях. Важливими показаннями також є тяжкість конкретного випадку, звернення членів сім'ї по професійну допомогу та взаємозв'язок психологічних або психосоматичних проблем між різними членами родини [37].

Психологічна допомога сім'ї може реалізовуватися у різних формах. Вона включає психодіагностику, психокорекцію, психотерапію, психологічне консультування та професійну орієнтацію. Психодіагностика спрямована на вивчення індивідуально-психологічних особливостей особистості та сімейних взаємин. Психокорекція передбачає цілеспрямований психологічний вплив, спрямований на зміну поведінки, емоційних реакцій або особистісних характеристик людини. Психотерапія орієнтована на глибше опрацювання психологічних труднощів та внутрішніх конфліктів. Психологічне консультування допомагає людині знайти шляхи розв'язання життєвих проблем, а профорієнтація сприяє професійному самовизначенню та розвитку особистості [65].

Психологом вважається фахівець, який має базову психологічну освіту,

володіє методами дослідження психічних явищ та здатний здійснювати психологічну діагностику, консультування й корекційну роботу. Його діяльність спрямована на допомогу людині у вирішенні психологічних труднощів, розвитку особистісних ресурсів та покращенні міжособистісної взаємодії.

Психотерапевт, на відміну від психолога, є спеціалістом із медичною освітою, який займається наданням допомоги людям із порушеннями психічного здоров'я, що не мають вираженого психопатологічного характеру або потребують комплексного лікувального підходу.

На думку Ю. Альошина, розмежування понять «психокорекція» та «психотерапія» виникло не стільки через відмінності у змісті роботи, скільки через усталену позицію, відповідно до якої психотерапевтичною діяльністю мають право займатися лише особи з медичною освітою [цит. за 50].

Між психотерапією та психокорекцією існують певні відмінності. Психотерапія розглядається як система медико-психологічних засобів, які використовуються лікарем для лікування різних захворювань та психічних розладів. Натомість психокорекція являє собою сукупність психологічних методів і прийомів, які застосовуються психологом для виправлення недоліків поведінки, емоційного реагування чи особистісного розвитку людини за допомогою спеціальних психологічних впливів [39].

Психокорекційний процес має низку специфічних особливостей, що відрізняють його від психотерапії. Насамперед психокорекція орієнтована переважно на психічно здорових людей, які переживають певні труднощі у поведінці, спілкуванні чи емоційній сфері. При цьому увага акцентується не на патологічних проявах, а на здорових сторонах особистості та її потенційних можливостях.

Для психокорекції характерна орієнтація переважно на теперішнє та майбутнє клієнта, тоді як психотерапія часто глибше аналізує минулий досвід і внутрішні конфлікти. Психокорекційна допомога зазвичай має середньотривалий характер: короткострокова робота може охоплювати до 15

зустрічей, а довготривала — тривати кілька років залежно від складності проблеми. У процесі психокорекції важливу роль відіграє особистісний і ціннісний внесок психолога, а основна мета впливу полягає у зміні поведінки, розвитку особистості та вдосконаленні способів взаємодії людини з оточенням [11].

Клієнтом у психологічній практиці вважається фізично та психічно здорова людина, яка зіткнулася з певними психологічними або поведінковими труднощами й не може самотійно ефективно їх подолати. У такому випадку вона потребує професійної підтримки, допомоги у пошуку рішень та розвитку власних психологічних ресурсів.

Об'єктами психокорекційного впливу можуть виступати як окрема особистість, так і сім'я або група людей. У сучасній світовій практиці існує значна кількість різновидів консультативної психологічної допомоги сім'ї, які відрізняються за спрямованістю, змістом роботи, методами впливу та колом завдань, що вирішуються спеціалістами. Відмінності між такими видами допомоги зумовлюють формування різних моделей психологічного консультування та сімейної терапії. Кожна модель ґрунтується на певній теоретичній концепції та визначає специфіку застосовуваних методів, технік і форм роботи з родиною [29].

У психології сім'ї сформувалося кілька основних підходів до вивчення сімейних взаємин і механізмів функціонування родини. Одним із них є еkleктичний підхід. Його прихильники намагаються досліджувати сім'ю шляхом поєднання різних теоретичних концепцій і методів, запозичених із різних психологічних шкіл, у єдину діагностичну систему. У межах такого підходу під час вивчення родини збирається комплексна інформація про її склад, вік членів сім'ї, соціальний статус, умови життя, характер взаємин та інші важливі характеристики. Основною метою є створення цілісного уявлення про особливості функціонування сім'ї та її проблемні аспекти [38].

Досить поширеною є також модель Мак-Мастерса, яка передбачає аналіз основних аспектів сімейного функціонування. У межах цієї моделі увага

приділяється здатності сім'ї ефективно розв'язувати проблеми та долати труднощі, особливостям комунікації між членами родини, системі сімейних ролей, рівню емоційної чутливості та емоційної залученості членів сім'ї у взаємини. Окремо вивчається контроль поведінки, тобто способи регуляції дій та взаємодії між членами родини. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити функціональний стан сім'ї та виявити сфери, які потребують психологічної корекції [цит. за 41]

Ще одним напрямом є проблемний підхід, у межах якого використовується так звана «трьохосьова класифікація проблемних сімей». Відповідно до цієї моделі аналізуються три основні групи порушень. Перша група охоплює труднощі, пов'язані з порушеннями розвитку сім'ї на різних етапах її життєвого циклу. Друга стосується дисфункцій окремих сімейних підсистем, наприклад подружньої, батьківської чи дитячої. Третя група пов'язана із загальними порушеннями функціонування сім'ї як цілісної соціально-психологічної системи [15].

Основною метою вивчення сім'ї є встановлення так званого сімейного діагнозу. Це передбачає виявлення психологічних особливостей родини та окремих її членів, які впливають на характер взаємин і визначають напрями подальшої психокорекційної або психотерапевтичної роботи. Встановлення сімейного діагнозу дозволяє спеціалісту зрозуміти причини конфліктів, труднощів у спілкуванні, емоційного відчуження чи інших дисфункцій сімейної системи.

Процес дослідження сім'ї є досить складним, що пояснюється низкою чинників. Насамперед складність зумовлена тим, що сім'я виступає одночасно і соціальною, і психологічною системою, у якій взаємодіють різні особистості з власними потребами, цінностями та індивідуальними особливостями. Крім того, у сучасній психології відсутній єдиний універсальний підхід до розуміння сутності сім'ї, її структури та закономірностей функціонування. Різні наукові школи по-різному трактують механізми сімейної взаємодії та причини виникнення проблем [13, 37, 43].

Додаткову складність становить і те, що предмет сімейної психотерапії належить до сфери повсякденного життя, яка значною мірою перебуває під впливом соціальних стереотипів, культурних традицій та життєвого досвіду людей. Уявлення про «нормальну» чи «правильну» сім'ю часто формуються не лише науковими знаннями, а й суспільними очікуваннями та індивідуальними переконаннями, що може ускладнювати об'єктивне дослідження сімейних взаємин.

У процесі отримання інформації про сім'ю виникає кілька важливих діагностичних проблем.

Першою є проблема інтимності, оскільки сімейне життя охоплює дуже особисті та емоційно значущі аспекти взаємин, про які люди не завжди готові відкрито говорити.

Другою проблемою є мінливість сімейних процесів: взаємини між членами родини постійно змінюються залежно від життєвих обставин, вікових особливостей та емоційного стану [40].

Третьою труднощами виступає розпорошеність інформації, адже дані про сім'ю часто надходять із різних джерел, можуть бути суперечливими або неповними, що ускладнює створення цілісної картини сімейного функціонування.

Для подолання психологічних труднощів, що виникають у процесі дослідження сім'ї, у сімейній психотерапії застосовуються різноманітні методи та спеціальні техніки. Однією з найбільш відомих є «техніка приєднання до сім'ї», розроблена американським психотерапевтом С.Мінухін [цит. за 76]. Суть цього підходу полягає у тому, що психотерапевт певною мірою включається у життя родини для глибшого розуміння особливостей її функціонування, системи взаємин та стилю спілкування між членами сім'ї. Залежно від конкретної ситуації таке «приєднання» може мати різний рівень інтенсивності: від короткочасної участі у спільному дозвіллі родини до більш тривалого перебування у сімейному середовищі.

У межах цієї техніки використовуються спеціальні прийоми, які

полегшують встановлення контакту між психотерапевтом і сім'єю. Одним із них є прийом «акомодації». У цьому випадку спеціаліст намагається засвоїти правила та норми взаємодії, які існують у родині, і перевіряє правильність свого розуміння шляхом свідомого дотримання цих правил під час спілкування з членами сім'ї. Такий підхід допомагає психотерапевту краще інтегруватися у сімейну систему та знизити рівень психологічного опору з боку її членів [цит. за 76].

Іншим важливим прийомом є «підтримка». Його сутність полягає у виявленні наявної структури взаємин у сім'ї та взаємодії з родиною через уже сформовану систему ролей і зв'язків. Психотерапевт не намагається одразу змінювати внутрішню організацію сім'ї, а спочатку використовує ті механізми взаємодії, які вже існують у сімейній системі.

Також застосовується прийом «мімезису», який передбачає спробу відтворення характерного для сім'ї стилю спілкування. Психотерапевт адаптується до особливостей мовлення, темпу розмови, емоційної виразності та інших комунікативних характеристик членів родини. Це сприяє встановленню довірливого контакту та створює атмосферу психологічної безпеки [69].

Для більш детального вивчення сімейної взаємодії використовуються методи спостереження у так званому «уповільненому режимі». З цією метою застосовуються аудіозаписи та відеозаписи спілкування членів сім'ї. Подальший аналіз таких матеріалів дозволяє дослідити особливості поведінки, емоційного реагування та комунікації, які можуть залишатися непомітними під час звичайного спостереження.

Для оцінювання відеоматеріалів розробляються спеціальні шкали аналізу. Наприклад, шкала «взаємин» використовується для вивчення емоційного контакту між членами родини на невербальному рівні. У процесі аналізу враховуються тілесні контакти, особливості зорового контакту, інтонації голосу, жести, міміка та інші невербальні прояви емоційної взаємодії. Це дає можливість отримати більш об'єктивну інформацію про психологічний

клімат у сім'ї [23].

Для подолання проблеми розпорошеності та фрагментарності інформації про сім'ю застосовуються різноманітні психодіагностичні опитувальники, що ґрунтуються на самооцінці членів родини. Одним із прикладів є опитувальник РОП, розроблений Г. Волковою. Подібні методики дозволяють систематизувати дані про особливості сімейних взаємин, розподіл ролей, рівень задоволеності шлюбом та інші важливі характеристики сімейного функціонування [цит. за 56].

Дослідження сім'ї та її ролі у виникненні й перебігу нервово-психічних розладів здійснюється поетапно. Відповідну методику запропонували Е. Ейдеміллер та В.Юстицькіс [цит. за 35].

Перший етап передбачає визначення необхідності психотерапевтичного дослідження сім'ї. На цьому етапі встановлюється, наскільки сімейні взаємини пов'язані з психологічними труднощами чи розладами окремого члена родини.

Другий етап полягає у загальному ознайомленні з сім'єю, її структурою, способом життя та особливостями взаємодії. При цьому важливо враховувати можливі спотворення інформації, яку повідомляють члени родини. Такі спотворення можуть бути пов'язані з нормативними уявленнями про те, якою «повинна бути» сім'я, а також із прагненням підтримати певний образ сімейного життя у взаєминах між її членами.

Третій етап передбачає виявлення психотравмувальної ситуації, яка могла стати джерелом психологічних труднощів або конфліктів. На четвертому етапі формується корекційний сімейний діагноз, що дає змогу визначити напрями подальшої психотерапевтичної чи психокорекційної роботи.

У психологічному консультуванні сім'ї існують різні моделі надання допомоги. Однією з них є педагогічна модель, яка ґрунтується на припущенні про недостатній рівень педагогічної компетентності батьків. У межах цього підходу основна увага приділяється допомозі у вихованні дітей. Об'єктом впливу зазвичай стає той член родини, на поведінку якого найбільше

скаржаться, найчастіше дитина. Консультант разом із батьками аналізує ситуацію, що склалася, та розробляє програму заходів, спрямованих на зміну поведінки або покращення сімейної взаємодії [3].

У педагогічній моделі консультант виступає як фахівець, який володіє більш глибокими знаннями щодо методів виховання, тому може давати рекомендації, пропонувати завдання та контролювати їх виконання. Найчастіше в межах такого підходу працюють педагоги, соціальні працівники, а іноді й психологи.

Іншою формою є діагностична модель консультування. Вона базується на припущенні, що батькам бракує спеціальних знань для самостійного прийняття правильного рішення щодо проблем дитини. У цьому випадку допомога полягає у проведенні психологічної або психолого-педагогічної діагностики та формуванні висновку, який слугує основою для подальших організаційних рішень, зокрема звернення до інших спеціалістів. Найчастіше об'єктом діагностики стають діти або підлітки із затримкою розвитку, труднощами у навчанні чи поведінковими порушеннями [34].

Соціальна модель допомоги виходить із того, що сімейні труднощі часто є наслідком несприятливих життєвих обставин. У межах цього підходу фахівці не лише аналізують проблемну ситуацію та надають рекомендації, а й безпосередньо втручаються у життєві умови клієнтів з метою їх покращення. Прикладом такої допомоги можуть бути служби знайомств або соціальні організації, які створюють реальні умови для формування сім'ї чи покращення соціального становища людини.

Медична модель допомоги ґрунтується на припущенні, що основною причиною сімейних труднощів є захворювання, патологічні стани або порушення особистісного розвитку одного чи кількох членів родини. У межах цього підходу проблеми сімейного функціонування розглядаються як наслідок психічних, психосоматичних або фізичних розладів, які впливають на взаємини між членами сім'ї. Відповідно, діяльність спеціалістів спрямовується насамперед на лікування захворювання, психотерапевтичну чи медичну

реабілітацію людини, яка потребує допомоги, а також на адаптацію інших членів родини до особливостей взаємодії з нею [64].

На відміну від медичного підходу, психологічна або психотерапевтична модель допомоги виходить із того, що причини сімейних труднощів пов'язані передусім із особливостями внутрішньосімейного спілкування та індивідуально-психологічними характеристиками членів родини. При цьому конфлікти, емоційна напруга чи порушення взаєморозуміння не розглядаються як прямий наслідок хвороби когось із членів сім'ї. Вони трактуються як закономірний, хоча й негативний результат розвитку особистості та сімейної системи загалом [64].

У межах психологічної моделі сімейні дисгармонії, зокрема труднощі, пов'язані з розвитком дитини чи особливостями її поведінки, аналізуються як частина складного процесу взаємодії всіх членів родини. Вважається, що певні початкові передумови — мотиви створення шлюбу, моделі поведінки, засвоєні у батьківській сім'ї, життєвий стиль, система цінностей, характер міжособистісних стосунків, особистісні риси та інші психологічні чинники — поступово формують специфічну систему емоційних зв'язків і комунікації в родині. Саме ці особливості спілкування можуть ставати джерелом внутрішньоособистісних конфліктів, емоційного напруження та неадекватних способів реагування на складні життєві ситуації [64].

Психологічна модель допомоги передбачає детальний аналіз сімейної ситуації та індивідуальних особливостей клієнта. На основі такого аналізу формується психологічний або психотерапевтичний діагноз, який допомагає спеціалісту визначити причини труднощів та обрати найбільш ефективні способи допомоги сім'ї. Основне завдання психолога чи психотерапевта полягає у тому, щоб допомогти родині розірвати замкнене коло негативної взаємодії, коли конфлікти спричиняють формування дезадаптивних особистісних рис, а ці риси, своєю чергою, знову провокують конфліктне спілкування та поглиблення сімейної дисгармонії.

На відміну від моделей допомоги, які спираються переважно на

авторитет науки, медичні знання або вплив соціальних інституцій, психологічна (психотерапевтична) модель використовує як основний інструмент закономірності людського спілкування та міжособистісної взаємодії. Важливу роль відіграє не лише характер взаємин усередині сім'ї, а й особливості контакту між консультантом і клієнтом. Саме через процес спілкування спеціаліст намагається активізувати внутрішні ресурси родини та окремих її членів, необхідні для самостійного подолання труднощів і гармонізації сімейних стосунків [64].

Психологічна або психотерапевтична модель допомоги найчастіше використовується у практичній діяльності психологів, психотерапевтів та психіатрів, які розглядають сімейні конфлікти й кризові стани як складні системні явища. Такий підхід дозволяє враховувати взаємозв'язок між особистісними особливостями членів сім'ї, їхнім емоційним станом та характером міжособистісної взаємодії.

У процесі надання психологічної допомоги консультант спирається насамперед на особистісний потенціал клієнта, а також на власні професійні та особистісні ресурси. Значну роль відіграють закономірності міжособистісного спілкування та психотерапевтичні можливості самого процесу взаємодії — як у форматі «консультант — клієнт», так і під час роботи з групою чи сім'єю загалом [54].

У своїй роботі психолог-консультант звертається до різних сфер особистості клієнта: його мислення, емоцій, почуттів, потреб, мотивів і здатності до спілкування з іншими людьми. Для цього використовуються різноманітні психотерапевтичні та психокорекційні техніки, спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів людини, розвиток її здатності до саморозуміння, емоційної саморегуляції та конструктивної взаємодії з оточенням.

Психотерапевтична модель допомоги базується на залученні внутрішньої потреби людини у підтримці та психологічній допомозі. Вона передбачає роботу з тими сім'ями та окремими їх членами, які не лише

об'єктивно переживають труднощі у взаємодії чи вихованні дітей, але й суб'єктивно усвідомлюють ці проблеми, визнають необхідність змін і самостійно звертаються за допомогою до фахівця. Важливо, що така мотивація до консультування є добровільною, а не нав'язаною ззовні [51].

Професійна допомога психолога у межах цієї моделі ґрунтується на його спеціальній підготовці в галузі індивідуального та сімейного консультування, психотерапії (як індивідуальної, так і групової), а також на знаннях із психології розвитку, психології особистості, соціальної та медичної психології та інших суміжних дисциплін. Така міждисциплінарна база дозволяє комплексно оцінювати сімейні проблеми та підбирати адекватні методи їх вирішення [64].

Загалом психотерапевтична модель психологічної допомоги включає три послідовні етапи. Перший етап полягає у встановленні контакту з клієнтом, який не має медичних психічних розладів, але переживає труднощі у сімейному житті та звертається по допомогу. На цьому етапі важливо сформувати довірливі стосунки та визначити запит клієнта.

Другий етап передбачає проведення психологічної діагностики. Її метою є виявлення причин сімейного неблагополуччя, аналіз особливостей взаємин у родині та визначення можливих напрямів подальшої допомоги.

Третій етап включає безпосередню консультативну або психотерапевтичну роботу, а також застосування корекційних методів, спрямованих на зміну поведінкових і емоційних моделей взаємодії в сім'ї.

Перша зустріч із членами сім'ї, як правило, має складну структуру і включає кілька взаємопов'язаних рівнів. Спочатку відбувається обговорення проблем, з якими звернувся клієнт, де він сам описує власну ситуацію та труднощі. Це дозволяє психотерапевту отримати первинне уявлення про характер сімейних конфліктів [14].

Далі важливо сформувати у клієнта розуміння того, що сімейна психотерапія може стати ефективним шляхом подолання його проблем. На цьому етапі створюється мотивація до подальшої роботи та залучення інших

членів сім'ї до процесу терапії.

Третій, найбільш значущий етап першої зустрічі полягає у роботі з можливими сумнівами, страхами або внутрішніми перешкодами клієнта щодо участі у психотерапії. Фахівець інформує про особливості процесу, його тривалість, необхідні зусилля та відповідальність учасників. При цьому може застосовуватися метод парадоксальної інтенції, запропонований В.Франкл, який полягає у свідомому акцентуванні можливих труднощів для посилення внутрішньої мотивації клієнта. Психотерапевт у цьому випадку може займати позицію певного сумніву щодо готовності клієнта активно працювати над змінами, що стимулює його відповідальність і залученість у процес [цит. за 62].

У результаті такої підготовчої роботи клієнт отримує реалістичне уявлення про майбутні етапи терапії та психологічно готується до можливих труднощів, які вже не сприймаються як несподівані. Це підвищує його здатність усвідомлено реагувати на складні ситуації в процесі подальшої роботи.

Наступні висловлювання психотерапевта, які можуть містити елементи сумніву або уточнення, виконують переважно роз'яснювальну функцію та спрямовані на поглиблення розуміння клієнтом суті процесу.

Однією з важливих практичних проблем є залучення інших членів сім'ї до терапевтичного процесу, і різні клієнти вирішують це по-різному, залежно від сімейної ситуації та рівня мотивації [37].

У процесі організації сімейної психотерапії фахівець стикається з низкою методичних питань, зокрема: як довго має тривати терапія, чи працювати з усією сім'єю одночасно або окремо з її членами, чи доцільно залучати одного спеціаліста чи команду психотерапевтів, як часто проводити зустрічі, якою має бути їх тривалість, чи варто дотримуватися директивного стилю роботи або обрати більш недирективний підхід, з яких проблем починати роботу — загальних чи часткових, де проводити зустрічі (у клініці чи за місцем проживання сім'ї), а також чи слід заздалегідь розробляти детальний план роботи або діяти ситуативно.

Сучасні підходи до сімейної психотерапії показують, що жорстка прив'язаність до певної теоретичної школи або стабільного стилю роботи може обмежувати ефективність допомоги. Так само не варто вважати, що особистісні риси психотерапевта мають визначати формат роботи з сім'єю.

Крім того, не існує необхідності дотримуватися єдиного незмінного підходу протягом усього процесу терапії, оскільки сімейна система є динамічною і потребує гнучких методів впливу, що змінюються відповідно до її розвитку.

Під методикою сімейної психотерапії зазвичай розуміють стандартизовану систему послідовних дій, за допомогою якої фахівець вирішує конкретні терапевтичні завдання у роботі з сім'єю. Така методика має поетапний характер і передбачає певну логіку взаємодії між психотерапевтом і членами родини. Спочатку спеціаліст пропонує сім'ї спробувати виконати певну дію або «розіграти» ситуацію, пояснює її зміст і мету, а також мотивує учасників до участі. Далі члени сім'ї відтворюють задані ролі або типові для них ситуації взаємодії, після чого психотерапевт аналізує побачене і надає відповідний зворотний зв'язок або корекційний вплив [15].

Комплекс технічних прийомів у психотерапії може бути як досить розгорнутим, так і мінімальним — іноді він обмежується навіть однією дією або спеціальною формою мовчання як терапевтичного інструменту, про що писав Х. Перес [цит. за 41]. Однією з поширених технік є обмін ролями між батьками і дітьми, що дозволяє кожній стороні краще зрозуміти переживання та позицію іншого, розвиваючи емпатію і взаєморозуміння.

У практиці сімейної психотерапії широко використовуються три базові типи інструкцій:

- по-перше, завдання виконати певну дію;
- по-друге, завдання змінити спосіб виконання звичної поведінки;
- по-третє, рекомендація припинити виконання певних дій, які раніше були типовими для сім'ї.

Такий інструментарій активно застосовується представниками різних

психотерапевтичних напрямів, зокрема у роботах С. Мінухіна, Дж. Гейлі та М. Палаццолі [цит. за 78].

Ефективність використання інструкцій у сімейній роботі залежить від низки умов.

По-перше, сім'я повинна мати потенціал до зміни поведінкових моделей і бути здатною діяти по-новому.

По-друге, має існувати реальна можливість переходу до більш адаптивних форм взаємодії, які сприяють подоланню проблем.

По-третє, іноді необхідною є перебудова умов сімейного життя, що дозволяє зменшити або усунути джерела конфліктів [цит. за 78].

Застосування подібних технік потребує глибокого попереднього вивчення сім'ї, достатнього рівня авторитету психотерапевта в очах клієнтів, а також здатності спеціаліста впливати на сімейну систему не лише через інструкції, а й власним прикладом поведінки.

Аналіз сучасного стану сімейної психотерапії свідчить про наявність значного практичного досвіду корекції сімейних взаємин. У західній психологічній традиції цей напрям представлений роботами багатьох відомих дослідників, серед яких Н. Аккерман, В. Сатир, С. Мінухін та інші представники різних шкіл сімейної терапії. Їхні підходи формують різні теоретичні та практичні напрями, що розвиваються паралельно.

Варто зазначити, що у західній науковій традиції психотерапевтична та психокорекційна робота з сім'єю найчастіше не розмежовується, а розглядається як єдиний напрям практичної діяльності. У його основі лежать як психоаналітичні ідеї, так і системний підхід до розуміння сім'ї як цілісної структури.

Вітчизняна психологічна наука лише поступово формує власну традицію сімейної психотерапії. Серед дослідників, які зробили вагомий внесок у розвиток цього напрямку, можна назвати С.Д. Максименко, Ю.О. Мартинюк, Е.Ейдемільера, В. Юстицькіса, а також інших фахівців, які розвивали як теоретичні, так і практичні аспекти роботи з сім'єю.

Е. Ейдемільер та В. Юстицкіс підкреслюють, що значна частина наукових зусиль тривалий час була зосереджена на виявленні того, як сім'я може виступати джерелом психологічної травматизації. Водночас значно менше уваги приділялося її ресурсному, оздоровчому та підтримувальному потенціалу [цит. за 24].

Розглядаючи співвідношення психологічного консультування, психокорекції та психотерапії, Ю. Альошина зазначає, що ці поняття тісно пов'язані між собою і в реальній практиці часто перетинаються. Межі між ними є умовними, що неодноразово підкреслювалося різними авторами [цит. за 23].

На думку С.Д. Максименко, головна відмінність між психотерапією і психокорекцією полягає в контингенті клієнтів: психокорекція переважно спрямована на роботу з психічно здоровими людьми, тоді як психотерапія передбачає допомогу особам із клінічними розладами.

Корекційний процес включає кілька ключових принципів, серед яких є єдність діагностики та корекції, врахування нормативного розвитку, принципи спрямованості «зверху вниз» і «знизу вгору», системність психічного розвитку, а також діяльнісний підхід.

У межах аналізу сімейної психокорекції С.Д. Максименко виокремлює три основні підходи: психодинамічний, системно-стратегічний та еkleктичний.

У проведеному дослідженні увага була зосереджена на вивченні емоційних станів членів сім'ї, рівня їхньої адаптації та згуртованості, а також на аналізі взаємозв'язків між цими показниками.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто теоретико-методологічні основи дослідження сім'ї як складної соціально-психологічної системи. Показано, що

сімейні відносини є багатовимірним феноменом, який поєднує в собі історичні, соціальні, культурні та індивідуально-психологічні чинники розвитку особистості та суспільства.

Аналіз наукових підходів засвідчив відсутність єдиного універсального визначення сім'ї, однак більшість дослідників розглядають її як малу соціальну групу, що виконує важливі функції відтворення населення, соціалізації дітей, підтримки членів родини та забезпечення їхнього емоційного благополуччя. Встановлено, що сім'я одночасно виступає як соціальний інститут і як система міжособистісних взаємин, що постійно розвивається.

Визначено, що функціонування сім'ї залежить від взаємодії зовнішніх (соціально-економічних, культурних) та внутрішніх (особистісних, ціннісних, рольових) факторів. Особливу роль у стабільності сімейної системи відіграють узгодженість цінностей, емоційна задоволеність взаєминами, адекватність рольової поведінки, рівень довіри та здатність до конструктивної комунікації.

Узагальнення наукових підходів дало змогу встановити, що сім'я є динамічною системою, яка проходить низку етапів життєвого циклу, кожен з яких супроводжується нормативними кризами та перебудовою внутрішніх взаємин. Успішне проходження цих етапів значною мірою визначає психологічне благополуччя сім'ї.

Окрему увагу приділено проблемі сімейних конфліктів, які є поширеним явищем і часто зумовлені як внутрішніми суперечностями (рольові конфлікти, різниця цінностей, особистісні особливості), так і зовнішніми соціальними чинниками. Встановлено, що ефективне подолання сімейних конфліктів можливе за умови розвитку психологічної культури членів родини та застосування конструктивних стратегій взаємодії.

Розглянуто основні моделі психологічної допомоги сім'ї (медичну, психологічну, педагогічну та соціальну), що дозволило визначити їхні особливості, переваги та сфери застосування. Показано, що найбільш комплексний підхід забезпечує психологічна (психотерапевтична) модель, яка враховує як індивідуальні особливості членів сім'ї, так і характер їхньої

взаємодії.

Таким чином, у першому розділі сформовано теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, визначено ключові поняття, підходи та чинники функціонування сімейної системи, а також окреслено основні напрями психологічної роботи з сім'єю.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Особливості організації та основні етапи дослідження

Відповідно до мети та предмета нашого дослідження було сформульовано низку дослідницьких завдань. Зокрема, передбачалося:

- підібрати надійний та валідний психодіагностичний інструментарій, здатний забезпечити об'єктивність отриманих даних;
- визначити вибірку респондентів, яка відповідає умовам і специфіці дослідження;
- організувати та провести експериментальне обстеження працівників телефонного зв'язку;
- здійснити комплексний аналіз отриманих результатів із використанням кількісних і якісних методів обробки даних.

Емпірична частина дослідження реалізовувалася поетапно та включала три послідовні стадії: підготовчу, діагностичну й аналітичну.

На підготовчому етапі було сформовано вибірку учасників дослідження, а також здійснено добір психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення необхідних психологічних показників відповідно до завдань роботи.

Діагностичний етап передбачав безпосереднє проведення експерименту, у ході якого здійснювалася комплексна діагностика всіх обраних показників у досліджуваної групи.

На аналітичному етапі було проведено опрацювання отриманих даних із застосуванням як математико-статистичних методів (кількісний аналіз), так і якісної інтерпретації результатів, зокрема за допомогою методу профілів, що дозволило більш глибоко охарактеризувати виявлені закономірності.

2.2. Опис психодіагностичного інструментарію

У межах нашого емпіричного дослідження було застосовано три психодіагностичні методики, які дали змогу комплексно вивчити особливості емоційно-психологічного функціонування сімейної системи та рівень сімейної тривожності.

Першою використаною методикою стала «Типовий стан сім'ї» (Р.В. Овчарова). Даний діагностичний інструмент спрямований на визначення емоційно-психологічного клімату в сім'ї через суб'єктивну оцінку його членами.

Процедура обстеження передбачає, що кожен дорослий учасник родини заповнює спеціально розроблений опитувальник, у якому оцінює низку тверджень, що відображають різні аспекти сімейного функціонування.

Оцінювання здійснюється за шкалою від 1 до 7 балів, де кожне твердження розглядається окремо.

Інтерпретація результатів базується на підрахунку сумарних показників за кількома ключовими шкалами.

Зокрема, стан сім'ї вважається вираженням за наявності підвищених значень за такими параметрами:

- загальна незадоволеність (У) — 26 балів і вище,
- нервово-психічне напруження (Н) — 27 балів і більше, а також
- сімейна тривожність (Т) — від 26 балів.

Перевищення зазначених порогових значень свідчить про наявність дестабілізуючих чинників у сімейній системі та емоційне напруження її членів.

Другою методикою є «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ) Е.Г. Ейдеміллера і В. Юстицкіса. Її метою є дослідження загального емоційного фону переживань особистості, який формується у зв'язку з її роллю та позицією в сім'ї, а також із суб'єктивним сприйняттям сімейних відносин.

У межах цієї методики поняття «сімейна тривога» трактується як сукупність тривожних переживань одного або кількох членів родини, які часто

мають прихований характер і не завжди усвідомлюються самою особою. Вони можуть проявлятися у вигляді сумнівів, страхів та побоювань, що стосуються різних аспектів сімейного життя — здоров'я близьких, їх відсутності вдома, запізнень або конфліктних ситуацій.

У основі такого стану зазвичай лежить внутрішня невпевненість індивіда щодо важливих аспектів сімейного функціонування, зокрема щодо емоційної стабільності стосунків або власної значущості у сімейній системі.

Додатково важливими характеристиками є відчуття безсилля та неможливості впливати на події, що відбуваються в родині.

Процедура проведення передбачає заповнення респондентами опитувальника, у якому вони або погоджуються з твердженням, або заперечують його шляхом відповідної позначки. За кожну відповідь, що свідчить про згоду, нараховується 1 бал.

Обробка результатів здійснюється окремо за трьома основними шкалами.

Шкала «В» (провина) відображає неадекватне відчуття особистої відповідальності за негативні події в сім'ї; її наявність фіксується за умови п'яти і більше позитивних відповідей.

Шкала «Т» (тривожність) характеризує відчуття неконтрольованості сімейних ситуацій і також діагностується при п'яти збігах.

Шкала «Н» (напруженість) відображає суб'єктивне сприйняття сімейних обов'язків як надмірно складних або виснажливих; її прояв визначається аналогічним чином.

Після цього проводиться підсумовування балів за всіма шкалами з метою отримання інтегрального показника загального рівня сімейної тривожності, що дозволяє зробити узагальнений висновок про емоційний стан та психологічне благополуччя сімейної системи.

Третьою психодіагностичною методикою, використаною в дослідженні, став опитувальник «Шкала сімейної адаптації та сплоченості» Д.Х. Олсона і Дж. Портнера. Даний інструмент призначений для комплексного аналізу

особливостей функціонування сімейної системи через оцінку двох ключових параметрів — емоційної згуртованості та здатності сім'ї до адаптації.

Під сімейною сплоченістю розуміється ступінь емоційної близькості та взаємозв'язку між членами родини. В умовах високої сплоченості спостерігається виражена емоційна взаємозалежність, тоді як при низькому рівні — члени сім'ї є більш автономними, емоційно дистанційованими та незалежними один від одного.

Сімейна адаптація, у свою чергу, відображає здатність сімейної системи гнучко або ж жорстко змінювати свою структуру та способи взаємодії під впливом зовнішніх або внутрішніх стресових чинників.

У межах цієї характеристики виділяють чотири рівні сплоченості: роз'єднаний, розділений, зв'язаний та зчеплений. Аналогічно описуються рівні адаптації: ригідний, структурований, гнучкий і хаотичний.

Згідно з концепцією авторів, найбільш адаптивними та сприятливими для функціонування сім'ї є помірні рівні зазначених параметрів. Для сплоченості такими вважаються розділений і зв'язаний рівні, а для адаптації — структурований і гнучкий. Натомість крайні варіанти (надмірна ригідність або хаотичність, надмірна ізольованість або злитість) розглядаються як потенційно дисфункційні, що можуть ускладнювати нормальне функціонування сімейної системи.

Конструкція опитувальника дозволяє одночасно оцінити як реальне сприйняття сімейних взаємин їхніми членами на момент дослідження, так і уявлення про «ідеальну» сім'ю, тобто таку, якою респондент хотів би її бачити. Різниця між цими двома оцінками виступає показником рівня задоволеності сімейним життям.

Процедура проведення дослідження передбачає попереднє створення довірливої атмосфери між дослідником та учасниками, що сприяє більш відкритим і щирим відповідям.

Опитувальник складається з переліку тверджень, кожне з яких респондент оцінює двічі за п'ятибальною шкалою:

- від 1 — «майже ніколи» до 5 — «майже завжди». Спочатку оцінюється реальний стан сімейного функціонування, а потім — бажаний, ідеальний варіант.

Обробка результатів здійснюється у кількох напрямках.

По-перше, визначається тип сімейної структури: сума балів за непарними пунктами відображає рівень сплоченості, тоді як парні пункти характеризують рівень адаптації. На основі отриманих сумарних показників та нормативних шкал визначається загальний тип сімейної системи.

По-друге, аналізується рівень задоволеності сімейним життям. Він встановлюється шляхом порівняння реальних та ідеальних оцінок за обома шкалами.

Чим більша різниця між ними, тим нижчим є рівень задоволеності сімейними відносинами. Хоча на сьогодні відсутні чітко встановлені емпіричні норми для інтерпретації ступеня цього розходження, загальноприйнято вважати, що значні розбіжності свідчать про емоційне напруження та незадоволеність сімейною ситуацією.

Загальний показник задоволеності визначається на основі сукупності різниць між реальними та ідеальними оцінками за параметрами сплоченості й адаптації, що дозволяє отримати цілісну картину суб'єктивного сприйняття сімейних відносин.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було представлено та обґрунтовано організацію емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей психоемоційного стану та функціонування сімейних систем.

Відповідно до мети дослідження було визначено його основні завдання, здійснено добір психодіагностичного інструментарію та сформовано вибірку респондентів, що відповідає специфіці досліджуваної проблематики.

Емпіричне дослідження було реалізовано поетапно, що забезпечило його логічну послідовність і методичну обґрунтованість. На підготовчому етапі було відібрано валідні та надійні психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення емоційно-психологічного клімату в сім'ї, рівня сімейної тривожності та особливостей сімейного функціонування. На діагностичному етапі здійснено безпосереднє опитування респондентів із використанням обраних методик, що дозволило отримати первинний емпіричний матеріал. Аналітичний етап передбачав обробку отриманих даних із застосуванням кількісних і якісних методів аналізу, що забезпечило всебічну інтерпретацію результатів.

Застосований психодіагностичний комплекс дав змогу отримати багатовимірну інформацію щодо емоційного стану членів сім'ї, рівня їхньої взаємної емоційної включеності, ступеня адаптивності сімейної системи та суб'єктивного сприйняття сімейних відносин. Використання різнопланових методик забезпечило надійність та комплексність отриманих даних, а також дозволило виявити як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти функціонування сім'ї.

Отримані в ході другого розділу результати створюють необхідну емпіричну основу для подальшого аналізу та інтерпретації психологічних особливостей сімейних відносин, а також слугують підґрунтям для формулювання узагальнень і практичних рекомендацій у наступних розділах дослідження.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ

3.1. Особливості кореляцій між провідними методиками дослідження

Результат проведеного кореляційного аналізу між основними показниками методик „Шкала сімейної адаптації та згуртованості ” та „Аналіз сімейної тривоги” представлений у таблиці 3.1.

Таблица 3.1

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками методик „Шкала сімейної адаптації та згуртованості ” та „Аналіз сімейної тривоги”

[illegible]

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
З											327*
А											

Примітка: загальна незадоволеність – ЗН, нервово-психічне напруження – Н, сімейна тривожність – Т, сімейна провина – П, тривожність певного члена сім'ї – Т1, напруження певного члена сім'ї – Н1, сімейна згуртованість (реальність) – СЗр, сімейна згуртованість (ідеал) – СЗі, сімейна адаптація (реальність) – САр, сімейна адаптація (ідеал) – САі, згуртованість – З, адаптація – А.

У таблиці 3.1 подано результати кореляційного аналізу між показниками двох психодіагностичних методик — «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» та «Аналіз сімейної тривоги». Отримані коефіцієнти кореляції дозволяють виявити взаємозв'язки між емоційно-психологічним станом членів сім'ї та характеристиками функціонування сімейної системи, зокрема її згуртованістю та адаптивністю.

У цілому результати демонструють наявність значної кількості статистично значущих кореляцій, що свідчить про тісний взаємозв'язок між рівнем сімейної тривожності та особливостями сімейної організації. Більшість значущих зв'язків є позитивними, що вказує на те, що зростання емоційного напруження та тривожності в сім'ї супроводжується підвищенням дисфункціональних характеристик сімейної системи.

1. Взаємозв'язок показників сімейної тривоги

Показники загальної незадоволеності (ЗН), нервово-психічного напруження (Н) та сімейної тривожності (Т) демонструють між собою позитивні кореляції середньої та високої сили ($r = 0,376-0,654$, $p < 0,01$ / $p < 0,05$). Це свідчить про те, що ці емоційні стани формують єдиний симптомокомплекс сімейного неблагополуччя.

Зокрема:

- загальна незадоволеність (ЗН) тісно пов'язана з сімейною тривожністю ($r = 0,654^{**}$), що вказує на те, що зростання незадоволеності сімейним життям супроводжується підвищенням тривожних переживань;

- нервово-психічне напруження (Н) також має значущі зв'язки із сімейною тривожністю ($r = 0,376^{*}$) та іншими показниками, що підтверджує його системоутворюючу роль у структурі сімейного стресу.

2. Взаємозв'язок із внутрішньосімейними переживаннями.

Показники сімейної провини (П), тривожності конкретного члена сім'ї (Т1) та напруження (Н1) також демонструють значущі позитивні кореляції з базовими показниками сімейної тривоги.

Особливо варто відзначити:

- високий зв'язок між тривожністю (Т1) та нервово-психічним напруженням іншого члена сім'ї ($r = 0,700^{**}$), що свідчить про взаємне підсилення тривожних станів у межах сімейної системи;

- зв'язок між сімейною провинною (П) та тривожністю (Т1, $r = 0,576^{**}$), що вказує на те, що переживання провини часто супроводжуються підвищеною емоційною напругою.

Таким чином, емоційні стани в сім'ї мають взаємопов'язаний характер і можуть взаємно підсилюватися.

3. Зв'язок із сімейною згуртованістю та адаптацією.

Найбільш інформативною частиною таблиці є кореляції між показниками сімейної тривоги та параметрами згуртованості й адаптації.

3.1. Реальна сімейна система.

- Сімейна згуртованість (реальна) (СЗр) має позитивний зв'язок із тривожними показниками (наприклад, ЗН, Н), але одночасно демонструє сильний негативний зв'язок із ідеальними уявленнями про згуртованість і адаптацію ($r = -0,800^{**}$, $r = -0,714^{**}$).

Це може свідчити про те, що чим вищою є реальна згуртованість, тим більше розрив між реальним і бажаним станом сім'ї, що, у свою чергу, може підвищувати емоційну напругу.

- Сімейна адаптація (реальна) (CA_r) позитивно корелює з адаптацією (A) ($r = 0,829^{**}$), що логічно підтверджує узгодженість шкал і їхню валідність.

3.2. Ідеальна сімейна система.

- Сімейна згуртованість (ідеальна) (CZ_i) має виражені негативні кореляції з реальними тривожними станами та іншими показниками (наприклад, $r = -0,685^{**}$, $-0,726^{**}$).

Це означає, що чим більш ідеалізованим є уявлення про сім'ю, тим нижчим є рівень прийняття реальної сімейної ситуації, що може посилювати внутрішній конфлікт.

4. Загальні тенденції.

Окремо варто звернути увагу на інтегральні показники згуртованості (З) та адаптації (А):

- згуртованість (З) позитивно пов'язана з адаптацією (А) ($r = 0,327^{*}$), що підтверджує їхню взаємозалежність як ключових характеристик сімейної системи;

- водночас їхні зв'язки з показниками сімейної тривоги є опосередкованими, що свідчить про складну багаторівневу структуру взаємодії емоційних і системних сімейних характеристик.

Отримані результати свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між емоційним станом членів сім'ї та характеристиками її функціонування. Підвищення рівня сімейної тривожності, незадоволеності та напруження супроводжується порушенням гармонійності сімейної системи, а також збільшенням розриву між реальним і бажаним уявленням про сім'ю.

Водночас результати підтверджують, що сімейна згуртованість та адаптивність виступають важливими системоутворюючими чинниками, які можуть як знижувати рівень тривожності, так і, у разі дисбалансу між реальним та ідеальним уявленням, посилювати внутрішньосімейне напруження.

Таким чином, сімейна система функціонує як складна взаємопов'язана структура, де емоційні переживання та організаційні характеристики взаємно впливають одна на одну.

3.2. Результати діагностики за методикою «Шкала сімейної адаптації та згуртованості»

Результати методики «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Рівні сімейної адаптації та згуртованості (n=47 осіб)

Рівні сімейної адаптації	Кількість осіб	%	Рівні сімейної згуртованості	Кількість осіб	%
Ригідний	9	24,34	Роз'єднаний	18	48,67
Структурований	7	18,94	Розділений	6	16,24
Гнучкий	12	32,45	Зв'язаний	3	8,13
Хаотичний	9	24,34	Зчеплений	10	27,05

У таблиці 3.2 подано результати емпіричного розподілу респондентів (n = 47 осіб) за рівнями сімейної адаптації та сімейної згуртованості. Дані дають змогу оцінити особливості функціонування сімейних систем у досліджуваній вибірці та виявити домінуючі типи сімейної організації.

1. Рівні сімейної адаптації

Аналіз показників сімейної адаптації свідчить про досить неоднорідний розподіл респондентів між чотирма рівнями — ригідним, структурованим, гнучким і хаотичним.

- Гнучкий рівень є найбільш поширеним і охоплює 12 осіб (32,45%). Це свідчить про відносно адаптивний характер сімейних систем у значної частини вибірки, де сім'ї здатні певною мірою змінювати свої ролі та взаємодії відповідно до ситуаційних вимог.

- Ригідний рівень та хаотичний рівень представлені однаково — по 9 осіб (24,34% кожен). Такий результат є показовим, оскільки відображає наявність двох протилежних дисфункціональних стратегій функціонування сім'ї: надмірної жорсткості з одного боку та нестабільності й непередбачуваності — з іншого.

- Структурований рівень виявлено у 7 осіб (18,94%), що є найменш чисельною групою. Це може свідчити про недостатню представленість оптимально збалансованої, стабільної, але водночас гнучкої сімейної організації.

Таким чином, у цілому спостерігається тенденція до переважання як адаптивного (гнучкого), так і крайніх варіантів функціонування сім'ї, що може вказувати на неоднорідність сімейних систем та наявність значної частки потенційно дисфункціональних структур.

2. Рівні сімейної згуртованості.

Розподіл за рівнями сімейної згуртованості демонструє більш виражену поляризацію показників.

- Роз'єднаний рівень є домінуючим і охоплює 18 осіб (48,67%). Це майже половина вибірки, що свідчить про значну емоційну дистанційованість між членами сім'ї, слабкий рівень емоційного зв'язку та автономізацію взаємин.

- Зчеплений рівень представлений 10 особами (27,05%). Даний тип характеризується надмірною емоційною залежністю та високим рівнем взаємопов'язаності, що також може створювати ризики для автономності особистості в межах сім'ї.

- Розділений рівень виявлено у 6 осіб (16,24%), що можна розглядати як більш збалансований варіант функціонування сімейної системи, де зберігається поєднання емоційної близькості та автономії.

- Зв'язаний рівень є найменш представленим — 3 особи (8,13%). Це свідчить про рідкісність оптимального балансу емоційної близькості та індивідуальної незалежності у досліджуваній вибірці.

3. Інтерпретація та узагальнений аналіз.

Загальна картина розподілу показників дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо особливостей сімейного функціонування в досліджуваній групі.

По-перше, у сфері сімейної адаптації спостерігається відносно позитивна

тенденція до переважання гнучкого рівня, що свідчить про наявність у частини респондентів здатності сімейної системи ефективно реагувати на зміни та стресові ситуації. Водночас значна частка ригідних і хаотичних сімей вказує на те, що майже половина вибірки функціонує в умовах або надмірної жорсткості, або нестабільності, що може ускладнювати ефективне сімейне взаємодіяння.

По-друге, аналіз згуртованості демонструє більш виражену проблему емоційної дистанції в сімейних стосунках. Переважання роз'єданого типу (майже 50%) свідчить про те, що значна частина сімей характеризується низьким рівнем емоційної включеності та недостатньою взаємною підтримкою. Це може бути одним із ключових чинників формування емоційного напруження та сімейної незадоволеності.

Водночас наявність значної частки зчеплених сімей (27,05%) вказує на існування протилежної тенденції — надмірної емоційної залежності, що також не є оптимальним варіантом функціонування сімейної системи. Таким чином, у вибірці спостерігається поляризація рівнів згуртованості, коли переважають як емоційно відсторонені, так і надмірно злиті сімейні системи, тоді як збалансовані типи представлені значно рідше.

Отримані результати свідчать про те, що сімейні системи досліджуваної вибірки загалом характеризуються неоднорідністю та наявністю ознак як адаптивного, так і дисфункціонального функціонування. Особливу увагу привертає дефіцит збалансованих рівнів сімейної згуртованості та адаптації, що може вказувати на труднощі у підтриманні гармонійних, стабільних і водночас гнучких сімейних відносин.

Таким чином, результати таблиці підкреслюють необхідність подальшого вивчення факторів, що впливають на формування сімейної згуртованості та адаптивності, а також розробки практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію сімейних взаємин.

Виявлені комбінації типів сімейних систем на вибірці респондентів представлені у таблицях 3.3, 3.4.

Таблиця 3.3**Помірні (збалансовані) рівні сімейної згуртованості та адаптації**

Типи сімейних систем	№ п/п сім'ї	Кількість сімей	%
РГ	3,10,22,35	4	10,87
РС	14,31	2	5,43

Примітка: РГ – тип розділений-гнучкий; РС – тип розділений -структурований.

У таблиці 3.3 представлено результати аналізу сімейних систем, що належать до помірних (збалансованих) типів сімейної згуртованості та адаптації. Саме ці типи, згідно з теоретичною моделлю Д. Олсона, розглядаються як найбільш адаптивні, оскільки поєднують достатній рівень емоційної близькості між членами сім'ї з гнучкістю або структурованістю сімейної організації.

До аналізу включено лише ті сім'ї, які демонструють збалансовані поєднання параметрів, а саме типи розділений-гнучкий (РГ) та розділений-структурований (РС).

1. Загальна характеристика розподілу.

Отримані дані свідчать про те, що кількість сімей із помірними, збалансованими рівнями функціонування є відносно невеликою. Із загальної вибірки лише окремі сімейні системи демонструють оптимальне поєднання згуртованості та адаптації.

- Тип РГ (розділений-гнучкий) представлений 4 сім'ями, що становить 10,87% вибірки.
- Тип РС (розділений-структурований) виявлено у 2 сім'ях, що відповідає 5,43%.

Загалом помірні типи охоплюють 6 сімей із досліджуваної сукупності, що свідчить про їхню обмежену представленість у вибірці.

2. Аналіз типу РГ (розділений – гнучкий).

Найбільш поширеним серед збалансованих варіантів є тип РГ, який характеризується поєднанням розділеної (помірної емоційної дистанції з

збереженням зв'язку) згуртованості та гнучкої адаптації сімейної системи.

Такий тип сім'ї можна розглядати як відносно оптимальний, оскільки він забезпечує баланс між автономією особистості та емоційною включеністю у сімейні взаємини, а також дозволяє ефективно реагувати на зміни життєвих обставин. Наявність 4 таких сімей (10,87%) свідчить про те, що лише невелика частина вибірки функціонує у найбільш адаптивному режимі взаємодії.

3. Аналіз типу РС (розділений – структурований).

Тип РС представлений ще меншою кількістю сімей — лише 2 випадки (5,43%). Цей варіант характеризується поєднанням розділеної згуртованості з більш стабільною, структурованою адаптацією.

Такі сім'ї зазвичай відрізняються чітким розподілом ролей, відносною передбачуваністю поведінки та достатнім рівнем автономії членів родини.

Водночас менша гнучкість у порівнянні з РГ може знижувати здатність швидко реагувати на стресові ситуації, хоча загалом цей тип також належить до адаптивних.

Загальна картина розподілу показує, що помірні (збалансовані) типи сімейних систем представлені у вибірці досить обмежено. Їх частка є значно меншою порівняно з дисфункціональними або крайніми варіантами сімейної організації, що було відображено в попередніх таблицях.

Такий результат може свідчити про те, що у досліджуваній вибірці переважають сім'ї з певними труднощами у досягненні балансу між емоційною близькістю та автономією, а також між стабільністю та гнучкістю сімейних структур.

Особливо важливим є той факт, що навіть серед збалансованих типів переважає варіант РГ, який передбачає більшу гнучкість, тоді як більш структурований і стабільний тип РС представлений мінімально. Це може опосередковано вказувати на тенденцію до недостатньої організаційної стабільності сімейних систем.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що частка сімей із оптимальними, збалансованими характеристиками функціонування є

невеликою. Це свідчить про необхідність подальшого дослідження чинників, які впливають на формування гармонійної сімейної взаємодії, а також про доцільність розробки психокорекційних і профілактичних заходів, спрямованих на підвищення рівня сімейної згуртованості та адаптивності.

Таблиця 3.4

Крайні (екстремальні) рівні сімейної згуртованості та адаптації

Типи сімейних систем	№ п/п сім'ї	Кількість сімей	%
PX	6,7,23,26,27,32	6	16,23
PP	15	1	2,72
CP	11,12,24,28,30,33,34	7	18,94
CX	16	1	2,72

Примітка: PX – тип роз'єднаний-хаотичний; PP – тип роз'єднаний -ригідний; CP – тип зчеплений-ригідний; CX – тип зчеплений -хаотичний.

У таблиці 3.4 представлено результати розподілу сімейних систем за крайніми (екстремальними) типами сімейної згуртованості та адаптації. Згідно з теоретичною моделлю Д. Олсона, саме ці типи характеризуються найбільш вираженими дисфункціональними проявами, оскільки поєднують надмірну або недостатню емоційну згуртованість із порушеннями адаптивності сімейної системи (ригідністю або хаотичністю).

До цієї групи віднесено чотири типи сімейних систем: роз'єднаний–хаотичний (PX), роз'єднаний–ригідний (PP), зчеплений–ригідний (CP) та зчеплений–хаотичний (CX).

1. Загальна характеристика екстремальних типів.

Аналіз показує, що значна частина сімей у вибірці належить саме до крайніх типів функціонування, що свідчить про наявність суттєвих труднощів у балансі між емоційною близькістю та структурною організацією сімейної системи.

Загалом екстремальні типи охоплюють переважну частину вибірки, що вказує на високий рівень ризику порушення гармонійного сімейного функціонування.

2. Тип РХ (роз'єднаний – хаотичний).

Найбільш представлений серед дисфункціональних варіантів є тип РХ, який виявлено у 6 сім'ях (16,23%).

Цей тип поєднує емоційну дистанційованість між членами сім'ї (роз'єднаність) із нестабільною, непередбачуваною структурою взаємодій (хаотичністю). Така комбінація зазвичай призводить до недостатнього рівня емоційної підтримки та відсутності чітких правил і меж у сімейній системі. У результаті сім'я функціонує фрагментарно, а її члени можуть відчувати емоційну ізоляцію та невизначеність.

3. Тип РР (роз'єднаний – ригідний).

Тип РР представлений 1 сім'єю (2,72%) і є найменш поширеним серед екстремальних варіантів.

Даний тип характеризується поєднанням емоційної відстороненості та жорсткої, негнучкої структури сімейних відносин. У таких сім'ях зазвичай існує формалізована взаємодія, чіткий, але негнучкий розподіл ролей, при цьому емоційна залученість між членами сім'ї мінімальна. Це створює умови для психологічної дистанції та дефіциту підтримки при одночасній високій регламентованості поведінки.

4. Тип СР (зчеплений – ригідний).

Тип СР є другим за поширеністю серед крайніх варіантів і охоплює 7 сімей (18,94%).

Цей тип характеризується надмірною емоційною залежністю членів сім'ї (зчепленість) у поєднанні з жорсткою, негнучкою структурою взаємодії.

Такі сім'ї часто відзначаються високим рівнем контролю, обмеженням автономії особистості та труднощами у прийнятті змін. Незважаючи на емоційну близькість, вона має характер надмірного залучення, що може призводити до внутрішньосімейного напруження та конфліктів.

5. Тип СХ (зчеплений – хаотичний).

Тип СХ є найменш поширеним і представлений 1 сім'єю (2,72%).

Цей варіант поєднує надмірну емоційну залежність членів сім'ї з

нестабільністю та непередбачуваністю сімейної організації. У таких умовах емоційна залученість не компенсується структурованістю взаємодій, що може призводити до емоційного перевантаження, конфліктності та труднощів у регуляції сімейних відносин.

Загалом результати свідчать про те, що екстремальні типи сімейних систем займають значну частку вибірки та є домінуючими серед усіх проаналізованих варіантів. Найбільш представленими є типи СР (зчеплений-ригідний) та РХ (роз'єднаний-хаотичний), що відображає дві протилежні, але однаково дисфункціональні тенденції:

- надмірна емоційна залежність у поєднанні з жорсткою структурою;
- емоційна дистанція у поєднанні з хаотичністю та нестабільністю.

Це свідчить про відсутність збалансованих механізмів функціонування сімейної системи у значної частини респондентів.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що досліджувана вибірка характеризується переважанням екстремальних типів сімейної організації, які потенційно пов'язані з підвищеним рівнем сімейного напруження, конфліктності та емоційної нестабільності.

Переважаання таких типів, як СР та РХ, вказує на необхідність психологічного супроводу сімей, спрямованого на формування більш збалансованих форм взаємодії, підвищення гнучкості сімейних ролей та розвиток емоційно здорової комунікації між членами сім'ї.

В таблиці 3.5 представлені результати середніх (середньозбалансованих) типів сімейних систем.

Таблиця 3.5

Середньозбалансовані рівні сімейної згуртованості та адаптації

Типи сімейних систем	№ п/п сім'ї	Кількість сімей	%
ЗвХ	13,19	2	5,41
ЗвР	21	1	2,70
РоС	1,4,29,36	4	10,85
РоГ	2,5,8,9,17,18,25,37	8	21,62

Примітка: ЗвХ – тип зв'язаний-хаотичний; ЗвР – тип зв'язаний -ригідний; РоС – тип роз'єднаний-структурований; РоГ – тип роз'єднаний -гнучкий.

У таблиці 3.5 представлено результати розподілу сімейних систем за середньозбалансованими рівнями сімейної згуртованості та адаптації. До цієї групи віднесено типи, які займають проміжне положення між крайніми (екстремальними) та повністю збалансованими сімейними структурами. Вони характеризуються поєднанням відносно помірних показників емоційної згуртованості та адаптивності, однак із певними відхиленнями від оптимального рівня функціонування.

До аналізу включено такі типи сімейних систем: зв'язаний–хаотичний (ЗвХ), зв'язаний–ригідний (ЗвР), розділений–структурований (РоС) та розділений–гнучкий (РоГ).

Отримані дані свідчать про неоднорідність середньозбалансованих типів сімейних систем у вибірці. Загалом ці типи займають проміжне положення між адаптивними та дисфункціональними сімейними структурами, однак їхня представленість у вибірці є різною за частотою.

Найбільшу частку серед середньозбалансованих типів становить розділений–гнучкий тип (РоГ), тоді як інші варіанти представлені значно меншою кількістю сімей.

2. Тип РоГ (розділений – гнучкий).

Тип РоГ є найбільш поширеним серед середньозбалансованих і охоплює 8 сімей (21,62%).

Цей тип характеризується помірною емоційною дистанцією між членами сім'ї за збереження достатнього рівня взаємної підтримки, а також гнучкою структурою сімейних ролей і правил. Така система дозволяє сім'ї адаптуватися до змінних умов, зберігаючи при цьому певну автономію кожного її члена.

Разом із тим, оскільки цей тип належить до середньозбалансованих, він може містити окремі ознаки нестабільності або недостатньої структурованості, що не дозволяє повною мірою віднести його до оптимальних сімейних моделей.

3. Тип РоС (розділений – структурований).

Тип РоС представлений 4 сім'ями (10,85%).

Даний варіант характеризується поєднанням розділеної емоційної згуртованості з більш чіткою, структурованою організацією сімейної взаємодії. У таких сім'ях зазвичай спостерігається відносна стабільність ролей і правил, однак емоційна дистанція між членами може обмежувати глибину взаємної підтримки.

Цей тип можна розглядати як більш стабільний у порівнянні з РоГ, однак менш гнучкий у ситуаціях змін або стресових впливів.

4. Тип ЗвХ (зв'язаний – хаотичний).

Тип ЗвХ виявлено у 2 сім'ях (5,41%).

Він поєднує підвищену емоційну близькість (зв'язаність) із нестабільною, хаотичною структурою сімейної взаємодії. Така комбінація часто призводить до емоційної залученості без належної організаційної впорядкованості, що може створювати напруження та труднощі у регуляції сімейних процесів.

Незважаючи на наявність емоційної підтримки, хаотичність сімейної структури знижує загальну ефективність функціонування сім'ї.

5. Тип ЗвР (зв'язаний – ригідний).

Тип ЗвР є найменш представленим серед середньозбалансованих і охоплює лише 1 сім'ю (2,70%).

Цей тип характеризується високою емоційною згуртованістю у поєднанні з жорсткою, ригідною структурою сімейних відносин. У таких сім'ях часто спостерігається надмірна взаємозалежність членів сім'ї, що поєднується з обмеженою можливістю змінювати ролі та правила взаємодії.

Попри емоційну близькість, така структура може створювати умови для психологічного тиску та зниження індивідуальної автономії.

Загалом результати свідчать про те, що середньозбалансовані типи сімейних систем займають помітну, але не домінуючу позицію у вибірці.

Найбільш поширеним є тип РоГ, який характеризується відносно гнучкою та адаптивною організацією сімейної взаємодії.

Водночас інші типи цієї групи представлені значно меншою мірою, що вказує на неоднорідність середнього рівня сімейного функціонування.

Наявність як більш структурованих, так і хаотичних варіантів у межах середнього рівня свідчить про різноспрямовані тенденції у сімейних системах — від прагнення до стабільності до проявів організаційної нестійкості.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що середньозбалансовані типи сімейної згуртованості та адаптації представлені у вибірці нерівномірно та не є домінуючими. Вони виступають своєрідною проміжною ланкою між екстремальними та оптимальними сімейними структурами.

Переважаання типу РоГ свідчить про наявність у частини сімей потенціалу до адаптивного функціонування, однак присутність хаотичних і ригідних варіантів у цій групі вказує на збереження певних труднощів у балансі між емоційною згуртованістю та структурною організацією сімейних відносин.

3.3. Аналіз результатів діагностики емоційних станів членів сім'ї

Для діагностики емоційних станів членів сім'ї у межах дослідження було використано психодіагностичну методику «Аналіз сімейної тривоги»,

розроблену Е.Г. Ейдемільнером і В. Юстицькісом. Даний інструментарій дозволяє комплексно оцінити особливості внутрішньосімейних емоційних переживань через аналіз таких компонентів, як почуття провини, тривожність і рівень напруженості.

За результатами проведеного опитування респондентів було умовно поділено на три групи відповідно до інтегрального показника сімейної тривожності, який розраховувався як сума балів за шкалами «провина», «тривожність» та «напруженість». На основі цього показника здійснювалася інтерпретація загального рівня сімейної тривожності.

До першої групи увійшли респонденти з високим рівнем сімейної тривожності (показники вище 75-го процентиля). У цю категорію потрапили 11 осіб, що становить 29,73% від загальної вибірки. Це свідчить про наявність у майже третини досліджуваних виражених емоційних переживань, пов'язаних із сімейними відносинами, що може вказувати на підвищене психологічне напруження в сімейній системі.

Друга група представлена респондентами з низьким рівнем сімейної тривожності (нижче 25-го процентиля). До неї віднесено 9 осіб, що становить 24,32% вибірки. Такі результати можуть свідчити про відносно стабільний емоційний стан у сімейному контексті та низьку вираженість тривожних переживань.

Найбільш чисельною виявилася третя група — респонденти із середнім рівнем сімейної тривожності (у межах 25–75-го процентиля). До неї увійшли 17 осіб, що відповідає 45,95% загальної кількості учасників. Це свідчить про переважання помірно виражених емоційних переживань, які не досягають критичного рівня, але можуть періодично впливати на якість сімейних взаємин.

Окремо було проаналізовано показники за субшкалами методики. За шкалою «П» (провина), яка відображає неадекватне переживання особистої відповідальності за негативні події у сім'ї, високі значення зафіксовано лише у двох респондентів. Аналогічно, за шкалою «Н» (напруженість), що

характеризує суб'єктивне сприйняття сімейних обов'язків як надмірного навантаження, підвищені показники також виявлено у двох осіб.

Водночас за шкалою «Т» (тривожність), яка відображає відчуття неконтрольованості сімейних ситуацій і залежності від зовнішніх обставин, високих значень у жодного з респондентів не виявлено. Це може свідчити про відсутність вираженої дезорганізації контролю над сімейними подіями у

3.4. Емоційні стани членів сім'ї в родинях з різними рівнями сімейної адаптації та згуртованості

Індивідуальний аналіз сімейних систем.

У межах дослідження було проаналізовано співвідношення між емоційними переживаннями членів сім'ї та типами сімейного функціонування за параметрами згуртованості й адаптації. Розгляд здійснювався окремо по кожній сім'ї, що дозволило виявити як загальні закономірності, так і індивідуальні особливості сприйняття сімейної ситуації.

Сім'ї зі структурованою або гнучкою адаптацією при роз'єднаності.

У низці випадків (сім'ї 1, 4, 8, 5, 9, 14, 18, 25, 29) спостерігається подібна тенденція: сімейні системи характеризуються відносно адаптивним функціонуванням (структурованість або гнучкість), однак при цьому зберігається емоційна дистанція між членами родини.

- У частині цих сімей така ситуація супроводжується вираженням внутрішнім дискомфортом і незадоволеністю рівнем близькості (сім'я 1, 9, 14, 29).

- В інших випадках роз'єднаність сприймається нейтрально або навіть як прийнятна форма взаємодії, що не викликає значного психологічного напруження (сім'ї 2, 5, 8, 18, 25).

Таким чином, одна й та сама структурна характеристика сім'ї може по-різному оцінюватися респондентами залежно від їхніх очікувань і суб'єктивних уявлень про «ідеальну» сімейну взаємодію.

Сім'ї з роз'єднаністю та хаотичністю.

Окрему групу становлять сім'ї з поєднанням емоційної дистанційованості та хаотичної організації (сім'ї 6, 7, 13, 19, 23, 26, 27).

Для цих систем характерні труднощі у підтриманні стабільної структури взаємодії, що ускладнює проходження кризових етапів сімейного життєвого циклу.

- У частині випадків така ситуація викликає виражене незадоволення, внутрішнє напруження або відчуття дискомфорту (сім'ї 6, 7, 27).
- Водночас у деяких респондентів навіть така дисфункційна структура не викликає різко негативних емоцій і сприймається як звична або прийнятна (сім'ї 13, 23, 26).

Це свідчить про різний рівень психологічної чутливості до сімейного хаосу та різну ступінь адаптації до нестабільних умов.

Сім'ї зі зчепленістю та ригідністю.

У сім'ях 11, 12, 21, 24, 28 простежується поєднання надмірної емоційної залежності (зчепленості) з жорсткою, мало гнучкою структурою взаємодії.

Такі сімейні системи характеризуються складністю адаптації до змін, труднощами у проходженні кризових етапів та обмеженою можливістю перегляду сімейних ролей.

- У частині випадків це призводить до вираженого незадоволення та внутрішнього конфлікту (сім'я 21, 24).
- Водночас інші респонденти сприймають подібну структуру як звичну та комфортну, незважаючи на її потенційну дисфункційність (сім'ї 11, 12, 28).

Сім'ї зі зчепленістю та хаотичністю або структурованістю.

Окремі випадки демонструють змішані типи функціонування:

- У сім'ї 13 та 19 поєднання емоційної зчепленості з хаотичною організацією вказує на кризовий стан системи, яка перебуває під впливом зовнішніх або внутрішніх стресів. При цьому реакція респондента є неоднозначною: від часткового дискомфорту до відчуття прийнятності ситуації.

- У сім'ї 20 спостерігається більш адаптивна комбінація зчепленості та структурованості, яка відповідає уявленням респондента про нормальне функціонування сім'ї та не викликає негативних переживань.

Сім'ї зі змішаними проявами адаптації та напруження.

У сім'ї 22 відзначається відносно адаптивна структура (розділеність і гнучкість), однак наявні окремі ознаки внутрішнього напруження, що знижує рівень задоволеності сімейною взаємодією.

Загалом результати індивідуального аналізу свідчать про відсутність однозначної залежності між типом сімейної системи та суб'єктивною оцінкою її якості. Навіть у випадках дисфункційних або екстремальних типів сімей (роз'єднаність, хаотичність, ригідність) реакції респондентів суттєво варіюють — від вираженої незадоволеності до повної психологічної прийнятності ситуації.

Це дозволяє зробити висновок, що сприйняття сімейної ситуації визначається не лише об'єктивними характеристиками сімейної системи, але й індивідуальними особливостями особистості, рівнем адаптації, а також сформованими уявленнями про сімейні відносини.

Таким чином, емоційні стани членів сім'ї виступають складним багатофакторним утворенням, у якому поєднуються як об'єктивні параметри сімейної структури, так і суб'єктивне психологічне переживання цих умов.

Сім'я 30. Дана сімейна система належить до типу зчепленої та ригідної. Така структура відзначається низькою гнучкістю, що ускладнює швидке пристосування до змін життєвих обставин і стресових ситуацій. Це, у свою чергу, може гальмувати проходження сім'єю нових етапів розвитку та виконання завдань відповідного життєвого циклу. Респондент сприймає таку організацію як недостатньо задовільну, оскільки вона суттєво відрізняється від його уявлень про ідеальну сім'ю, насамперед за рівнем емоційної згуртованості.

Сім'я 31. Сімейна система функціонує загалом ефективно, однак не забезпечує повного емоційного задоволення для респондента. При цьому у

нього фіксується переживання почуття провини, пов'язане з особливостями сімейної взаємодії.

Сім'я 32. Виявлено роз'єднаний і хаотичний тип сімейної організації, що свідчить про порушення структурованості та функціонування сімейної системи. Основним джерелом незадоволення для респондента виступає недостатній рівень емоційної близькості між членами родини.

Сім'я 33. Сім'я характеризується зчепленістю та ригідністю. Низька пластичність сімейної структури ускладнює адаптацію до нових умов і стресових впливів, що негативно позначається на можливості розвитку сім'ї відповідно до етапів життєвого циклу. Така ситуація викликає у респондента відчуття незадоволеності рівнем згуртованості через значну невідповідність його уявленням про «ідеальну» сім'ю.

Сім'я 34. Спостерігається аналогічний тип сімейної організації — зчеплений і ригідний. Обмежена гнучкість системи перешкоджає ефективному реагуванню на життєві зміни та стресові події, що ускладнює нормальне проходження сімейних стадій розвитку. Респондент оцінює рівень згуртованості як недостатній і переживає незадоволення через розбіжність між реальним і бажаним образом сім'ї.

Сім'я 35. Сімейна система належить до розділеного та гнучкого типу, що свідчить про її відносно адаптивне функціонування. Сім'я добре пристосовується до змін і стресових ситуацій, а загальний стан повністю відповідає очікуванням і потребам респондента.

Сім'я 36. Сім'я характеризується структурованістю при збереженні певної емоційної дистанції між членами родини. Попри наявність роз'єднаності, це не викликає вираженого негативного емоційного реагування у респондента і сприймається ним як прийнятний варіант сімейної взаємодії.

Сім'я 37. Сімейна система поєднує зчепленість із гнучкістю. Незважаючи на адаптивність структури, надмірна емоційна залежність у сім'ї спричиняє у респондента підвищене відчуття тривожності та загальне незадоволення характером взаємин.

Проведений аналіз емоційних станів респондентів у поєднанні з типами сімейної згуртованості та адаптивності свідчить, що підвищений рівень загальної сімейної тривожності переважно притаманний крайнім типам сімейних систем (зокрема ригідним, хаотичним та їх поєднанням із високою або низькою згуртованістю).

Водночас помірні та середньозбалансовані типи сімейної організації частіше асоціюються з більш стабільним емоційним станом і вищим рівнем задоволеності сімейними відносинами. Таким чином, результати підтверджують наявність зв'язку між дисфункціональністю сімейної структури та підвищенням рівня емоційної напруги й тривожності у членів сім'ї.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було здійснено емпіричний аналіз особливостей сімейного функціонування та емоційних станів членів сім'ї на основі отриманих діагностичних даних. Основна увага була зосереджена на виявленні взаємозв'язків між рівнем сімейної згуртованості, адаптивності та показниками сімейної тривожності, а також на інтерпретації індивідуальних профілів сімейних систем.

У ході дослідження встановлено, що сімейні системи вибірки характеризуються значною варіативністю за типами згуртованості та адаптації, при цьому найбільш поширеними виявилися екстремальні та середньозбалансовані типи. Це свідчить про неоднорідність сімейних структур і наявність як адаптивних, так і дисфункціональних форм сімейної організації.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих зв'язків між показниками емоційного стану членів сім'ї та параметрами сімейної системи. Зокрема, підвищення рівня сімейної тривожності, напруженості та незадоволеності пов'язане з порушеннями

гармонійності сімейних взаємин, а також із крайніми варіантами згуртованості та адаптації. Водночас більш збалансовані типи сімейних систем асоціюються з нижчим рівнем емоційної напруги та більш стабільним психологічним станом респондентів.

Аналіз індивідуальних сімейних випадків дозволив уточнити, що суб'єктивне сприйняття сімейної ситуації не завжди прямо залежить від об'єктивних характеристик сімейної структури. В окремих випадках навіть за наявності дисфункціональних ознак сімейної системи респонденти не демонструють високого рівня незадоволеності, що вказує на роль особистісних факторів адаптації та індивідуальних уявлень про сім'ю.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують наявність складного, багаторівневого взаємозв'язку між структурно-функціональними характеристиками сім'ї та емоційним станом її членів. Отримані дані свідчать про те, що оптимальне функціонування сімейної системи пов'язане з балансом між згуртованістю та автономією, а також із достатнім рівнем гнучкості сімейної адаптації.

Відповідно до мети дослідження було визначено його основні завдання, здійснено добір психодіагностичного інструментарію та сформовано вибірку респондентів, що відповідає специфіці досліджуваної проблематики.

Емпіричне дослідження було реалізовано поетапно, що забезпечило його логічну послідовність і методичну обґрунтованість. На підготовчому етапі було відібрано валідні та надійні психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення емоційно-психологічного клімату в сім'ї, рівня сімейної тривожності та особливостей сімейного функціонування. На діагностичному етапі здійснено безпосереднє опитування респондентів із використанням обраних методик, що дозволило отримати первинний емпіричний матеріал. Аналітичний етап передбачав обробку отриманих даних із застосуванням кількісних і якісних методів аналізу, що забезпечило всебічну інтерпретацію результатів.

Застосований психодіагностичний комплекс дав змогу отримати

багатовимірну інформацію щодо емоційного стану членів сім'ї, рівня їхньої взаємної емоційної включеності, ступеня адаптивності сімейної системи та суб'єктивного сприйняття сімейних відносин. Використання різнопланових методик забезпечило надійність та комплексність отриманих даних, а також дозволило виявити як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти функціонування сім'ї.

Отримані в ході другого розділу результати створюють необхідну емпіричну основу для подальшого аналізу та інтерпретації психологічних особливостей сімейних відносин, а також слугують підґрунтям для формулювання узагальнень і практичних рекомендацій у наступних розділах дослідження.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукових підходів засвідчив відсутність єдиного універсального визначення сім'ї, однак більшість дослідників розглядають її як малу соціальну групу, що виконує важливі функції відтворення населення, соціалізації дітей, підтримки членів родини та забезпечення їхнього емоційного благополуччя. Встановлено, що сім'я одночасно виступає як соціальний інститут і як система міжособистісних взаємин, що постійно розвивається.

Визначено, що функціонування сім'ї залежить від взаємодії зовнішніх (соціально-економічних, культурних) та внутрішніх (особистісних, ціннісних, рольових) факторів. Особливу роль у стабільності сімейної системи відіграють узгодженість цінностей, емоційна задоволеність взаєминами, адекватність рольової поведінки, рівень довіри та здатність до конструктивної комунікації.

Узагальнення наукових підходів дало змогу встановити, що сім'я є динамічною системою, яка проходить низку етапів життєвого циклу, кожен з яких супроводжується нормативними кризами та перебудовою внутрішніх взаємин. Успішне проходження цих етапів значною мірою визначає психологічне благополуччя сім'ї.

Емпіричне дослідження було реалізовано поетапно, що забезпечило його логічну послідовність і методичну обґрунтованість. На підготовчому етапі було відібрано валідні та надійні психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення емоційно-психологічного клімату в сім'ї, рівня сімейної тривожності та особливостей сімейного функціонування. На діагностичному етапі здійснено безпосереднє опитування респондентів із використанням обраних методик, що дозволило отримати первинний емпіричний матеріал. Аналітичний етап передбачав обробку отриманих даних із застосуванням кількісних і якісних методів аналізу, що забезпечило всебічну інтерпретацію результатів.

Застосований психодіагностичний комплекс дав змогу отримати багатовимірну інформацію щодо емоційного стану членів сім'ї, рівня їхньої

взаємної емоційної включеності, ступеня адаптивності сімейної системи та суб'єктивного сприйняття сімейних відносин. Використання різнопланових методик забезпечило надійність та комплексність отриманих даних, а також дозволило виявити як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти функціонування сім'ї.

Отримані в ході другого розділу результати створюють необхідну емпіричну основу для подальшого аналізу та інтерпретації психологічних особливостей сімейних відносин, а також слугують підґрунтям для формулювання узагальнень і практичних рекомендацій у наступних розділах дослідження.

У ході дослідження встановлено, що сімейні системи вибірки характеризуються значною варіативністю за типами згуртованості та адаптації, при цьому найбільш поширеними виявилися екстремальні та середньозбалансовані типи. Це свідчить про неоднорідність сімейних структур і наявність як адаптивних, так і дисфункціональних форм сімейної організації.

Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих зв'язків між показниками емоційного стану членів сім'ї та параметрами сімейної системи. Зокрема, підвищення рівня сімейної тривожності, напруженості та незадоволеності пов'язане з порушеннями гармонійності сімейних взаємин, а також із крайніми варіантами згуртованості та адаптації. Водночас більш збалансовані типи сімейних систем асоціюються з нижчим рівнем емоційної напруги та більш стабільним психологічним станом респондентів.

Аналіз індивідуальних сімейних випадків дозволив уточнити, що суб'єктивне сприйняття сімейної ситуації не завжди прямо залежить від об'єктивних характеристик сімейної структури. В окремих випадках навіть за наявності дисфункціональних ознак сімейної системи респонденти не демонструють високого рівня незадоволеності, що вказує на роль особистісних факторів адаптації та індивідуальних уявлень про сім'ю.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують наявність

складного, багаторівневого взаємозв'язку між структурно-функціональними характеристиками сім'ї та емоційним станом її членів. Отримані дані свідчать про те, що оптимальне функціонування сімейної системи пов'язане з балансом між згуртованістю та автономією, а також із достатнім рівнем гнучкості сімейної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьєв А.М. Візуальна психодіагностика емоційних проявів учнів: автореф.дис. на здобуття наук.ступеня канд.психол.наук: спец «Педагогічна та вікова психологія» /А.М.Ананьєв// - Одеса, 2020, - 23 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2022. 256 с.
3. Большакова А.М. Часові перспективи та життєтворчий потенціал особистості /А.М.Большакова //Вісник ОНУ. – 2023. – Т.18. – Вип.22. – Ч.1. – С. 38-44.
4. Бойко Г.М. Реабілітаційна психологія/ Г.М. Бойко// -Полтава,2024.- 240 с.: іл.. ISBN 978-966-7653-99-6
5. Боришевський М.Й. Екстраполяція теоретичних принципів психологічної науки у контекст практичної психології/ М.Й.Боришевський//Актуальні проблеми практичної психології. Ч.І - "Херсон, 2019. – С.113-120.
6. Борисюк А.С. Особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах. Монографія: Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540 с. С. 335-356.
7. Борисюк А.С. Особистість в умовах кризи: соціально-психологічний вимір та засоби корекції : монографія / ред. А.С. Борисюк. – Чернівці : Технодрук, 2019. 180 с.
8. Борисюк А.С. Психологічні передумови й чинники особистісного та професійного розвитку молоді: монографія / відп. ред. А.С. Борисюк. – Чернівці : Технодрук, 2021. 264 с.
9. Бринза І.В. Специфіка прояву екзистанційних ресурсів самотньої особистості в юнацькому віці /І.В.Бринза /Наука і освіта. – 2023. – №3. – С.171 – 176.

10. Варій М. Й. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2022. 592 с.

11. Ващенко І.В., Власова О.І., Данилюк І.В., Щербина В.Л. Досвід міждисциплінарного дослідження розвитку адаптивності цілісної особистості в контексті соціально-економічних криз. Психологія і особистість, 2026. № 2 (10). Ч. 1. С. 116-127.

12. Ващенко І.В. Психологічна допомога молоді при адаптаційних розладах та відхиленнях у поведінці. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного ун-ту ім. В. Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (47). Т. 1. С. 160-170.

13. Ващенко І.В. Розвиток студентської молоді в різних умовах соціалізації. Монографія Психологічні технології конструктивного самозбереження особистості в епоху суспільних трансформацій: монографія / за наук. ред. Л. Калмикової, Г. Хомич. – К. : Слово, 2019. С. 405-421.

14. Власенко Ю.О. Психологічні особливості індивідуальних інноваційних стратегій /Ю.О. Власенко// Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова № 14. – Київ. – 2021. – С. 16-20.

15. Горячева Т. Г. Особистісні особливості матері дитини з відхиленнями в розвитку та їх вплив на дитячо-батьківські відносини / Т. Г.Горячева, І. А. Солнцева / / Матеріали ІІ наукової конференції "Психологічні проблеми сучасної сім'ї». У 3 частинах. Частина 1. К., 2021. -С. 285-298.

16. Гуляс І.А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості /І.А.Гуляс // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III(20), Issue: 40, 2025. – P.56-67.

17. Гуменюк Г. В. Психологічний простір професійного самоздійснення особистості як предмет дослідження / Г. В. Гуменюк// Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – К., 2024. –Т. XVI. –част. 1,2. –С. 299-310.

18. Гуменна Г.С. Особливості психофізичного розвитку учнів

спеціальних шкіл для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату: [монографія] // под. ред. Власової Т.А.- К.: Либідь, 2022. -128 с.

19. Дерев'янка С.П. Взаємодія емоцій і перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості / С.П. Дерев'янка // Проблеми загальної та педагогічної психології : [зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / наук. ред. Максименко С.Д.]. К.: «ГНОЗІС», 2023. Т. VIII. Вип. 7. С. 148-156.

20. Ейдемільер Е.Г. Сімейний діагноз і сімейна психотерапія/ Е.Г.Ейдемільер, І.В.Добряков, І.М. Микільська – К, 2020. - С. 144

21. Ейдемільер Є. Г. Психологія та психотерапія родини / Е. Г. Ейдемільер, В. Юстицкис/ - К.: Наукова думка, 2021. - 656 с.

22. Жаровцева Т.Г. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців дошкільної освіти до роботи з неблагополучними сім'ями/ Т.Г.Жаровцева. – Одеса.: ПНЦ АПН України, 2022. – 367 с.

23. Завацька Н. Є., Завацький В.Ю., Спицька Л.В. Особливості опанувальної поведінки молоді та її здатність до антиципації в посттравматичній ситуації. Наука і освіта, 2019. С.146-142.

24. Завацька Н. Є., Піддубняк С.В. Психологія аутоагресії молоді в умовах сучасного соціуму: Монографія: СНУ, 2019. 435 с.

25. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник для студентів гуманіт. факультетів ВНЗ. – Луцьк: Ред.-вид. відд. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2023. – 180 с.

26. Захаров О. І. Особливості сімейних відносин та сімейної психотерапії при неврозах дитячого віку: автореф. дис. канд. психол. наук / А І. Захаров//- К., 2021. - 16 с.

27. Карабанова О. А. Психологія сімейних відносин та основи сімейного консультування. Київ : Генеза, 2021. 320 с.

28. Карамушка Л.М. Соціальна напруженість в сучасному соціумі: сутність, підходи до вивчення, основні види. Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб.

наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 3-11.

29. Карамушка Л.М., О.Є. Блинова. Соціально-психологічні засади самовизначення особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Сєвєродонецьк. Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2019. № 1 (45). С. 47-60.

30. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості /Т.С.Кириленко. - К.: Либідь, 2023. – 254 с.

31. Колесников Е.П. Методологічна рефлексія психологічної специфіки подолання життєвої кризи /Е.П. Колесников //Збірник статей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія життєвої кризи особистості: теорія і практика». – К., 2021. – С.56-58

32. Кочарян О. С. Психологія подружніх взаємин: монографія. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2022. 196 с.

33. Крюкова, О. Соціальна рефлексія як складова соціального розвитку особистості. 2019 [Електронний ресурс].– <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-16.%> .

34. Лось О.М. Міжособистісні дисгармонії, їх вплив на особистість професіонала / О.М. Лось // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. –2020. – Т.ХІІ, част. 3. – С. 269 – 276.

35. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2022. 296 с.

36. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: навч. посіб. для вищої школи / С.Д. Максименко. – К.: Наукова думка, 2021. – 216 с.

37. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / Максименко С.Д. – К.: ТОВ „КММ”, 2019. – 240 с.

38. Мартинюк І. О. Творчий потенціал і самореалізація особистості / І.О.Мартинюк// Психологія і педагогіка життєтворчості. – К., 2021. – 792 с

39. Малихіна Т.П. Психологічні умови попередження аморальних

вчинків підлітків: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.психол.наук: спец. «Педагогічна та вікова психологія» /Т.П.Малихіна. – К., 2021. – 19с.

40. Мартинюк. Ю.О. Програма колекційного впливу на членів сім'ї з урахуванням стадії сприйняття дітей з психофізичними порушеннями/ Ю.О. Мартинюк //Освіта та розвиток обдарованої особистості №3(34),2022р. -С. 29-33.

41. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості. – Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 –загальна психологія, історія психології. –Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2019. – 45 с.

42. Москаленко В.В. Соціальна психологія. – К.: Центр навчальної літератури, 2022. – 687 с.

43. Москалець В. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2022. 184 с.

44. Основи психології та міжособове спілкування : навч. посіб. / Л. В. Засекіна, Т.В. Пастрик. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. – 184 с.

45. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А., Савченко Ю. Ю., Мисник С. О. Психологія сім'ї : підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 247 с.

46. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. / О. А. Столярчук. – Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2022. – 136 с.

47. Романчук О. І. Сімейна психологія: навчальний посібник. Львів: Свічадо, 2023. 220 с.

48. Савчин М. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2021. 464 с.

49. Седих К. В. Психологія сім'ї. Київ : Академія, 2021. 192 с.

50. Степаненко Л.В. Основні детермінанти психічних станів / Л.В.Степаненко // Вісник Харківського національного ун-ту ім. Г.С.Сковороди.

Психологія. – 2020. – Вип. 14. – С. 182-188.

51. Титаренко Т.М . Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності./ Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2023. – 376 с.

52. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2023. 372 с.

53. Ткачова В. В. Психологічне вивчення сімей, які виховують дітей з відхиленнями у розвитку / В. В. Ткачова// - К.: УМК «Психологія», 2024. - 192 с

54. Ткачишина О. Р. Психологія сімейного виховання: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2021. 168 с.

55. Третьякова Т.М., Короход Я.Д. Психологічна дистанція між членами родини як показник якості розвитку суспільства: Монографія / за заг. ред. В. О. Лефтерова, А. С. Мельнікова. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. – С. 111-121.

56. Ушакова І.М. Психологія сім'ї: Конспект лекцій.-Х.: МАУП, 2019.- 83 с.

57. Цільмак О. М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 266 с.

58. Штифурак В. С. Психологія сім'ї : навчальний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2022. 160 с.

59. Штифурак В. С. Психологія сімейного життя : навчально-методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2024. 88 с.

60. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис /В.М.Юрченко. - Рівне, 2023.-574 с.

61. Яценко Т.С. Теоретико-методологічний підхід до цілісного розуміння психіки у її структурних компонентах / Т.С. Яценко // Психологія і суспільство. – 2024. - №4. – С.37-60.

62. Bailey, D. B., & Wolery, M. R. Teaching infants and preschoolers with handicaps. Columbus, OH: Merrill, 1984.

63. Blacher, J. (1984b). Sequential stages of parental adjustment to the birth of a child with handicaps: Fact or artifact. Mental Retardation, 22, 55-68.

64. Collins-Moore, M. S. (1984). Birth and diagnosis: A family crisis. In M. G. Eisenberg, L. C. Sutkin, & M. A. Jansen (Eds.), *Chronic illness and disability through the life span: Effects on self and family* (pp. 39-46). New York: Springer.
65. Farber, B. (1975). Family adaptations to severely mentally retarded children. In M. J. Begab & S. A. Richardson (Eds.), *The mentally retarded and society: A social science perspective* (pp. 247-266). Baltimore: University Park Press.
66. Farber, B.. Family organization and crisis: maintenance of integration in families with a severely mentally retarded child//*Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1960.- 75 p.
67. Farber, B., & Ryckman, D. B. Effects of a severely mentally retarded child on family relationships//*Mental Retardation Abstracts*, 1965. - C 11.
68. Kahana, G., & Kahana, E. (1970). Grandparenthood from the perspective of the developing grandchild. *Developmental Psychology*, 3, 98-105.
69. Kanner L. *Child Psychiatry*. N. Y., 1955.
70. Marshak, L. E., & Seligman, M. (1993). *Counseling persons with disabilities: Theoretical and clinical perspectives*. Austin, TX: Pro-Ed.
71. Meyer, D. J., & Vadasy, P. E (1986). *Grandparent workshops: How to organize workshops for grandparents of children with handicaps*. Seattle: University of Washington Press.
72. Laborde, P. R., & Seligman, M. Counseling parents with children with disabilities. In M. Seligman (Ed.), *The family with a handicapped child* Boston: Allyn & Bacon, 1991. -P. 337-369.
73. Robson, K. S., & Moss, H. A. (1970). Patterns and determinants of maternal attachment. *Journal of Pediatrics*, 77, 976-985.
74. Rose, S. Training parents in groups as behavior modifiers of their mentally retarded children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* № 5, 1974. – P. 135-140.
75. Skinner B.F., Ferster C.B. *Schedulles of reinforcement*. N.Y., 1957.
76. Seligman, M. *Group work with parents of children with disabilities*.

Journal for Specialists in Group Work, 18, 1993. – P. 115-126.

77. Seligman, M.. Confessions of a professional/father. In D. Meyer (Ed.), Uncommon fathers: Reflections on raising a child with a disability. Bethesda, MD: Woodbine, 1995. - P. 169-183.

78. Tretiakova. T., Lazor, K., Korokhod, Y., Ignatieva, I. Influence of family education style on psychological distance between family members // Opcion. 2019Vol. 35, pp.671 – 686.

79. Turner J. C.F self-categorization theory // Turner J. C. Et al. Rediscovering the social group: F self- categorization theory. Oxford, 1989. P. 42-67.

80. Walsh, R. (1989). Asian psychotherapies. In: IL. Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.