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

Кафедра психології

ВПЛИВ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ СТОСУНКАМИ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

АНТОНЕНКО НАДІЇ ОЛЕКСІЇВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«__» _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Шопша М.М.,
кандидат психологічних наук,
доцент

Рецензент:
Кошова І.В.,
кандидат психологічних наук,
доцент

Реєстрація _____ _____

номер **дата** **підпис лаборанта кафедри**

Рекомендовано до захисту _____ _____

підпис наукового керівника **ініціали,** **прізвище наукового керівника**

Результат захисту _____ _____

оцінка **дата** **захисту**

Голова ЕК _____ _____

підпис **ініціали,** **прізвище**

Члени ЕК _____ _____

підпис **ініціали,** **прізвище**

_____ _____

підпис **ініціали,** **прізвище**

_____ _____

підпис **ініціали,** **прізвище**

_____ _____

підпис **ініціали,** **прізвище**

Секретар ЕК _____ _____

підпис **ініціали,** **прізвище**

КИЇВ – 2026

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

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс ІІ *(магістратура)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу магістра
Антоненко Надії Олексіївни

Тема роботи: **«Вплив кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах».**

Цільова установка**:** робота сімейного психолога з подружніми партнерами середнього дорослого віку**;**

Вихідні дані: матеріали професійної, педагогічної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

Перелік графічного матеріалу: 12 табл., 5 рис**.**

Консультанти по роботі **(із зазначенням розділів):**

Зміст роботи:

	Консультант (Прізвище, ініціали)	**Дата, підпис**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Вступ	Шопша М.М		
Розділ 1	Шопша М.М		
Розділ 2	Шопша М.М		
Розділ 3	Шопша М.М		
Висновки	Шопша М.М		

Вступ
Розділ 1. Теоретичний аналіз впливу кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах.
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей задоволеності стосунками у подружніх парах.
Розділ 3. Психологічні шляхи оптимізації переживання кризи середнього віку та її впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах
Висновок
Список використаних джерел
Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи магістра.	жовтень 2024	жовтень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи магістра.	грудень 2024	грудень 2024
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи магістра, затвердження його керівником.	січень 2025	січень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	березень 2025	березень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	травень 2025	травень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	червень-вересень 2025	червень-вересень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи магістра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	жовтень 2025	жовтень 2025
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи магістра на засіданні Екзаменаційної комісії.	жовтень 2025	жовтень 2025
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	грудень 2025	грудень 2025

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Шопша М.М.)

Завдання прийняв до виконання
здобувач _____ (Антоненко Н.О.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 81 сторінка, містить 12 таблиць, 5 рис., 74 літературних джерела, 6 додатків.

Об'єкт дослідження: задоволеність стосунками у подружніх парах.

Предмет дослідження: вплив кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах.

Мета дослідження полягає у тому, щоб теоретично обґрунтувати, експериментально визначити психологічні особливості задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

Гіпотеза дослідження: полягає у припущенні, що на задоволеність стосунками у подружніх парах впливають особистісні риси партнерів середнього дорослого віку та переживання ними кризи середнього віку (що втілюється у зміні сенсожиттєвих орієнтацій, труднощах усвідомлення сенсу життя і власного існування, підтриманні життєвого оптимізму).

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

- **теоретичні:** аналіз літературних джерел; синтез, порівняння, систематизація, узагальнення основних положень психологічної науки щодо проблеми задоволеності стосунками у подружніх парах, впливу кризи середнього віку на оцінку задоволеності шлюбом у партнерів;

- **емпіричні:** опитування, використання спеціальних діагностичних методик, експеримент;

- **методи математичної статистики:**

ЗМІСТ

ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ СТОСУНКАМИ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ 9
1.1. Психологічні характеристики задоволеності шлюбом і стосунками у подружніх парах 9
1.2. Чинники впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах 17
1.3. Особливості переживання кризи середнього віку та її впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах 24
Висновки до першого розділу 34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ 36
2.1. Методика, процедура, організація дослідження 36
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей задоволеності стосунками у подружніх парах 43
2.3. Визначення психологічних характеристик переживання кризи середнього віку та їх впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах 52
Висновки до другого розділу 62
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ СТОСУНКАМИ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ 65
3.1. Психологічна програма з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку 65
3.2. Аналіз ефективності проведеної психологічної роботи з підвищення задоволеності стосунками у подружніх парах 71
Висновки до третього розділу 78
ВИСНОВКИ 80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 85
ДОДАТКИ 93

ВСТУП

Актуальність дослідження. Гармонійні стосунки подружжя є запорукою гарного психічного самопочуття всіх членів сім'ї, виховання дітей у повних сім'я, забезпечення благополуччя українців. Саме тому вивчення різних чинників, що допомагають підтримувати успішність взаємодії чоловіків і жінок у подружніх парах, запобігають конфліктам і погіршенню стосунків, є важливим завданням психологічних розвідок, наукових та емпіричних досліджень.

Одним із факторів збереження шлюбу, успішності функціонування сім'ї є задоволеність стосунками у подружніх партнерів, вміння гармонійно спілкуватися, вирішувати спільно різноманітні завдання і проблеми сімейного життя. Від задоволеності власним шлюбом залежить стійкість подружнього союзу, адже при низькій задоволеності сім'я є вразливою до зовнішніх впливів, кризових подій, що можуть призвести до значних непорозумінь, спровокувати розпад сім'ї.

Задоволеність шлюбом розуміється як узагальнене переживання, що відображає стійке емоційне відчуття, різноманітні думки, оцінки, порівняння, що формують уявлення про власний шлюб та сімейні стосунки (І. Василенко). При цьому виділяється як загальна задоволеність шлюбом, так і задоволеність його окремими аспектами – сімейними стосунками, реалізацією подружніх ролей та ін. (І. Василенко, О. Столярчук. Р. Федоренко та ін.).

На задоволеність подружніми стосунками впливає узгодженість рольових очікувань та функціональних обов'язків у сім'ї (Н. Афанасьєва Г. Юшкова). При цьому, як зазначає О. Шевчук, відмінності в очікуваннях подружжя викликають у них занепокоєння, а вміння висловлювати свої побажання толерантно запобігають розладу в сім'ї. Саме тому подружжю варто вчитися обговорювати власні очікування на будь-якому етапі розвитку сім'ї. Це дасть змогу не лише усунути подружні суперечки, а й комплексно налагодити внутрішньо-сімейну взаємодію, запобігати можливим негативним

наслідкам відмінностей у поглядах та уявленнях партнера один про одного, навіть після багатьох років спільного життя (О. Шевчук).

Водночас багато науковців (В. Вінс, А. Іващенко, Ю. Кашпур, Т. Кузьменко, А. Тітова та ін.) зауважують, що успішність та гармонійність подружніх стосунків багато в чому визначаються особистісними характеристиками кожного партнера: типом темпераменту, рисами характеру, проявами його самооцінки, впевненості у собі, позитивним ставленням до себе і до інших. Суб'єктивне благополуччя у шлюбі, задоволеність подружими стосунками пов'язане з відсутністю тривожності, емоційною зрілістю та стійкістю (І. Кучманич, І. Озерова), проявами розвинених емоційних та соціально-комунікативних якостей – емоційного інтелекту, емпатії, готовності до взаємодії з іншим, надання йому підтримки, допомоги, заспокоєння чи підбадьорення. Водночас важливими чинниками задоволеності подружніми стосунками є готовність подружжя до співпраці, узгодженість комунікативних навичок, вмінь передавати інформацію та правильно її сприймати, розуміти її контекстуальне значення.

Фактори впливу на задоволеність подружніми стосунками, на думку Г. Пирог, М. Свінцицької, включають: стадії життєвого циклу сім'ї; стать (чоловіки частіше задоволені); мотиви шлюбу; наявність дітей; фінансові можливості; комплементарність подружніх партнерів – взаємодопомога у покращенні життя та задоволеності шлюбом.

На якість міжособистісних стосунків у шлюбі впливають вікові кризи кожного із партнерів, зокрема й криза середнього віку, що збігається із віком 30-50 років одного чи обох партнерів (найчастіше у віці 40 років) та відрізняється критичною переоцінкою власних ролей, життєвих цілей і цінностей. Криза середнього віку часто сполучається із відчуттям втрати сенсу життя, незадоволення ним і собою, досягнутими результатами, страхом старіння. Водночас, відчуваючи, що юнацькі мрії не досягнуті, а час безжально втрачений, людина у процесі переживання кризи середнього віку прагне до змін, хоче спробувати виконати свої очікування від життя, чи кардинально

змінити його перебіг, повернути собі контроль на різними сферами життя (І. Гриник).

Психологічні особливості кризи середнього віку висвітлюють І. Гриник, К. Матковська, С. Кузікова та Т. Щербак. Науковиці зазначають, що в цей час людина відчуває особистісну стагнацію, що виникає через втрату життєвих смислів, переоцінку своїх цілей, усвідомлення обмеженості своїх перспектив. Людина відчуває мотиваційну невизначеність, емоційне вигорання від негативних переживань, пов'язаних з відсутністю відчутних результатів, розбіжністю між очікуваним та дійсним життям, розчарування собою і подружнім партнером, сімейними взаєминами та ін.

Специфіку впливу переживання кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх партнерів аналізують О. Радько, І. Ушакова та ін. Високий рівень стресу, зміни у самоприйнятті та переоцінка власних цінностей і ролей, що зумовлені кризою середнього віку, відображаються на задоволеності стосунками у подружніх парах. Саме тому одним із напрямів надання психологічної допомоги подружнім партнерам є комплексне вирішення їх особистих проблем, підтримка у процесі подолання кризи середнього віку та пошук шляхів оптимізації їхніх сімейних стосунків, що підвищить рівень задоволеності цими взаєминами.

Серед психологічних шляхів налагодження стосунків у подружніх парах В. Вінс, Т. Кузьменко, І. Матюхіна називають допомогу у кращому пізнанні себе та партнера, оптимізацію взаємин на основі формування спільних сімейних цінностей і традицій, створення умов для психотерапевтичності спілкування у кожній подружній парі. Водночас мало уваги приділяється аналізу психологічних особливостей переживання кризи середнього віку подружніми партнерами та їх впливу на якість стосунків, задоволеність сімейними взаєминами. Зважаючи на все вищевказане для дослідження обрано актуальну тему: «**Вплив кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах».**

Об'єкт дослідження – задоволеність стосунками у подружніх парах.

Предмет дослідження – вплив кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, експериментально визначити психологічні особливості задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні характеристики задоволеності шлюбом і стосунками у подружніх парах;

2. Розглянути особливості переживання кризи середнього віку та її впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах;

3. Емпірично дослідити психологічні особливості задоволеності стосунками у подружніх партнерів середнього дорослого віку;

4. Розробити і апробувати психологічну програму з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що на задоволеність стосунками у подружніх парах впливають особистісні риси партнерів середнього дорослого віку та переживання ними кризи середнього віку (що втілюється у зміні сенсожиттєвих орієнтацій, труднощах усвідомлення сенсу життя і власного існування, підтриманні життєвого оптимізму).

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз літературних джерел; синтез, порівняння, систематизація, узагальнення основних положень психологічної науки щодо проблеми задоволеності стосунками у подружніх парах, впливу кризи середнього віку на оцінку задоволеності шлюбом у партнерів;

- *емпіричні*: опитування, використання спеціальних діагностичних методик, експеримент;

- *методи математичної обробки даних.*

Методики дослідження. Під час дослідження використано такі методики:

1) для встановлення задоволеності стосунками у сім'ї: «Тест на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич та ін.); методика «Типовий сімейний стан» (М. Мушкевич та ін.); опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Є. Потапчук, О. Посвістак);

2) для діагностики переживання кризи середнього віку – тести для з'ясування розуміння респондентами сенсу в житті («Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)» Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки)) та переважних виборів життєвих орієнтацій («Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (М. Шейєр, Ч. Карвер, адаптація С. Лукової)).

Наукова новизна одержаних результатів:

- *обґрунтовано* психологічні особливості впливу кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах;

- *удосконалено* підбір комплексу діагностичних методик для з'ясування впливу кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах;

- *дістали подальший розвиток* процеси розробки та апробації практично-методичних матеріалів для психологічної роботи з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

Практичне значення одержаних результатів – розроблено та апробовано психологічну програму з підвищення задоволеності подружніми стосунками, що може бути використана у процесі роботи сімейного психолога з подружніми партнерами середнього дорослого віку.

Експериментальна база дослідження. Вибірку опитуваних склали 20 сімейних пар, де чоловіки і жінки мають середній дорослий вік (36-45 років). Тобто було опитано 40 осіб, 20 чоловіків та 20 жінок.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінці.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ СТОСУНКАМИ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

1.1. Психологічні характеристики задоволеності шлюбом і стосунками у подружніх парах

Наразі проблеми сімейних відносин досліджуються в рамках психології, педагогіки, соціології, що пояснюється насамперед тим, що традиційним інститутом сім'ї переживається певна криза, яка змінює значення та сенс моделі шлюбно-сімейних відносин. Незважаючи на це, шлюб є головною передумовою функціонування суспільства, є основою формування людського капіталу та відтворення населення. А. Баратинська та Л. Пось вважають, що основною різницею між поняттями «сім'я» та «шлюб» є те, що сім'я – це «..система стосунків між подружньою парою, батьками та дітьми, братами й сестрами..», тоді як шлюб – це «..санкціоновані стосунки між чоловіком та жінкою, які є причиною встановлення їх батьківських прав і обов'язків..» [2, с. 38].

Л. Котлова та І. Саух зазначають, що шлюб – це «..урочиста обіцянка, домовленість … історично обумовлена, регульована і санкціонована форма відносин між чоловіком і жінкою, якою встановлюються їх права та обов'язки щодо один одного і дітей..» [20, с. 224]. Крім того, вони зазначають, що задоволеність шлюбом є суб'єктивною оцінкою кожного з подружжя характеру їх відносин [20, с. 224].

Основними мотиваціями до вступу у шлюбні відносини є:

1. сам факт шлюбу, коли головним рушієм є бажання одружитися. Таке прагнення часто виникає у людини під впливом суспільних очікувань («настав час»). В цьому випадку партнер виконує роль інструменту для досягнення мети, тобто здійснення самого факту шлюбу, а його особисті характеристики мають неосновне значення.

2. певний тип шлюбу – цей мотив характерний для людей, впевнених у собі, які намагаються обрати партнера, який б відповідав їх баченням «ідеального чи престижного шлюбу», тобто вони шукають партнера, який здатен реалізувати їх уявлення про очікуваний тип шлюбних відносин.

3. певна людина – вибір партнера робиться, виходячи з особистісних характеристик партнера, який сприймається як сформована особистість з усіма його недоліками і сильними сторонами. Такий вибір передбачає прийняття партнера, а також особисту відповідальність за почуття і відносини з ним [54, с. 95].

Важливим показником, який характеризує відносини між подружньою парою, є задоволеність шлюбом, тобто суб'єктивна оцінка кожним з партнерів свого шлюбу, яка складається з їх відчуття щастя, спокою, гармонії у взаємодії один з одним. Задоволеність є стійким, довгостроковим, позитивним, емоційним ставленням (установкою) особистості до чогось, що виникає внаслідок неодноразово отриманого задоволення в певній сфері діяльності та життя й висловлюване у формі судження. Задоволеність шлюбом складається в результаті адекватної реалізації образу (уявлення) про сім'ю, яке сформувалося у свідомості людини під впливом різних подій, отриманого досвіду (дійсного чи символічного) у цій сфері діяльності.

Задоволеність шлюбом може залежати від різних факторів, включно з якістю комунікацій, емоційною близькістю, здатністю ефективно розв'язувати конфліктні ситуації, чи від того, наскільки подружня пара задовольняє свої потреби й очікування в шлюбі. Часто рівень задоволеності шлюбом асоціюється із загальним рівнем психологічного благополуччя, він впливає на самооцінку, рівень стресу і загальний рівень щастя кожного з партнерів.

Задоволеність шлюбом є складним, багатоаспектним психологічним поняттям, яке характеризує суб'єктивне відношення до якості взаємовідносин між шлюбними партнерами. Крім особистісних характеристик партнерів на нього впливають і соціально-економічні умови життя. Вивчення природи задоволеності шлюбом має велике значення у сімейній психології, оскільки

дозволяє встановити фактори, які сприяють налагодженню гармонійних відносин в сім'ї, розробці ефективних методів підтримки і корекції подружніх стосунків [18, с. 115]. Задоволеність шлюбом у психології означає ступінь узгодженості рольових очікувань і домагань подружньої пари в різноманітних сферах сімейного життя (господарсько-побутовій, батьківсько-виховній, соціальній активності, емоційно-психотерапевтичній, зовнішній привабливості). Це суб'єктивне оцінювання уявлень про шлюб, сім'ю, яке формується у свідомості кожного з партнерів під час їхньої взаємодії.

Важливе місце у формуванні міцних і гармонійних відносин у шлюбі відводиться сумісності партнерів. На думку О. Столярчук, сумісність подружньої пари – це «..ступінь злагодженості фізичних та особистісних характеристик партнерів, яка виражається у ступені їхньої задоволеності шлюбом..» та засновується на обопільному позитивному сприйнятті інтересів та потреб, типів темпераменту, рис характеру, розумових здібностей, а також «..залежить від взаємоповаги, дружби, симпатії, кохання, єдності поглядів та уявлень..» [49, с. 67].

Загалом, виділяють сімейно-побутову, духовну, фізіологічну, персональну сумісність, яка впливає на рівень задоволеності шлюбом. Наприклад, Р. Хавула психофізіологічну сумісність подружньої пари пропонує описувати, використовуючи такі ознаки: психологічна ознака – суб'єктивна задоволеність партнером; фізіологічна ознака – емоційно-енергетичні витрати людини, яка приймає участь у спілкуванні [56, с. 259].

О. Бондарчук під стабільністю шлюбу розуміє такі чинники, якими забезпечується «..задоволеність партнерів від перебування у шлюбі, від формування у шлюбі умов для особистого зростання і щастя кожного з подружжя..» [4, с. 36]. Р. Левінгер запропонував схему стабільності сім'ї, яка є результатом балансування трьох типів сил:

1. внутрішнє тяжіння, яке пов'язане із привабливістю партнерів один до одного (дружба, кохання, соціальний статус, фінансова підтримка, престиж сімейного стану, можливості в різних сферах життя);

2. зовнішня підтримка шлюбу (соціальні бар'єри, що протидіють розлученню) – моральні зобов'язання стосовно шлюбу, обов'язки опікуватися дітьми, страх завдати шкоди власній кар'єрі внаслідок розлучення, осуд розлучення, складнощі виконання ролі самотньої людини, правові бар'єри;

3. сили, які протидіють стабільності – конфлікт між кар'єрою та шлюбними обов'язками, наявність іншого партнеру, бажання жити на власні кошти, суперечності між прив'язаністю до партнера та батьків, привабливість свободи від сімейних обов'язків [64, с. 22].

При цьому, важливо відмітити, що факт збереження сім'ї ще не є свідченням психологічної задоволеності стосунками у шлюбних партнерів. Тобто, стабільний шлюб ще не означає, що кожен з подружньої пари позитивно оцінює свої відносини та що вони обидва щасливі у цих відносинах. Стабільність і задоволеність шлюбом, не дивлячись на їхнє поєднання, не є повністю тотожними характеристиками. Важливим індикатором сумісності і фактором, який впливає на якість подружніх відносин, є рольова узгодженість шлюбних партнерів, тобто відповідність рольових очікувань одного шлюбного партнера й домагань іншого відносно значущих питань сімейного життя, наприклад, організації побуту в сім'ї, реалізації емоційно-психологічної та батьківської функцій подружжя, зовнішньої привабливості та соціальної активності партнерів.

В. Сатир розробила систему правил узгодження сімейних відносин, розв'язання сімейних конфліктів, яких має дотримуватися подружжя. Зокрема, вона, досліджуючи сімейні системи, виділила шість ключових ідей:

1. сім'я, в якій виріс індивідуум, здебільшого визначає його подальшу поведінку й установки;

2. сім'я є системою, що намагається зберегти рівновагу і дуже часто для цього нав'язує членам сім'ї певні ролі, створює систему заборон чи нереальних очікувань;

3. порушення в сімейній системі сприяють низькій самооцінці й захисній поведінці;

4. кожна особистість має достатньо сил для забезпечення особистісного росту та здорового й активного життя;

5. зміни й особистісний ріст завжди можливий, проте психотерапевтичну роботу слід проводити на рівні «процесів», а не «змісту»;

6. процес змін повністю захоплює людину й містить декілька стадій [71, с. 95].

В. Вінс, Ю. Кашпур та Т. Кузьменко зазначають, що на якість міжособистісних стосунків подружжя впливає тип темпераменту кожного з партнерів, що обумовлює особливості його поведінки з іншим партнером. Відповідно, на їх думку, найбільш оптимальними є відносини партнерів з «..протилежними типами темпераменту, оскільки однакові типи темпераменту можуть загострювати відносини..» [6, с. 42]. Крім того, цими науковцями було встановлено, що якість відносин подружньої пари залежить від таких рис їхніх характерів, як принциповість, наполегливість, цілеспрямованість, справедливість, особливо при їх різних проявах у чоловіків і дружин, акцентуйовані риси характеру яких перешкоджають формуванню гармонійних стосунків у сім'ї. Крім того, для становлення конструктивних відносин у шлюбі важливими є емоційна зрілість, внутрішній контроль (інтернальний локус самоконтролю), адекватне емоційне сприйняття навколишньої дійсності і партнера, розвинений емоційний інтелект й культура спілкування [6, с. 42].

На думку В. Ткаченко слід виділити наступні ключові особистісні якості шлюбних партнерів, якими визначається високий рівень задоволеності шлюбом: адекватність самооцінки кожного з партнерів, узгодженість оцінок один одного, їх особистісна зрілість, інтегральні властивості (адекватне самоприйняття, самоконтроль, самоповага, адаптивність і активність як здатність змінюватися), толерантність до індивідуальних відмінностей партнера, узгодженість цінностей подружньої пари (пріоритетних потреб, життєвих та сімейних цінностей), готовність пробачати й бути пробаченим, комунікативна компетентність [52, с. 240].

О. Столярчук зазначає, що успішність і гармонія відносин у шлюбі залежать від впливу тих особистісних характеристик партнерів, які сприяють щасливому шлюбу. Зокрема, це емоційна зрілість, адекватна самооцінка, позитивне самоприйняття, урівноваженість, орієнтація на помірний ризик, часова компетентність (розуміти реальність свого часу, бути «тут і зараз»), природність поведінки, відкритість досвіду, толерантне відношення до іншого партнера як до себе [49, с. 76].

Тобто, одними з найбільш важливих функцій подружніх відносин є задоволення потреб у теплих, довірливих стосунках, коханні, спілкуванні, повазі і турботі. При цьому досить важливим складовим елементом спілкування подружжя є вербальна комунікація, що входить до системи інтерперсональної комунікації та має істотний вплив на відносини в сім'ї. Адже, порушення міжособистісного спілкування партнерів може спричинити фрустрацію значущих потреб когось із партнерів, досить часто є причиною виникнення конфліктних ситуацій, зменшення задоволеності подружніми відносинами, дестабілізації шлюбу. Виникнення конфліктів між подружніми партнерами, особливо в молодих сім'ях, пов'язано з непідготовленістю молоді до сімейного життя, різними життєвими поглядами, особистісними характеристиками та стереотипами поведінки. Одним з найбільш важливих показників благополуччя шлюбу є сприятливий психологічний клімат всередині сім'ї (соціально-психологічний добробут), підтримка партнерами один одного, навички вирішення труднощів, подолання стресу, уміння вирішувати конфлікти.

До головних теоретичних моделей, якими пояснюється задоволеність шлюбом, слід віднести:

– модель обміну (теорія «стимул – цінність – роль», чи «обмін та максимальна вигода») Б. Мурстейна.

За цією теорією на кожному етапі розвитку відносин подружніх партнерів міцність їх стосунків залежить від рівності обміну. Тобто, відбувається певний облік усіх плюсів і мінусів, активів і пасивів кожного з

партнерів, внаслідок чого визначається певний баланс позитивних і негативних характеристик подружньої пари. У випадку, коли активи чи стимули створення сім'ї перевищують пасиви, то, відповідно, приймається рішення про одруження;

– модель соціальних конструкцій, яка звертає увагу на те, як культура і суспільні норми впливають на сприйняття шлюбу і задоволеність ним;

– модель системного підходу – вона аналізує узгодженість всередині сімейної системи, включно із впливом зовнішніх чинників [55, с. 98].

На рис. 1.1. наведені основні рівні задоволеності шлюбом.

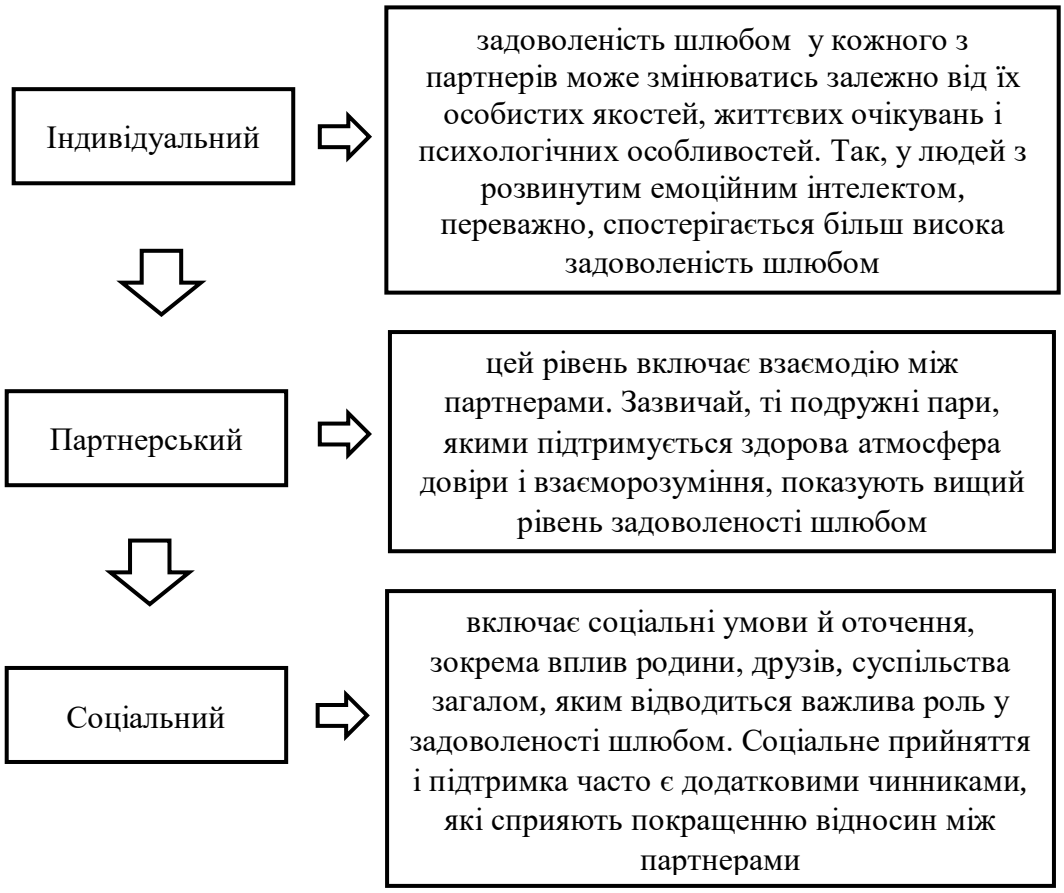


Рис. 1.1. Рівні задоволеності шлюбом

Джерело: побудовано автором на основі [59]

Загальна задоволеність шлюбом має тісний взаємозв'язок з оцінкою адекватності виконання подружніх ролей кожним з партнерів (якістю виконання ролей чоловіком та дружиною), а також з частотою розбіжностей у виконанні цих ролей. Підвищується рівень задоволеності виконання ролей

партнером тоді, коли оцінка виконання цих ролей відповідає очікуванням, або при високій оцінці якості своєї і партнерської рольової поведінки. Крім того, задоволеність шлюбом у значній мірі пов’язана з характеристиками стабільності шлюбу, яка відображає емоційно і соціально послідовно вибудовані подружні відносини. Основою тут виступає рівень стійкості шлюбу, тобто соціальна і правова збереженість шлюбу, небажання чоловіка та дружини розлучатися.

На другому рівні задоволеності шлюбом знаходиться адаптованість подружньої пари, здатність партнерів до змін й пристосування в шлюбі. Найглибшим є третій рівень успішності шлюбу, якого пара досягає, коли у партнерів збігаються ціннісні життєві орієнтації [53, с. 111], тобто рівень задоволеності шлюбом характеризується стабільністю й стійкістю подружніх відносин, узгодженістю рольових очікувань, сумісністю партнерів, задоволенням партнерами потреб один одного. Але найбільший вплив на задоволеність шлюбом чинить відповідність цінностей чоловіка та дружини і їхні індивідуально-психологічні характеристики, такі як адекватність самооцінки, особистісна зрілість, самоповага, інтернальний локус контролю, здатність до адаптації.

Таким чином, задоволеність шлюбом є суб'єктивною оцінкою кожним з партнерів свого шлюбу, яка складається з їхнього відчуття щастя, спокою, гармонії у взаємодії один з одним. Вона залежить від стабільності і стійкості подружжя, сумісності пари, задоволеності потреб кожного з партнерів у шлюбі, рольової узгодженості партнерів, емоційної підтримки, міжособистісної комунікації, спільних інтересів, фінансових питань та сексуального життя. Крім того, на задоволеність шлюбом впливає узгодженість життєвих цінностей подружжя й індивідуально-психологічні особливості кожного з партнерів (інтернальний локус контролю, особистісна зрілість, адекватність самооцінки, самоповага, адаптивність).

1.2. Чинники впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах

Сім’я у суспільстві виконує не тільки економічні (господарсько-побутові), репродуктивні, відновлювальні (реакреативні), виховні і регулятивні функції, але й формує психологічний простір для кожного її члена, впливаючи на якість його життя і відчуття соціально-психологічного благополуччя, тому чоловіку та жінці при вступі у шлюб важливо брати до уваги усі чинники, які можуть позитивно впливати на міжособистісні відносини подружжя на різних стадіях подовжнього життя. Серед науковців існує багато підходів до визначення цих чинників.

Так, Є. Потапчук серед них виділяє міжособистісну симпатію і взаєморозуміння [39, с. 9]. Л. Березовська до цих чинників додає можливість реалізації кожного з партнерів і особистісного розвитку, надаючи при цьому один одному певну свободу, яка заснована на взаємній повазі і довірі, а також важливість підтримки та розуміння один одного у шлюбі [3, с. 6]. Вже згадувані В. Вінс, Ю. Кашпур і Т. Кузьменко зазначають, що на гармонію подружніх взаємовідносин мають значний вплив такі чинники, як їх «..психологічна сумісність, рівень освіти партнерів, очікування стосовно ролей у подружжі, спільність життєвих цінностей і поглядів, підходи до виховання дітей..» [7, с. 63].

Загалом, в психологічній літературі прийнято виділяти три основні групи чинників, які безпосередньо впливають на задоволеність стосунками у подружніх парах:

– перша група чинників пов’язана із особистістю чоловіка та дружини, з їх типом темпераменту, вихованням, освітою;

– друга група чинників стосується передісторії їх відносин, процесом і умовами виникнення шлюбу;

– третя група чинників включає ті фактори, що проявляються в процесі спільного життя подружньої пари, такі як характер міжособистісних відносин, побутові питання [1, с. 99].

Серед усіх цих груп чинників можна виділити ті, які в певній мірі впливають на задоволеність шлюбом в цілому. Так, серед таких чинників у першій групі, які чинять негативний вплив на задоволеність шлюбом, слід відмітити ранній вік одруження, виховання в неблагополучній сім'ї, негативне відношення батьків до шлюбу. Серед чинників другої групи, які можуть негативно впливати на задоволення шлюбом, слід виділити велику різницю у віці, короткочасність знайомства до одруження. До чинників з третьої групи відносяться індикатори, які відображають особливості стосунків у подружньої пари, яка перебуває у стані розлучення, зокрема це сексуальна дисгармонія, несправедливий розподіл домашніх обов'язків, зловживання алкоголем або іншими психотропними речовинами когось із партнерів.

Крім цього, стан задоволеності подружньої пари від шлюбу складається з інших чинників: матеріальних, соціальних, фізичних, культурних, психологічних, сексуальних. Наприклад, фізичний чинник має абсолютно підсвідомий характер, оскільки одна людина може викликати в іншої абсолютну (часткову) симпатію чи антипатію, незважаючи на її гендерну ідентифікацію. Подібна індивідуальна та особистісна реакція людини на іншу визначається фізичним виглядом, мовою, мімікою, тембром голосу, манерою поведінки, манерою одягатися, жестикуляцією, які індивідуальні у кожної людини. Цей чинник визначається на перших етапах знайомства і спілкування та характеризується винятковою стійкістю, проте може з часом змінюватися (наприклад, під впливом зміни поведінки партнера).

Культурний чинник визначає співвідношення інтелектуальних та культурних потреб і вподобань чоловіка та дружини, а його інтенсивність може змінюватися протягом усього життя подружньої пари. Матеріальний чинник виникає в результаті співвідношення грошового внеску кожного з партнерів в загальний сімейний бюджет, і велике значення тут має

відповідність цього внеску вимогам і очікуванням кожного партнера [46, с. 40]. Сексуальний чинник відзначається відповідністю підсвідомої реальної потреби в інтимній близькості і чоловіка і дружини, сексуальним очікуванням від одного партнера від іншого. Цей чинник може змінюватися під дією різних впливів, наприклад вікових змін, стану здоров'я.

За іншим підходом чинники задоволеності шлюбом можна розбити на чотири категорії:

– соціально-демографічні і економічні, наприклад, стать, вік, освіта, тривалість подружнього життя, стадія розвитку сім'ї, кількість дітей, тип шлюбу, рівень сімейного доходу;

– характеристики позасімейного життя – професійна кар'єра (специфіка роботи, задоволеність професійною діяльністю), соціальні контакти та підтримка, відносини подружньої пари зі своїм найближчим соціальним оточенням;

– установки й поведінка чоловіка та дружини в головних сферах життя сім'ї: розподіл домашніх обов'язків, організація дозвілля, відповідність життєвих цінностей;

– характеристики подружніх відносин – почуття кохання, поваги один до одного, загальні інтереси і погляди, афективна взаємодія (форми вирішення конфліктних ситуацій), задоволення потреб у сімейних і подружніх відносинах [59, с. 180].

Існує класифікація чинників задоволеності стосунками у подружніх парах з погляду часу їх виникнення – до факту одруження та після. Так, перша група чинників (які виникли до одруження) складає психологічну основу будь-якого шлюбу, оскільки включає мотиви шлюбу, індивідуально-особистісні якості пари. Друга група чинників (які виникли під час подружнього життя), включає психофізіологічні і етично-емоційні стосунки між партнерами, існування чи відсутність спільної точки зору щодо процесу виховання дітей, розподілу домашніх обов'язків, вільного часу і способів його проведення, відносин із старшим поколінням, друзями [29, с. 122].

Сумісність подружжя та їх задоволеність шлюбом також, складається з особливостей психологічних та соціальних чинників. До психологічних чинників відноситься соціально-психологічна адаптація партнерів, толерантність (інтернальність, прийняття себе і партнера), рис характеру, домінування/підлеглість, цінності, копінг-стратегії поведінки, спрямованість. До соціальних чинників, які впливають на задоволеність стосунками у подружніх парах, відносяться стаж подружнього життя, адаптація партнерів, кризи, стресові ситуації, очікування та узгодженість сімейних ролей та функцій, спільний відпочинок, відносини в батьківських сім'ях, між батьками чоловіка та дружини, спілкування подружньої пари (статеві відмінності, темперамент, вікові кризи, біоритми, фізичне самопочуття, сексуальні потреби).

При дослідженні стосунків подружжя і чинників, які впливають на задоволеність шлюбом, потрібно пам'ятати про сексуальну задоволеність, яка є важливим фактором загальної задоволеності шлюбом. Результати численних досліджень показали, що серед подружніх пар, у яких спостерігається холодність та байдужість в інтимному плані, досить низький рівень задоволеності шлюбом та може призвести до напруги у подружніх відносинах, при цьому достатня сексуальна близькість позитивно впливає на задоволеність шлюбом [29, с. 125], тому статеве життя подружжя розглядається науковцями не тільки як задоволення фізіологічної потреби людини, але й як один з найважливіших психологічних факторів стабільності внутрішньо-подружніх стосунків.

Значний вплив на відносини чоловіка та дружини мають індивідуальні психологічні якості кожного з партнерів, що мають вроджений характер, в першу чергу мова йде про темперамент, як індивідуальну своєрідну сукупність динамічних проявів психіки кожної людини. Через індивідуальні особливості темпераменту кожного з партнерів у подружжя можуть виникати конфліктні ситуації та різні стратегії поведінки у цих ситуаціях. Конфлікт подружньої пари – це різновид сімейного конфлікту, що виникає між чоловіком та

дружиною через біопсихологічну несумісність, порушення етики подружніх взаємин, протилежності потреб та інтересів, різних поглядів на життя чи виховання дітей, різного відношення до родичів. Подружня пара, обираючи конструктивну стратегію розв'язання конфліктної ситуації, може уникнути її посилення чи загострення та, як наслідок, ця ситуація не вплине на загальний рівень задоволеність шлюбом. У протилежному випадку, при виборі неконструктивної стратегії (ігнорування, уникнення, опір), задоволеність шлюбом зменшується.

Задоволеність шлюбом у значній мірі залежить від економічних чинників, таких як економічна стабільність, фінансова грамотність (уміння керувати і розпоряджатися сімейними заощадженнями), рівнем грошового внеску кожного партнера в сімейний бюджет. В умовах економічних потрясінь та криз може зростати рівень стресу, що негативним чином позначається на подружніх відносинах. В сім'ях з високим рівнем доходу частіше спостерігається високий рівень задоволеності шлюбом.

Важливе місце у встановленні високого рівня задоволеності шлюбом мають культурно-релігійні чинники та емоційна підтримка і налагоджена комунікація. У країнах, де традиційно сильні сімейні цінності, які ґрунтуються на традиціях, релігії, культурних нормах та правилах, важливими життєвими здобутками вважається збереження шлюбу. А ефективна комунікація між партнерами сприяє зростанню задоволенню шлюбом. Адже, здатність ділитися почуттями, обговорювати проблеми, підтримувати один одного має безпосередній вплив на якість міжособистісних стосунків. Брак спілкування може стати причиною виникнення непорозуміння між партнерами і спровокувати конфлікти, що відповідно знижує загальний рівень задоволеності шлюбом [37, с. 177].

Таким чином, можна відмітити існування величезної кількості чинників, які чинять значний вплив на рівень задоволеності чоловіка та дружини шлюбним союзом, які можна систематизувати наступним чином:

– задоволення потреб партнерів у сімейних та подружніх відносинах, таких як необхідність у міжособистісному спілкуванні, відкритості, домашній допомозі і підтримці;

– подібність чи відмінності стосовно очікувань від шлюбу і стратегій врегулювання конфліктних ситуацій;

– задоволення емоційно-психологічних потреб, які у свою чергу, виконують основні функції, що забезпечують стабільність психічного благополуччя партнерів, надають їм необхідні вимоги з метою гармонійного становлення та розвитку психічного благополуччя, підвищують загальну психічну стабільність подружньої пари [15, с. 117];

– кількість дітей: чим більше дітей, тим вищий рівень задоволеності шлюбом;

– стан сексуальної задоволеності подружжя – існує пряма залежність між ступенем сексуальної задоволеності подружжя та загальною задоволеністю шлюбом;

– мотиви одруження – сукупність внутрішніх спонукань, причин і факторів, які зумовлюють рішення людини вступити в шлюб;

– розподіл домашніх обов’язків – найвищий рівень задоволеності шлюбом спостерігається у тих пар, де обидва партнери несуть однакове навантаження і відповідальність, тоді як найменший рівень задоволеності шлюбом спостерігається у пар, де більшість сімейних обов'язків виконує лише дружина;

– задоволеність професійною діяльністю – у жінок з високим рівнем задоволення професійною діяльність спостерігається високий рівень задоволеності шлюбом. У чоловіків такої залежності між професійними досягненнями і сімейними взаєминами не спостерігається: низький рівень задоволеності шлюбом спостерігається як при професійних невдачах, так і при раптовому покращенні матеріального стану [9, с. 123];

– стаж подружнього життя – протягом перших двох десятиліть подружнього життя задоволеність шлюбом поступово зменшується,

досягаючи мінімального значення в сім'ях зі стажем шлюбу від 13 до 17 років, після цього задоволеність шлюбом збільшується [15, с. 117].

Усі чинники, які були розглянуті вище, тісно взаємопов’язані між собою, але при цьому особливе місце відводиться психологічним факторам, які фокусують на собі усі інші, і саме ними визначається цілісність і єдність поведінки подружніх партнерів. Мова йде про співвідношення особистісних - характеристик партнерів, насамперед, їхніх темпераментів, рольових домагань і характерів.

Таким чином, на основі проведеного дослідження можна виділити основні чинники, які впливають на рівень задоволеності шлюбом:

—позитивне ставлення партнерів один до одного, яке проявляється в досягнені гармонії у подружніх взаєминах, фізичній, сексуальній й інтелектуальній привабливості чоловіка та дружини один для одного, збігу їх життєвих цінностей;

—ефективність міжособистісного спілкування подружньої пари (бажання порозумітися, частота конструктивного спілкування, наявність загальних символів у спілкуванні, точність розуміння невербальних проявів комунікації, спільність очікувань один від одного, емпатія, подібність у сприйнятті ролей у подружньому житті);

—емоційна задоволеність відносинами з партнером (повага до партнера, кохання та вираження обома партнерами, взаємодопомога особистісному зростанню один одного, задоволеність рівноправністю відносин між партнерами, виконання кожним з партнерів його соціальної та емоційної ролі, відповідність образу дружини і образу чоловіка, сексуальна задоволеність, відчуття подружньою парою себе цілісними у шлюбі);

—взаємодія, яка об’єднує такі чинники позитивного відношення до шлюбу та його задоволеності, як спільність діяльності, дружба, фізична близькість, ефективність сімейної взаємодії.

1.3. Особливості переживання кризи середнього віку та її впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах

Проблема середнього віку та її впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах є відносно новою у психології. У психологічній науці точаться дискусії стосовно формування закономірностей переживання людиною кризи середнього віку. Науковці вважають кризу середнього віку скоріше як виняток, а не правило, адже розвиток дорослої людини відзначається «..послідовністю очікуваних значущих подій, які піддаються передбаченню та їх можна запланувати..» [41, с. 95]. Кризу середнього віку, з одного боку, можна віднести до нормативних криз, а з іншого, невизначеність вікового періоду та множинність особливостей соціальної ситуації розвитку дозволяють її трактувати як екзистенційну, ненормативну кризу особистості.

Криза середнього віку відбувається у один з ключових періодів у житті дорослої людини, на якому відбувається переосмисленням нею життєвих досягнень, пріоритетів, цінностей. Людина у цей віковий етап може зіткнутися з емоційною напруженістю, невдоволенням собою або своїм життям, сумнівами щодо своїх можливостей. Такі психологічні труднощі досить часто впливають не тільки на внутрішній стан особистості, але й на якість її відносин з партнером по шлюбу.

Партнерські відносини під час кризи середнього віку можуть піддаватися серйозним трансформаціям, які викликані комунікативними труднощами, зниженням емоційної близькості, а також розбіжностями у способах переживання кризи чоловіком та дружиною. Окрім цього, часто криза середнього віку може супроводжуватися спробами переосмислення своїх ролей у шлюбі, в результаті чого можуть виникати як конфлікти, так і зростання підтримки і взаєморозуміння.

У психологічний обіг поняття кризи середнього віку (середини життя) було введено завдяки доробку канадського психоаналітика Е. Джакса, який під цим поняттям розумів життєвий етап, на якому людина починає

усвідомлювати свою смертність та обмеженість часу для реалізації усіх своїх цілей. Цей віковий період відзначається глибоким переосмисленням особистих та професійних результатів, життєвих досягнень, зміною планів на майбутнє. Усвідомлення людиною кінцевості власного життя спонукає її до «..зміни пріоритетів, переоцінки цінностей, пошуку нових сенсів, що може поєднуватися як з внутрішньою напругою, так і з відкриттям нових можливостей у самореалізації..» [13, с. 79].

Одним з перших, хто описав цей термін в психології, був К. Юнг, який встановив, що друга половина життя людини має особливі цілі і сенс, тому їм потрібна глибинна внутрішня перебудова, яка передбачає особистісний духовний розвиток – «шлях до мудрості» [13, с. 80]. К. Юнг позитивно трактує середину життя людини як «кризу злету», коли вона набуває автономності, а критичне переосмислення власних ролей дозволяє досягнути психічного благополуччя.

Криза середнього віку – це процес індивідуації, тобто осмислення й прийняття усіх сторін своєї особистості. У цьому віці людина стикається з власною тінню (прихованими сторонами своєї особистості) і переоцінкою життєвих цінностей. Відповідно, цей процес може бути досить складним та болючим, оскільки він пов’язаний з переоцінкою усього свого життєвого шляху. Успішне проходження кризи середнього віку сприяє знаходженню ідентичності і самореалізації особистості, тоді як її тривале переживання супроводжується невротизмом і психологічним інфантилізмом.

Важливо відмітити, що криза середнього віку стосується усіх сфер життя особистості – фізичної, екзистенційної, професійної, економічної, сімейної. Часто віковий період 37-42 років вважається вступом чоловіків у фазу «в’янення», адже вона пов’язується із страхом втрати потенції та сприймається як «втрата чоловічої ідентичності». Криза середнього віку характеризується зростанням тривоги, роздратуванням, недовірою, підвищеною конфліктністю, самотністю, зниженням життєвої енергії, песимізмом, безперспективністю.

Сукупність усіх цих відчуттів і емоцій пов'язана із екзистенційними переживаннями.

Е. Еріксон вважає, що криза середнього віку може наступити у віковому періоді від 24 до 64 років, коли в особистості виникає усвідомлення розбіжності між життєвими цілями, мріями, і дійсністю. Науковець зауважує, що криза середнього віку – це «..конфлікт між генеративністю (прагненням залишити у світі певний свій слід) і стагнацією (сконцентрованістю лише на своїх потребах)..» [44, с. 136]. Якщо людині вдалося успішно вирішити цей конфлікт, то в такому випадку вона отримує насолоду від життя, розуміє його сенс і намагається передати свій досвід й цінності наступним поколінням. Якщо ж людина застряє у цій кризі, то в такому випадку у неї виникають негативні стани, як апатія, інертність, заздрість до успіхів інших, втрата сенсу життя.

На думку Р. Пека, розв'язання ряду конфліктів особистісного розвитку людини в середньому віці забезпечує досягнення нею життєвої мудрості. По мірі послаблення здоров'я, зниження фізичних сил, людина перемикає більшу частину енергії з фізичної на розумову діяльність [68, с. 84]. Людина, спілкуючись з іншими через фізичні і моральні зміни, які відбулися, змінює орієнтацію з сексуальної і конкурентної на товариську. При цьому, розумова гнучкість направляється на відкидання консервативних поглядів, заміну застарілих життєвих правил, а емоційна гнучкість необхідна саме для подолання кризи.

Д. Левінсон зазначає, що криза середнього віку є перехідним періодом переоцінювання власних життєвих цінностей, ролей і цілей. Він вважає, що до 40 років людина бажає добитися успіху в сімейній і професійній сферах, в період 40-45 років у неї починають виникати сумніви у цінностях й цілях, а до 50 років вона вже починає шукати нові сенси життя [65; 66]. І лише після 50 років набувається нова стабільність, коли людина вже знаходить нові сенси життя для себе. Ці кризові етапи Д. Левінсон вважає нормальними і

необхідними для розвитку людини, оскільки вони є умовою її особистісного зростання [65].

Б. Лівехуд вважає, що людина у віці 35-45 років знаходиться в періоді «боротьби з порожнечею», коли вона втрачає одні опори та не знаходить нових. Даний період стає вибором і переходом особистості до нових життєвих цінностей через «духовне дозрівання» [26, с. 89]. Автори концепції розвитку людини П. Перун і Д. Боулбі, середній вік трактують як сукупність тимчасових послідовностей, якими можуть бути: тілесні і внутрішні зміни, минулі події, зміни у соціальних чи гендерних ролях, стадії сімейного циклу, зазначаючи при цьому, що криза середнього віку не є обов'язковою подією [69, с. 235].

Д. Шарп розуміє кризу середнього віку, як «..відчуття різкої втрати сенсу життя, безнадійність бачення свого майбутнього у тих людей, які задоволені своїм особистим і професійним життям..» [72, с. 71]. Криза середнього віку супроводжується зменшенням активності, зниженням адаптивності, проявами інфантильності, зростанням невротичності і депресивності.

На думку Дж. Холліса, відомого психотерапевта, криза середнього віку є «перевалом на середині шляху», у період якої різних людей з різною біографією, соціальними ролями, життєвим досвідом об'єднує декілька спільних моментів: розуміння неефективності попередніх уявлень про життя та стратегій поведінки. Тому криза середнього віку і дає можливість людині визначити новий життєвий курс і здійснити переорієнтацію особистості, перейти від тривалого юнацького віку до «зустрічі із старістю і смертю» [57, с. 107].

Дж. Холліс вважає, що під час періоду середньої дорослості особистість переживає розчарування у близьких людях та довготривалих відносинах, що є одним з симптомів втрати проєкцій, направлених на дружину (чи чоловіка), і є ознакою переживання кризи середнього віку. Науковець вважає основною причиною розлучень неадекватність юнацьких бажань та надій, що накладаються на структуру міжособистісних стосунків подружньої пари. Інша людина не хоче й не буде задовольняти потреби «внутрішньої дитини» свого

партнера (чоловіка чи дружини), результатом чого є зрада та самотність. Визначальною особливістю середнього віку виступає зміна відношення до батьків через болісне звільнення від батьківських комплексів, тому Дж. Холліс зазначає, що в період середньої дорослості депресія, яку часто намагаються подолати за допомогою алкоголю, зрад або частого пошуку нового місця роботи, є тими діями людини, які вона направляє на ігнорування, опанування чи уникнення переживання кризи середнього віку [57, с. 109].

Г. Шіхі вважає, що людина у віці 35 років досягає «середини свого життєвого шляху» й починає бачити його завершення, тому втрата молодості, згасання фізичних сил, скорочення часу та зміна звичних ролей є причинами виникнення кризових моментів для людини. До 45 років людина може переосмислити ті орієнтири, за якими вона оцінювала себе в першій половині життя, і продовжувати пошуки нової істини [73, с. 214]. Крім того, на думку Г. Шіхі, у цей віковий період чоловіки прикладають максимум зусиль у цей віковий період для створення власного бізнесу чи вдосконалення професійної кар'єри, оскільки додатковою мотивацією для нових досягнень є відчуття «останнього шансу».

При цьому висока зосередженість чоловіків на зовнішніх успіхах при ігноруванні внутрішніх змін є причиною того, що вони, досягнувши поставлених цілей, починають відчувати пригніченість, розчарування, незадоволення подружнім життям [73, с. 221].

На думку П. Горностая, початок і перебіг кризи середнього віку пов'язаний з трансформацією соціальних статусів людини, які відбуваються із значними проблемами, які їй складно продуктивно вирішити [10, с. 52]. Т. Титаренко зазначає, що феномен кризи середнього віку є довготривалим внутрішнім конфліктом щодо цілей, загального сенсу життя та шляхів їх досягнення. Кризи середнього віку – це «..закономірне явище, яким символізуються внутрішні зміни, реорганізація внутрішніх якостей і консолідація цілей, інтересів та обов'язків..» [51, с. 117].

С. Кузікова і Т. Щербак кризу середнього віку пов’язують із особистісною стагнацією, переоціненням власних життєвих поглядів відповідно до мотивації, підсумків життя, емоційним вигоранням, професійною стагнацією, безперспективністю у роботі [22, с. 135].

О. Сергеєнкова зазначає, що криза середнього віку у чоловіків і жінок пов’язана з певними відмінностями. Так, психічне здоров’я чоловіків переважно пов’язане із досягненнями у професії і кар’єрі, і лише потім з сімейними відносинами, тоді як для жінок пріоритетом залишається сім’я [44, с. 141]. Крім того, О. Сергеєнкова акцентує увагу на тому, що чоловіками цей кризовий період відчувається гостріше, на відміну від жінок. Це пов’язано з тим, що у суспільстві традиційно існують більш серйозні вимоги стосовно достатку, гармонії, соціальних статусів саме до чоловіків, тому чоловіки при неузгодженості між їх бажаннями та планами і їхньою реалізацією, часто мають проблеми з надмірним споживанням алкоголю [44, с. 152].

Крім того, чоловіки сильніше хвилюються через можливі сексуальні проблеми, що спричинює сімейні зради та розлучення. Жінки у періоді середини життя розуміють, що уже починають втрачати колишню привабливість для чоловіків, їх турбують питання щодо особистісного зростання, старіння, достатку та гармонії в сім’ї. Жінки тлумачать неминучі вікові зміни, як згасання краси, вроди, молодості. Для них надзвичайно цінними і важливими стають питання сім’ї, особливо хвилювання про старших батьків, родинне неблагополуччя дітей, зради, конфлікти з партнером. Крім того, вони досить часто переживають через рольову неузгодженість і рольове перевантаження у шлюбі. Для прикладу, піклування і опіка за двома та більше дітьми викликають у жінок величезну кількість стресів, а прагнення об’єднати й конструктивно вирішувати сімейні та робочі питання спричиняє багато непорозумінь [44, с. 156].

С. Розенберг, М. Фаррел виокремлюють чотири варіанти розвитку кризи середнього віку у чоловіків:

1. «трансцендентно-генеративний чоловік», який проходить кризу середнього віку непомітно, адже більшість його прагнень та потреб у житті реалізувалися;

2. «псевдорозвинутий чоловік», який нібито справляється з усіма своїми проблемами й робить вигляд зовні, що його усе в житті влаштовує. Проте, насправді він втратив правильний напрям своєї реалізації, втомився й зневірився у житті;

3. «розгублений чоловік», який вважає, що увесь його світ зруйновано, оскільки його потреби незадоволені, а він не здатен адекватно відповідати суспільним вимогам;

4. «знедолений чоловік» - це чоловіки, які протягом усього свого життя чи більшої його частини були нещасливими. Вони не можуть самостійно впоратися із своїми проблемами [70, с. 51].

Аналогічно до цього, Т. Аптер виділила чотири варіанти розвитку кризи середнього віку у жінок:

1. «інноватори» – вони раніше обрали кар'єрний ріст, а тепер починають задумуватися та порівнювати витрачені на це зусилля та результат;

2. «традиційні жінки» – раніше їх задовольняла тільки сімейна роль, а тепер вони починають жаліти про свій нереалізований кар'єрний потенціал;

3. «експансивні жінки» – жінки, які суттєво змінили своє життя шляхом зміни професійної діяльності чи нових захоплень;

4. «протестуючі жінки» – жінки, які обрали доросле життя ще у підлітковому віці й тепер намагаються продовжити середній вік якомога довший час [63, с. 96].

Переживання кризи середнього віку спричиняє зміни в емоційно-вольовій, особистісній та міжособистісній сферах. Спрямованість людини визначається почуттям у неї сумніву щодо того, реалізувала вона своє призначення чи ні, переглядом своєї біографії й переоцінки своїх життєвих орієнтирів, виникненням нових інтересів і потреб, корекцією діяльності

відносно втрачених можливостей, почуттям потреби у передаванні свого досвіду наступним поколінням.

Зміни у самосвідомості особистості і образі «Я» людини, яка переживає кризу середнього віку, характеризуються трансформацією часової перспективи, зниженням самооцінки та самоповаги, орієнтацією на минуле. Зміни в її емоційній сфері характеризуються домінуванням негативних емоцій, поганого настрою, відчуттям психологічного дискомфорту, зниженням саморегуляції психоемоційних станів і вольових дій.

Зміни в сфері професійної діяльності проявляються у розвитку в людини різних психосоматичних розладів, хронічного дистресу, відсутності перспектив стосовно майбутнього професійного зростання, зниженні загального рівня працездатності, трудоголізму, стереотипізації професійної поведінки, незадоволеності отриманою винагородою (рівнем заробітної плати, займаною посадою, вченим званням) за свої знання та вміння й виконані обов'язки. Зміни у відносинах з членами сім'ї характеризуються відчуттям самотності, підвищенням конфліктності у відносинах, відчуттям непотрібності близьким людям, проблемами з адаптацією до розширення соціально-психологічного простору сім'ї [31, с. 73]. Щодо динаміки загального стану самопочуття людини в цей період, то він характеризується такими негативними тенденціями, як: віковими змінами психофізичних функцій, зниженням рівня фізичної активності, змінами у зовнішній привабливості, частіше негативними.

Під час кризи середнього віку в багатьох сім'ях діти стають більш незалежними, часто переходячи жити окремо, що також впливає на ролі чоловіка та дружини у турботі про них. Так, якщо до цього уся увага подружжя зосереджувалася на дітях, то тепер у них появляється можливість більше часу витрачати на себе та для відносин один з одним. Це суттєво може поміняти динаміку у відносинах між чоловіком та дружиною, оскільки сімейні ролі сформовані раніше, тепер можуть змінитися, що інколи стає причиною

виникнення конфліктів в результаті нерозуміння нових потреб свого партнера або партнерки.

Також часто криза середнього віку провокує розвиток нових інтересів і бажання більше часу присвячувати собі. На практиці часто це означає, що чоловік чи дружина можуть хотіти більше часу проводити наодинці чи займатися власним хобі, яке може не збігатися з інтересами свого партнера [41, с. 95]. Подібні зміни життєвих інтересів можуть призводити до посилення відстані між подружжям.

Важливою особливістю кризи середнього віку є зміни в рівнях емоційного зв'язку між чоловіком та дружиною. При цьому спостерігається суттєва різниця у відчуттях подружньої пари: якщо для чоловіків, які переживають нереалізованість та розчарування, характерне «заглиблення» у свій внутрішній світ, вони прагнуть до усамітнення, то у жінок потреби в збереженні емоційних контактів стають більш важливими.

Така різниця в підходах до переживання кризи середнього віку може спричинити те, що дружина відчуває себе емоційно покинутою, тоді як чоловік лише прагне знайти спосіб впоратися із власними стресами й страхами. Відсутність емоційної підтримки і відкритого діалогу між партнерами в період кризи середнього віку може спричинити загострення конфліктів чи навіть повного розриву відносин, тому, щоб зберегти емоційну близькість в цей період, обом партнерам потрібно навчитися відкрито говорити один одному про свої почуття і потреби.

Однією з найбільш поширених та складних проблем, з якими стикаються подружні пари під час кризи середнього віку, є емоційна дистанція. Під час цієї кризи кожен з партнерів може почати глибоко занурюватися у своє життя, переосмислюючи його, аналізувати свої досягнення і відносини, в результаті чого часто виникає емоційне віддалення один від одного. Коли один з подружньої пари замикається в собі чи відчуває нерозуміння зі сторони іншого, то може призвести до порушення міжособистісного спілкування й втрати емоційної близькості [41, с. 96].

Узагальнюючи характеристики кризи середнього віку, слід відмітити, що найчастіше вона проявляється у шлюбі через:

1. критичну переоцінку партнерами (одного чи обох) власних життєвих досягнень, вони сприймають своє життя як втрату певних можливостей та марне використання власного потенціалу;

2. аналіз автентичності власного життя, зокрема виникають різнопланові моральні дилеми, наприклад, щодо незадоволеності відносинами з партнером, проблеми, які виникають через турботу про дітей, які покидають батьківську оселю, розчарування в професійному розвитку;

3. відсутність інтеграції свого «Я»: чоловік чи дружина відчувають гостре незадоволення своїм життям, втрату сенсу життя і неприйняття його в тому вигляді, в якому воно є;

4. суттєві зміни психологічного стану – проявляються такі негативні стани, як депресія, зростання тривожності, страх перед майбутнім, хронічна втома від звичної реальності, соціальна ізоляція, особистість може робити спроби «відновити» свою молодість через кар'єрні досягнення або любовні авантюри [41, с. 97].

Таким чином, криза середнього віку є складним, багатовимірним життєвим етапом, що супроводжується виникненням відчуття «втрати часу», переосмисленням власних життєвих досягнень, зростанням тривожності і зниженням задоволеності шлюбом та взагалі життям. Цей віковий період характеризується змінами у сприйнятті самого себе, своїх цінностей та ролей, що у значній мірі впливає на відносини між подружньою парою.

Криза середнього віку примушує партнерів глибше обмірковувати власне життя, що у значній мірі впливає на їх ролі в шлюбі. Крім того, криза середнього віку супроводжується переоцінкою життєвих пріоритетів, коли подружжям переосмислюються власні цілі, прагнення, бажання і сприйняття своєї ролі в подружньому житті. Зокрема переглядаються кар'єрні амбіції, аспекти відповідальності за виховання дітей та розподіл домашніх обов'язків. Крім того, багато людей під час кризи середнього віку стикаються з депресією

або тривожністю, що посилює відчуття віддаленості один від одного, вікові зміни, частота і якість інтимних стосунків, проблеми з психологічною підтримкою і емпатією, навіть фінансових проблем. Це все може негативно відобразитися на подружньому житті, оскільки високий рівень стресу під час кризи середнього віку знижує якість подружніх взаємин, знижуючи рівень емоційної близькості, відкритості та взаємної підтримки.

Висновки до першого розділу

Було встановлено, що задоволеність шлюбом в цілому є суб'єктивним сприйняттям подружньою парою функціонування їх сім'ї і здатністю задовольняти індивідуальні потреби кожного партнера, створювати відчуття щастя. Загальна задоволеність шлюбом має тісний взаємозв'язок з оцінкою адекватності виконання подружніх ролей кожним з партнерів (якістю виконання ролей чоловіком та дружиною), а також з частотою розбіжностей у виконанні цих ролей. Часто рівень задоволеності шлюбом асоціюється із загальним рівнем психологічного благополуччя, він впливає на самооцінку, рівень стресу і загальний рівень щастя кожного з партнерів.

Проведене дослідження показало існування величезної кількості чинників, які чинять значний вплив на рівень задоволеності чоловіка та дружини шлюбним союзом, які тісно взаємопов'язані між собою, але при цьому особливе місце відводиться психологічним факторам, які фокусують на собі усі інші, і саме ними визначається цілісність і єдність поведінки подружніх партнерів. Це позитивне ставлення партнерів один до одного, яке проявляється в досягнені гармонії у подружніх взаєминах, фізичній, сексуальній й інтелектуальній привабливості чоловіка та дружини один для одного, збігу їх життєвих цінностей; ефективність міжособистісного спілкування подружньої пари; емоційна задоволеність відносинами з партнером; взаємодія, яка об'єднує такі чинники позитивного відношення до

шлюбу та його задоволеності: спільність діяльності, дружба, фізична близькість, ефективність сімейної взаємодії.

Криза середнього віку супроводжується переосмисленням власних життєвих досягнень, зростанням тривожності і зниженням задоволеності шлюбом, та взагалі життям. Вона примушує партнерів глибше обмірковувати власне життя, що у значній мірі впливає на їх ролі в шлюбі. Зокрема переглядаються кар'єрні амбіції, аспекти відповідальності за виховання дітей та розподіл домашніх обов'язків. Крім того, багато людей під час кризи середнього віку стикаються з депресією або тривожністю, що посилює відчуття віддаленості один від одного, вікові зміни, частоту і якість інтимних стосунків, проблеми з психологічною підтримкою і емпатією, навіть фінансових проблем.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТОСУНКАМИ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

2.1. Методика, процедура, організація дослідження

Для визначення особливостей впливу кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах проведено емпіричне дослідження. Виділено три етапи організації дослідження: констатувальний, формувальний, контрольний (рис. 2.1.).

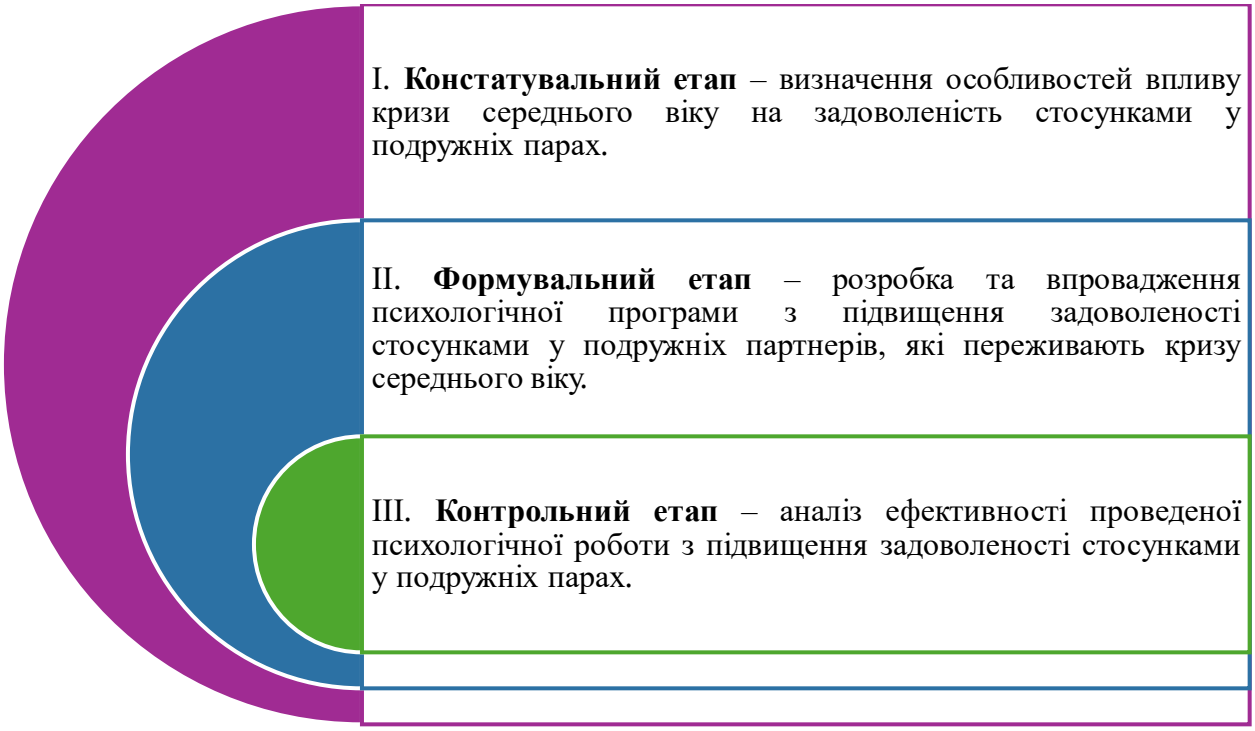


Рис. 2.1. Модель дослідження (зміст етапів його організації і проведення)

Визначено мету та завдання кожного із цих етапів організації і проведення дослідження:

I. Констатувальний етап – мета: визначити особливості впливу кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах.

Завдання:

1. Підібрати методики для діагностичного обстеження, сформувати вибірку опитуваних (подружні пари);

2. Провести опитування подружніх партнерів, з'ясувати психологічні особливості задоволеності сімейними стосунками та психологічні особливості переживання кризи середнього віку;

3. Проаналізувати результати щодо психологічних особливостей задоволеності стосунками у подружніх пар;

4. Визначити психологічні особливості переживання кризи середнього віку та її впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах;

II. Формувальний етап – мета: розробити та впровадити психологічну програму з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

Завдання:

1. Розробити психологічну програму з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку;

2. Провести психологічну роботу з підвищення задоволеності стосунками у подружніх парах за розробленою програмою заходів;

3. Отримати зворотній зв'язок, відгуки учасників психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

III. Контрольний етап, мета: проаналізувати ефективність проведеної психологічної роботи з підвищення задоволеності стосунками у подружніх парах.

Завдання:

1. Провести контрольне опитування респондентів ЕГ і КГ, здійснити аналіз результатів

2. Порівняти результати «до» і «після» впровадження психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку;

3. Узагальнити показники ефективності проведеної психологічної роботи з підвищення задоволеності стосунками у подружніх парах.

Вибірку опитуваних склали 20 сімейних пар, де чоловіки і жінки мають середній дорослий вік (36-45 років). Тобто було опитано 40 осіб, 20 чоловіків та 20 жінок (рис. 2.2.).

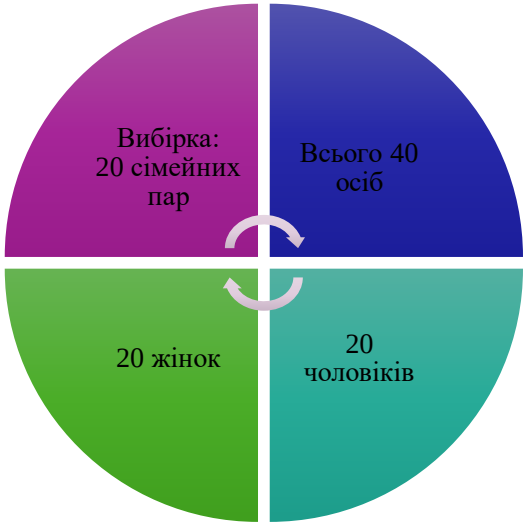


Рис. 2.2. Вибірка опитаних

Під час дослідження використано такі методики:

1) для встановлення задоволеності стосунками у сім'ї: «Тест на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич та ін.) (додаток А); методика «Типовий сімейний стан» (М. Мушкевич та ін.) (додаток Б); опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Є. Потапчук, О. Посвістак) (додаток В);

2) для діагностики переживання кризи середнього віку – тести для з'ясування розуміння респондентами сенсу в житті: «Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)» Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки)) (додаток Г); тест переважних виборів життєвих орієнтацій («Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (М. Шейєр, Ч. Карвер, адаптація С. Лукової)) (додаток Д).

Коротко проаналізуємо особливості використання цих методик. **«Тест на задоволеність шлюбом»** (М. Мушкевич та ін.) спрямований на встановлення задоволеності стосунками у сім'ї. тест включає 16 запитань, на

які респондент має обрати один з варіантів відповіді – а, б, в, г, що надалі оцінюються у балах від 0 до 3.

Далі за спеціальною формулою підраховується сума балів за всіма запитаннями (окремі запитання (7 штук)мають від'ємне значення).

За отриманою сумою балів визначається рівень задоволеності шлюбом у респондента, що може перебувати у проміжку від 0 до 48 балів: 0-10 балів вказують на низький рівень задоволеності шлюбом; 11-20 балів – на середній; 21 і більше балів – на високий, оптимальний рівень [34, с. 209-211].

Методика «Типовий сімейний стан» (М. Мушкевич та ін.) призначена для діагностики психічного стану респондента, що пов'язаний із його сімейним життям, відуттями загальної задоволеності сімейним життям та власними емоційними відчуттями нервово-психічного напруження, тривоги. Оцінюється внутрішній стан респондента у зв'язку з його відчуттями і переживаннями сімейних стосунків, проблем, щоденних турбот, обов'язків.

Респонденту дається інструкція, за якою він має подумати про свої відчуття вдома, про те, як думає про щоденні сімейні турботи, як почуває себе на вихідні і ввечері. Оцінюється найчастішим сімейний стан за 12 парами якостей, у балах від 0 (оптимальний стан) до 7 (не оптимальний стан). Наприклад, «відчуваю себе «задоволеним» (0 балів) чи «не задоволеним» (7 балів).

Напроти кожної пари якостей вказана позначка відповідної шкали – «У» (загальна не задоволеність сімейним станом – 4 пари якостей); «Т» (сімейна тривожність – 4 пари якостей); та «Н» (нервово-психічне напруження – 4 пари якостей).

За кожною шкалою виразний стан вказує на негативний прояв (20-27 балів), сума балів 12-19 балів свідчить про помірний стан.

Сума балів до 11 балів за кожною шкалою є оптимальною і характеризує гармонійне відчуття позитивного стану перебування у сім'ї, турботи про її членів, відчуття себе спокійним, задоволеним, потрібним та ін. [34, с. 221-222].

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Є. Потапчук, О. Посвістак) спрямований на діагностику особливостей подружніх взаємин, чутності та емоційного ставлення партнерів один до одного, їх морально-психологічної привабливості.

Опитувальник включає 66 запитань, які пропонується прочитати та оцінити за достовірністю за 5-бальною шкалою від «1 повністю не правильно» до «5 абсолютно правильно». Обробка відповідей відбувається за ключем методики, де визначаються шкали трьох блоків:

1) блок чуттєвості, об'єднує такі позиції, як: здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення такого стану, здатність до співпереживання партнеру;

2) блок емоційного прийняття, що включає такі позиції, як: виникнення почуттів у взаємодії з партнером; безумовне прийняття; адекватність ставлення до себе як до шлюбного партнера (здатність до самооцінки у подружніх стосунках); емоційний фон взаємодії;

3) блок поведінкових проявів емоційної взаємодії: прагнення узгоджувати свої дії з намірами партнера; надання йому емоційної підтримки; здатність до орієнтація на емоційний стан партнера при взаємодії; вміння управляти станом партнера (впливати на нього).

До кожної характеристики пропонується оцінити по 6 тверджень (3 позитивних і 3 негативних). Підраховуючи суму балів за кожною позицією за спеціальною шкалою можна визначити рівень її сформованості та з'ясувати середній арифметичний бал за шкалами: від 1/5 (низький, не оптимальний) до 5 балів (високий, оптимальний) [39].

Далі в дослідженні було використано методики для діагностики переживання кризи середнього віку. Насамперед, використано «Методику вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)» Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки)).

Ця методика спрямована на діагностику базових переконань респондента щодо свого життя, власної гідності, цінного свого Я, успішності

взаємин з іншими людьми та можливостей контролю над перебігом власного життя. Методика включає 32 твердження, які респондент оцінює за шкалою від «1 зовсім не згодний» до «5 цілком згодний».

Під час обробки результатів визначається сума балів за 8 підшкалами, які надалі узагальнюються у три фундаментальні припущення та втілюються у твердженнях про:

1) уявленнях про доброзичливість навколишнього світу (розуміння і сприйняття доброзичливості, доброти людей та загальної прихильності світу до респондента);

2) уявленнях про те, що світ має сенс (розуміння загальної справедливості і логічності у світі, власної здатності контролювати свій світ, відкидання думки про випадковість подій у світі);

3) уявленнях про власну гідність (розуміння і прийняття власної гідності, цінності власного Я, визнання власного везіння, успішності у справах, а також усвідомлення здатності до самоконтролю в процесі активного досягнення поставлених цілей).

Тестові норми вказують на наявність середнього значення 3,5 бали, відповідно до цього – всі значення більше цього показника є оптимальними високими, а нижчі – не оптимальними, можуть свідчити про внутрішнє переживання особистої кризи. За показником «випадковості» оптимальним значенням є низьке, водночас цей показник при інтерпретації даних використовується у взаємодії з іншими, тому дослідник звертає увагу на загальний прояв уявлення про наявність сенсу в світі.

Відтак, оптимальними є високі значення базових уявлень респондента, а низькі – є свідченням його розчарування у собі, світі, своїх цінностях та базових переконаннях, що вказує на переживання вікової чи екзистенційної кризи у цього респондента [60].

Також застосовано методику для з'ясування розуміння респондентами сенсу в житті та переважних виборів життєвих орієнтацій – **«Тест життєвих орієнтацій LOT-R»** (М. Шейєр, Ч. Карвер, адаптація С. Лукової)). Цей тест

спрямований на визначення диспозиційного оптимізму як стійкої риси, орієнтованості на те, що в будь-якому випадку людина досягне успіхів, її очікує позитивне майбутнє.

Респонденту пропонується 10 тверджень, на які він має дати відповідь, обравши варіант від «0 не згодний» до «4 повністю згодний». Далі підрахунок балів відбувається за двома шкалами – «диспозиційного оптимізму» та «песимізму» (по 3 твердження), ще 4 твердження є додатковими, і не оцінюються.

Загальний показник диспозиційного оптимізму визначається за спеціальною формулою та відповідно до отриманого результату порівнюється із тестовими нормами, що дають змогу визначити середнє значення. Відповідно до цього бали, вищі за вказані (із врахуванням стандартного відхилення) є свідченням високого рівня оптимізму, а бали, нижчі за вказані – низького рівня оптимізму.

Оптимальним є високий рівень диспозиційного оптимізму, що відображає віру в те, що навіть у ситуаціях невизначеності людина може досягати успіхів, бути у безпеці та відчувати благополуччя. Людина-оптиміст очікує позитивного майбутнього та впевнена у собі й тому, що з нею трапиться більше хороших подій, чим поганих.

Низький рівень оптимізму свідчить про перевагу песимізму, такий респондент не вірить у позитивний перебіг подій, не розраховує на гарні події у майбутньому. Прояви песимізму свідчать про переживання особистої кризи, втрату віри у себе, у можливості досягнення успіхів у життєдіяльності [27].

Отже, для проведення дослідження психологічних особливостей впливу переживання кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах підібрано відповідні методики, сформовано вибірку опитуваних. Визначено процедуру дослідження – проведення опитування подружніх партнерів, аналіз результатів, встановлення потреби у наданні психологічної підтримки респондентам, які переживають кризу середнього віку та незадоволені шлюбними стосунками. Після проведення з ними психологічної

програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, заплановано контрольне опитування, що дасть змогу підтвердити ефективність наданої психологічної допомоги подружнім партнерам.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей задоволеності стосунками у подружніх парах

Проаналізуємо особливості отриманих результатів опитування подружніх пар за кожною із використаних методик. За «Тестом на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич та ін.), що спрямований на встановлення задоволеності стосунками у сім'ї, встановлено наступне (рис. 2.3.).

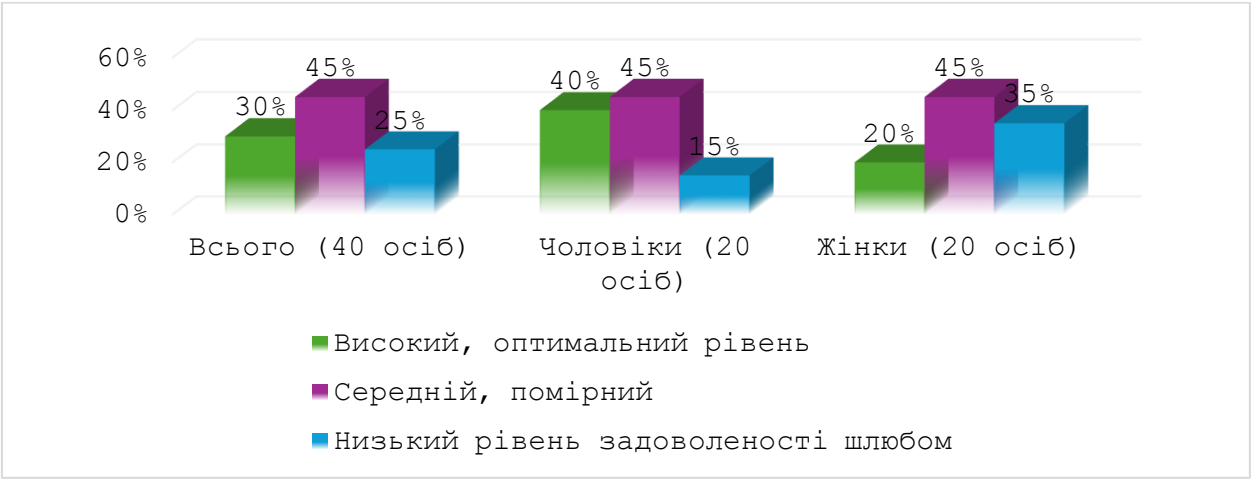


Рис. 2.3. Рівні задоволеності шлюбом у респондентів (за методикою М. Мушкевич та ін.)

Більшість опитаних мають середній, помірний рівень задоволеності шлюбом, стосунками, теплотою спілкування у сім'ї з партнером (45%). Вони помірно задоволені проявами тепла і любові у стосунках, узгодженості поглядів на вирішення сімейних справ, розподілу грошей та обов'язків середині родини.

Ще у третини респондентів встановлено високий, оптимальний рівень задоволеності подружніми стосунками. Ці опитувані вказують, що

продовжують любити і цінувати подружнього партнера навіть через декілька років від початку сімейного життя, відчувають тепло і затишок вдома. Вони отримують задоволення від того, як партнер виконує домашні обов'язки, як займається сімейними справами. Вони ніколи не думали про розлучення, оцінюють свій шлюб як вдалий, вміють вирішувати конфлікти та епізодичні суперечки з чоловіком чи дружиною. Крім того, ці респонденти вказали, що охоче повертаються додому після роботи, проявляють турботу і любов до партнера, відчувають його підтримку та ніжність, лагідність.

У решти 25% осіб встановлено низький рівень задоволеності шлюбом та подружніми стосунками. Вони не відчувають колишньої любові, ніжності, лагідності до свого партнера, не мають узгоджених поглядів на розподіл рольових обов'язків у сім'ї, часто конфліктують один з одним. Вважають, що не можуть дійти згоди з багатьох питань, дратують своєю поведінкою однин одного, мають періодичні думки про розлучення, бажають проводити відпустку наодинці без подружнього партнера. Вважаємо, що в цих сім'ях існує ризик кризи стосунків, зумовлених як переживанням складних ситуацій сімейного, так і особистого життя. У багатьох чоловіків та жінок середнього віку виникають вікові екзистенційні роздуми про сенс свого життя, про досягнення, порівняння своїх успіхів із бажаними результатами, що також проєктується й на сімейне життя. У такому випадку незадоволення подружніми стосунками може бути віддзеркаленням не лише дійсних проблем і конфліктів у сім'ї, а й внутрішніх переживань одного чи обох шлюбних партнерів.

Розглядаючи особливості задоволеності подружніми стосунками у чоловіків та жінок, бачимо, що більшість чоловіків помірно задоволені стосунками (45%) і ще 40% мають високий рівень задоволеності. Лише 15% чоловіків не задоволені подружніми стосунками. А серед жінок при перевазі помірної задоволеності у подружніх стосунках у 45% осіб, також ще третина мають низький рівень (35%). І лише 20% жінок мають високий рівень задоволеності сімейним життям і подружніми стосунками.

Тобто високий, оптимальний рівень задоволеності подружніми стосунками мають 40% чоловіків та 20% жінок, які відзначають гармонійне любляче, поважне ставлення до своїх партнерів, узгодженість поглядів на виконання сімейних обов'язків, розподіл зобов'язань і ролей в подружніх взаєминах. Ці опитувані вміють вирішувати проблеми, долати конфлікти, підтримують один одного і спільно досягають запланованих високих успіхів. Вони вважають, що їхня сім'я дружна, проявляють любов, турботу, лагідність до партнерів, оцінюють свій шлюб як вдалий.

Середній помірний рівень задоволеності подружніми стосунками виявлено в однакової кількості опитаних (по 45% чоловіків і жінок), які намагаються адекватно виконувати сімейні ролі та обов'язки, водночас відзначають деякі моменти емоційного відчуження і холоду в стосунках. Також вони зауважують періодичні конфлікти та суперечки, що впливають на оцінку задоволеності стосунками з партнером, вважають, що їхній шлюб швидше вдалий, чим не вдалий.

Низький рівень задоволеності шлюбом мають 15% чоловіків і третина жінок (35%), що вказує на їх незадоволеність стосунками, подружнім партнером, не узгодженістю поглядів на вирішення сімейних проблем (матеріального забезпечення, виховання дітей та ін.). ці респонденти вказують на зниження емоційних почуттів до свого партнера, епізодичні думки про розлучення, і прийняття інакшого рішення про шлюб, якби можна було повернутися в минуле. На жаль, ці характеристики подружніх стосунків свідчать як про кризу взаємин чоловіка і дружини у сім'ї, так і на проживання особистої кризи подружніми партнерами. Небезпека для подружніх стосунків може проявлятися у тому, що партнери приймуть рішення про розлучення, втомившись від сімейних конфліктів, що надалі може призвести до складних наслідків і погіршення кості життя як для них самих, так і дітей.

І звісно ж, існує ризик того, що партнер, який переживає особисту кризу середнього віку, не обговорює свої переживання, не ділиться відчуттями з іншим, не пояснює своєї дивної поведінки. Така поведінка викликає

непорозуміння у стосунках, зумовлює здивування інших членів сім'ї, коли людина, яка переживає кризу, обирає собі нове хобі, чи починає пригадувати свої юнацькі мрії і намагається їх втілювати в життя.

Використовуючи методику «Типовий сімейний стан» (М. Мушкевич та ін.), отримано такі відповіді респондентів (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Характеристики типового сімейного стану у респондентів (за методикою М. Мушкевич та ін.)

Шкали / рівні	Всього (40 осіб)		Чоловіки (20 осіб)		Жінки (20 осіб)	
Загальна незадоволеність сімейним станом	n	%	n	%	n	%
Високий (не оптимальний)	11	27,5%	4	20%	7	35%
Середній (помірний)	13	32,5%	6	30%	7	35%
Низький (оптимальний)	16	40%	10	50%	6	30%
Нервово-психічне напруження						
Високий (не оптимальний)	11	27,5%	4	20%	7	35%
Середній (помірний)	13	32,5%	6	30%	7	35%
Низький (оптимальний)	16	40%	10	50%	6	30%
Сімейна тривожність						
Високий (не оптимальний)	10	25%	2	10%	8	40%
Середній (помірний)	11	27,5%	5	25%	6	30%
Низький (оптимальний)	19	47,5%	13	65%	6	30%

Оптимальний низький рівень загальної незадоволеності сімейним станом мають 40% опитуваних, вони відчувають себе задоволеними стосунками, вказують на перевагу радісних емоцій, пов'язаних із думками про сім'ю, сімейні справи. Оцінюють себе як здорових і хороших партнерів.

У третини опитаних (32,5%) встановлено середній рівень, а в решти 27,5% осіб виявлено високий не оптимальний рівень загальної незадоволеності сімейним станом, вони відчувають себе незадоволеними, засмученими через сімейні проблеми. Часто мають негативні відчуття фізичного і психічного нездоров'я, не благополуччя, що пов'язане із сімейною сферою життя.

За шкалою нервово-психічного напруження також 40% опитуваних мають оптимальні низькі прояви, вони відчувають себе розслабленими, відпочилими, безтурботними у сімейному колі. У 32,5% осіб встановлено середній рівень, і ще 27,5% мають високий не оптимальний прояв, вони напружені, роздратовані, постійно чимось стурбовані і зайняті, вирішують сімейні проблеми.

За шкалою сімейної тривожності майже половина опитаних мають оптимальний низький рівень (47,5%), вони відчувають себе спокійними, задоволеними. Також вони вважають себе потрібними, сміливими та спритними, що допомагає їм досягати високих успіхів як у сімейному житті, так і у взаємодії з подружнім партнером, забезпечуючи спокій, турботу для дружини чи чоловіка. У 27,5% осіб встановлено середній рівень сімейної тривожності, однак ще 25% осіб мають високий не оптимальний її прояв. Ці респонденти постійно стривожені, побоюються критики від подружнього партнера. Вони відчувають себе зайвими, несміливими, незграбними у сімейному колі, не хочуть повертатися додому після роботи, де їх не люблять і не чекають.

Серед чоловіків і жінок помічаємо певні відмінності у проявах загальної незадоволеності сімейним станом – не оптимальний високий рівень мають 20% чоловіків і 35% жінок. А оптимальний низький спостерігається у половини чоловіків (50%) і лише третини жінок (30%). Тобто чоловіки частіше задоволені (на 20%), а жінки – мають частіші прояви незадоволеності сімейним станом (на 15%).

За шкалою нервово-психічного напруження високий неоптимальний рівень мать 20% чоловіків і 35% жінок, а оптимальний низький так само проявляється у більшої частини чоловіків (50%) та третини жінок (30%). Відтак, вищі прояви нервово-психічного напруження у сім'ї відчувають жінки, а чоловікам навпаки частіше властивий спокій, розслаблення, вміння відпочивати та задоволеність своїми станом у колі сім'ї.

За шкалою сімейної тривожності не оптимальний високий рівень мають 10% чоловіків і 40% жінок, які часто роздратовані, напружені, лякливі, відчувають загрозу для безпеки, побоюються майбутніх несприятливих подій. Не впевнені у своєму місці, значимості і своїй ролі в сімейній системі. Оптимальний низький рівень сімейної тривожності мають 65% чоловіків і лише 30% жінок, які відчувають себе спокійними, розслабленими, здатними вільно і комфортно себе почувати у сімейних стосунках.

Тобто за всіма шкалами сімейного стану чоловіки частіше відчувають оптимальні прояви задоволеності своїм станом, відсутності напруженості (на 20%) і тривожності (на 35%). А для жінок навпаки частіше властиві прояви загальної незадоволеності сімейним станом і нервово-психічної напруженості (на 15)%, сімейної тривожності (на 30%). Це вказує на те, зо жінки більше уваги приділяють сімейним стосункам, зважають на загальний клімат подружніх відносин, частіше помічають різні суперечності, які завдають їм неприємних відчуттів, розчарувань та ін. Водночас наявність виразної частини опитуваних, які мають не оптимальні прояви високої незадоволеності сімейним станом, відчувають нервово-психічне напруження у сім'ї та сімейну тривожність, можуть свідчити і про їхню незадоволеність собою та життям, тобто відображати загальний стан переживання кризи, переосмислення сутності життя, його сенсу та можливостей досягати успіхів у різних сферах самореалізації.

Опитувані середнього віку, які мають прояви незадоволеності сімейним станом, також відчувають негативні почуття щодо своїх партнерів, не розуміють своєї ролі в сімейній системі, не відчувають себе потрібними, цінними у родині. Це поглиблює їхні переживання особистої кризи, відчужує від спілкування з партнером, який не може зрозуміти внутрішнього стану людини у кризі та проявити до неї достатньо емпатії та підтримки. Все це негативно відображається на якості стосунків, збільшує випадки непорозумінь, конфліктів, суперечностей, що може провокувати думки про

розлучення внаслідок зниження задоволеності сім'єю, стосунками з чоловіком чи дружиною і собою як подружнім партнером.

Застосовуючи опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Є. Потапчук, О. Посвістак), отримано такі результати подружніх партнерів (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Характеристики емоційної взаємодії у подружніх стосунках респондентів (за опитувальником Є. Потапчука, О. Посвістак)

Блоки / рівні	Всього (40 осіб)		Чоловіки (20 осіб)		Жінки (20 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
Блок чуттєвості						
Високий, оптимальний	12	30%	4	20%	8	40%
Середній, помірний	22	55%	13	65%	9	45%
Низький, не оптимальний	6	15%	3	15%	3	15%
Блок емоційного прийняття						
Високий, оптимальний	18	45%	8	40%	10	50%
Середній, помірний	14	35%	6	30%	8	40%
Низький, не оптимальний	8	20%	6	30%	2	10%
Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії						
Високий, оптимальний	16	40%	6	30%	10	50%
Середній, помірний	14	35%	8	40%	6	30%
Низький, не оптимальний	10	25%	6	30%	4	20%

Аналізуючи відповіді респондентів, бачимо перевагу середнього рівня емоційної чуттєвості у стосунках партнерів (55%). Лише 30% осіб мають високий рівень, вони здатні сприймати стан партнера, розуміти причини такого стану та адекватно реагувати на нього, проявляти співчуття, підтримку, емпатію тощо. У 15% осіб встановлено низький рівень, вони не чутливі до стану партнера, не можуть зрозуміти його і підтримати.

За блоком емоційного прийняття 45% осіб мають високий оптимальний рівень, у 35% встановлено середній помірний рівень. Ці опитувані відчувають безумовне прийняття, любов теплоту, турботу про партнера. Відчувають позитивний емоційний фон взаємодії з партнером. Також адекватно оцінюють себе як подружнього партнера, розуміють свій вклад у стосунки. І ще 20% осіб

мають низький рівень, вони не відчувають емоційної прив'язаності до партнера, не проявляють до нього емоційної теплоти, любові. Не приймають безумовно його із всіма особливостями унікальності, а прагнуть змінити, щоб зробити зручним.

За блоком поведінкових проявів емоційної взаємодії – високий оптимальний рівень мають 40% осіб, вони прагнуть узгоджувати свої дії з намірами партнера. Орієнтуються на емоційний стан партнера при взаємодії, здатні надати йому емоційну підтримку. При цьому вміють управляти своїми емоціями та управляти станом партнера (впливати на нього, заспокоювати, підбадьорювати та ін.). Ще у 35% осіб встановлено середній рівень, однак ще у 25% осіб встановлено низький рівень, вони не здатні до поведінкових проявів любові, поваги, прийняття партнера. Саме у стосунках цих респондентів спостерігається відчуження, зменшення романтичних почуттів до партнерів, зростання розчарування у партнері та у собі і своїх можливостях реалізувати власні плани у сім'ї.

Чоловікам частіше властиві середні прояви за блоком чутливості (65%), при цьому високий рівень мають 20% осіб, а низький рівень – встановлено у 15%, що так само, як і серед жінок (тут також 15% мають низький рівень емоційної чуттєвості до партнера). Ці респонденти не здатні відчути емоційний стан і настрій партнера, зрозуміти причини його виникнення, проявити співчуття, емпатію, підтримку партнеру.

При цьому ще 40% жінок мають високий рівень, а 45% осіб – середній. Тобто при перевазі більшості чоловіків і жінок, які мають середні прояви емоційної чуттєвості до своїх партнерів, високий, оптимальний рівень та прояви емоційних почуттів до партнера частіше мають жінки (на 20%). Вони частіше тонко відчувають стан і настрій партнера, здатні розуміти причини його виникнення, співпереживають чоловіку.

За блоком емоційного прийняття оптимальний високий рівень мають 40% чоловіків і 50% жінок, які помічають приємні почуття до партнера, безумовно приймають його, не прагнуть змінювати і перероблювати на

зручного. Вони адекватно ставляться до себе як до шлюбного партнера, здатні до свідомої самооцінки себе у подружніх стосунках. Помічають позитивний емоційний фон взаємодії з партнером. У 30% чоловіків і 40% жінок встановлено середній рівень, а низький – мають 30% чоловіків та 10% жінок, вони не розуміють механізму виникнення почуттів у взаємодії з партнером, не готові безумовно приймати його, хочуть змінювати, переробляти партнера.

За блоком поведінкових проявів емоційної взаємодії – високий оптимальний рівень мають 30% чоловіків і 50% жінок, вони прагнуть узгоджувати свої дії з намірами партнера, здатні надати йому емоційну підтримку. Вони налаштовані на оптимальну регуляцію емоційного стану партнера, можуть заспокоїти чи підбадьорити його. У 30% чоловіків і 20% жінок встановлено низький рівень. Ці опитувані не вміють узгоджувати свої дії з інтересами і намірами партнера, не надають йому необхідної підтримки, не можуть оптимально вплинути на емоційний стан партнера, навпаки – частіше дратуючи його чи провокуючи конфліктні стосунки з ним.

Зважаючи на отримані дані – жінки частіше проявляють до чоловіків емоційно чутливе ставлення, любов, намагаються догодити, узгоджуючи свої дії з інтересами і намірами чоловіків, можуть заспокоїти їх чи підбадьорити. Чоловіки при перевазі середнього і високого рівнів емоційності чутливості та прийняття дружин також часто проявляють емоційну не чуттєвість, емоційне не прийняття (на 20%) та не здатність до поведінкових проявів емоційної взаємодії (на 10%).

При цьому більш задоволеними стосунками є саме чоловіки (на 20%), а жінки на 20% частіше не задоволені шлюбом і подружніми стосунками. Це вказує на те, що жінки більше уваги і зусиль докладають сімейній самореалізації, частіше проявляють любов і турботу про чоловіків, які менше залучені до сімейного життя та насамперед реалізують свої інтереси і мають недостатньо уваги та емоційного ставлення, любові до дружин, з якими прожили тривалий час. Чоловіки середнього віку, хоча й мають прояви переважної задоволеності подружніми стосунками, сімейним станом, також

досить часто проявляють недостатньо уваги до емоційної сфери своїх дружин, зосереджуючись на вирішенні важливих професійних завдань, не залучаючись до сімейних питань. Особливо це помітно у тих респондентів, які переживають внутрішні конфлікти, особисті кризи, труднощі пошуку сенсу життя після трансформації особистісної системи цінностей і пріоритетів під час кризи середнього віку.

2.3. Визначення психологічних характеристик переживання кризи середнього віку та їх впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах

Далі для діагностики переживання кризи середнього віку було застосовано тести для з'ясування розуміння респондентами сенсу в житті. Під час використання «Методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)» Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки)) отримано такі результати опитування чоловіків і жінок (табл. 2.3).

Аналізуючи базові переконання респондентів, відзначимо, що оптимальний високий рівень уявлень про доброзичливість навколишнього світу мають 35% осіб. Вони розуміють і сприймають справедливість світу, доброзичливість і прихильність світу, розуміють і приймають доброту людей до них. Ще 35% осіб мають середній рівень, а в решти 30% осіб встановлено низький рівень, вони не впевнені у загальній прихильності світу до себе, не довіряють світу та оточуючим людям, підозрюють їх у заподіянні шкоди.

Таблиця 2.3.

Базові переконання респондентів (за методикою Р. Янов-Бульман)

Базові переконання	Всього (40 осіб)		Чоловіки (20 осіб)		Жінки (20 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
1) уявлення про доброзичливість навколишнього світу						
Високий, оптимальний	14	35%	6	30%	8	40%
Середній, помірний	14	35%	9	45%	5	25%
Низький, не оптимальний	12	30%	5	25%	7	35%
2) уявлення про те, що світ має сенс						

Високий, оптимальний	10	25%	7	35%	3	15%
Середній, помірний	20	50%	8	40%	12	60%
Низький, не оптимальний	10	25%	5	25%	5	25%
3) уявлення про власну гідність						
Високий, оптимальний	16	40%	10	50%	6	30%
Середній, помірний	17	42,5%	8	40%	9	45%
Низький, не оптимальний	7	17,5%	2	10%	5	25%

Також нами встановлено, що 50% респондентів мають середній рівень прояву уявлень про те, що світ має сенс. Ще 25% осіб мають оптимальний високий рівень, вони розуміють загальну справедливість і логічність світу, відчувають власну здатність контролювати свій світ, процес життя, вони відкидають думки про випадковість подій у світі. Ще 25% осіб мають низький рівень, вони не довіряють світу, не розуміють наявності сенсу в житті та світі, сумніваються у тому, що можуть управляти внутрішнім світом і перебігом свого життя. При цьому не відчувають власної можливості успішно реагувати на сучасні виклики соціального середовища.

За проявами базових уявлень про себе, власну гідність – високий оптимальний рівень мають 40% осіб, вони розуміють і приймають власну унікальність, визнають цінність свого Я, вважають себе успішним щасливчиком. Усвідомлюють власну здатність до самоконтролю в процесі активного досягнення поставлених цілей. Ще у 42,5% осіб встановлено середній рівень, вони мають помірні уявлення про власну гідність, схильні до посереднього визнання власного везіння, успішності у справах. І для 17,5% осіб характерний низький рівень, вони не визнають власної гідності, вважають себе недостатньо цінними для суспільства людьми. Також вони не розуміють своїх сильних рис, не приймають власної унікальності, не усвідомлюють своєї здатності контролювати себе у процесі досягнення бажаних успіхів.

Оптимальний високий рівень уявлень про доброзичливість навколишнього світу мають 30% чоловіків і 40% жінок. Вони розуміють і сприймають доброзичливість світу, тепло і доброту людей до себе, вірять у загальну прихильність світу до них. У більшості чоловіків (45%) і 25% жінок встановлено середній рівень, а решта (25% чоловіків і 35% жінок) мають

низький рівень, не вірять у доброзичливість світу, мають недовіру та насторожене ставлення до світу, оточуючих, яких підозрюють у заподіянні шкоди.

Також оптимальний високий рівень уявлень про сенс у світі мають 35% чоловіків та лише 15% жінок. Вони вважають, що можуть зрозуміти сенс, загальну справедливість і логіку життя, здатні контролювати свій світ. Ще 40% чоловіків і 50% жінок мають середній рівень цих уявлень. Однак по 25% чоловіків і жінок мають низький рівень за цією шкалою, вони відчувають беззмістовність свого існування, не розуміють сенсу в житті, переживають кризу розуміння себе і свого призначення. Вони не вважають світ логічним, справедливим і зрозумілим для себе, а багато подій у власній життєдіяльності сприймають як випадкові, не закономірні, не властиві для людського життя. Часто виявляються не готові до різних подій у житті, оскільки не усвідомлюють логічних закономірностей і наявності певного смислу життя. Саме ці респонденти відчувають кризу середнього віку, не мають чітких уявлень, як жити далі, як сприймати сенс життя і світу, особливо у складних умовах війни, коли багато подій є випадковими і непередбачуваними, несподіваними та безповоротними за своїми наслідками.

Високий рівень уявлень про власну гідність мають 50% чоловіків і 30% жінок вони розуміють власну цінність, визнають свою унікальність, сприймають себе як успішних осіб, здатних досягати високих результатів у житті. Ці респонденти проявляють довіру до себе, повагу, високу самооцінку. Ще у 40% чоловіків і 45% жінок встановлено середній рівень, а в решти (10% і 25% відповідно) – низький. Ці опитувані не мають оптимальних уявлень про власну гідність, цінність власного Я, не приймають власної унікальності, не визнають власного везіння, успішності у справах (навіть при належному докладанні зусиль). Вони не вміють контролювати себе у процесі активного вирішення поставлених завдань, відчувають власну не вмілість та не здатність досягати високих успіхів.

Отже, оптимальні прояви базових уявлень частіше спостерігаються у жінок за проявами уявлень про доброзичливість світу (на 10%), та у чоловіків у проявах уявлень про сенс життя (на 20%) та власну гідність (на 10%). Водночас серед опитаних встановлено певну частину респондентів, які мають низький рівень сформованості базових уявлень, що вказує на кризу переживання світоглядних переконань. Саме ці опитувані (по 5 чоловіків і жінок) мають характеристики переживання трансформації власних цінностей та базових уявлень про цінність свого Я у світі, про доброзичливість і прихильність світу до них, про те, що світ і життя в ньому має сенс. З огляду на вказане, саме ці опитувані переживають кризу середнього віку, не задоволені собою, життям, стосунками з навколишнім світом, із подружнім партнером, що негативно впливає на якість взаємодії у сім'ї.

Застосовуючи тест для визначення переважних виборів життєвих орієнтацій («Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (М. Шейєр, Ч. Карвер, адаптація С. Лукової)), отримано такі відповіді респондентів (рис. 2.4.).

Більшість опитуваних мають середній, помірний оптимізм, вони намагаються вірити, що їх чекає щось хороше в майбутньому, докладають зусиль для подолання поточних проблем у теперішньому (45%).

У третини респондентів (35%) встановлено оптимальний високий рівень оптимізму. Вони вірять, що все буде гаразд навіть у ситуаціях невизначеності, очікують позитивних подій у майбутньому та оптимістично дивляться на найближче і віддалене майбутнє.

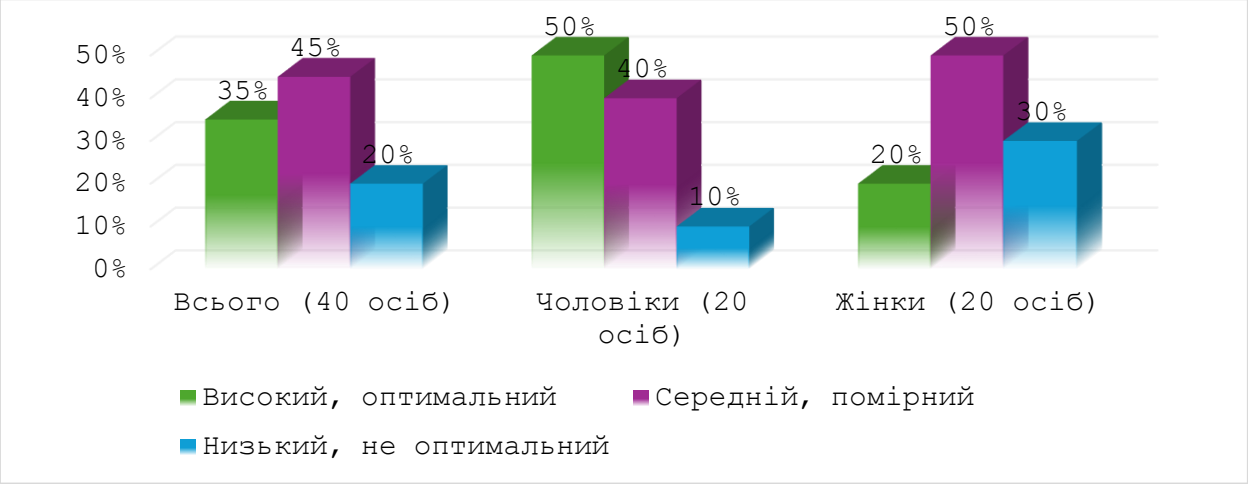


Рис. 2.4. Рівні оптимізму респондентів (за методикою М. Шейєра, Ч. Карвера)

Ще 20% осіб мають низький, не оптимальний рівень прояву оптимізму, вони відрізняються песимізмом, ніколи не очікують, що справи підуть так, як їм вигідно, рідко розраховують на позитивні події в житті. Ці респонденти негативно ставляться до майбутнього, побоюються погіршення власного становища, статусу, майнового стану в майбутньому через несприятливі події.

Серед чоловіків більшість мають високий і помірний оптимізм (50% і 40%), і лише 10% відрізняються песимізмом (10%). А жінкам частіше властивий помірний оптимізм (50%), у 20% осіб встановлено високий його прояв. Проте третина жінок мають низький рівень, відрізняються песимізмом (30%), вони не вірять в успіх у поточному моменті життя, не сподіваються на хороші події у майбутньому.

З огляду на прояви песимізму в чоловіків і жінок припускаємо, що вони переживають складні періоди свого життя, відчувають втрату віри в себе, довіри до світу, не впевнені у можливості подолати різні стресові ситуації і проблеми. Ці характеристики відповідають переживанню вікової кризи, коли людина оцінює набутий досвід, досягнуті успіхи, розуміє їх недостатність, не відповідність бажанням і мріям. Оцінюючи майбутній проміжок життя, такі дорослі мають негативні переживання і передчуття, що не зможуть досягти

високих успіхів надалі, оскільки вони не такі сильні, недостатньо вправні, не впевнені у собі, не мають попереднього запасу здоров'я і ресурсів.

Водночас зауважимо, що загалом серед респондентів четверта частина мають низький рівень базових переконань та фундаментальних уявлень, а п'ята частина відрізняються песимізмом, тобто серед респондентів середнього віку гостра криза спостерігається не часто. Багато людей проживають її у помірному прояві, не мають надто гострих страждань і тривалих негативних емоцій і станів, що змінюють їх життєдіяльність.

При цьому вважаємо вартим проаналізувати психологічні особливості впливу кризи середнього віку на задоволеність подружніми стосунками у респондентів. Для цього проаналізуємо психологічні особливості респондентів з різними рівнями задоволеності подружніми стосунками (табл. 2.4.).

Респондентам із високим рівнем задоволеності подружніми стосунками властиві: низький оптимальний рівень незадоволеності сімейним станом, нервово-психічного напруження і сімейної тривожності; високий рівень чуттєвості, емоційного прийняття подружнього партнера та поведінкових проявів емоційної взаємодії з партнером.

Опитуваним із середнім рівнем задоволеності подружніми стосунками властиві: переважні середні прояви незадоволеності сімейним станом і нервово-психічного напруження (72,2%), сімейної тривожності (61,1%). Ще вони мають середній рівень емоційної чуттєвості до свого партнера, його емоційного прийняття та поведінки щодо успішності емоційної взаємодії з ним.

Таблиця 2.4.

Характеристики типового сімейного стану у респондентів з різними рівнями задоволеності подружніми стосунками

Шкали / рівні	Рівні задоволеності подружніми стосунками					
	Високий (12 осіб)		Середній (18 осіб)		Низький (10 осіб)	
Загальна незадоволеність сімейним станом	n	%	n	%	n	%

Високий (не оптимальний)			1	5,6%	10	100%
Середній (помірний)			13	72,2%		
Низький (оптимальний)	12	100%	4	22,2%		
Нервово-психічне напруження						
Високий (не оптимальний)			1	5,6%	10	100%
Середній (помірний)			13	72,2%		
Низький (оптимальний)	12	100%	4	22,2%		
Сімейна тривожність						
Високий (не оптимальний)					10	100%
Середній (помірний)			11	61,1%		
Низький (оптимальний)	12	100%	7	38,9%		
Характеристики емоційної взаємодії у подружніх стосунках						
Блок чуттєвості						
Високий, оптимальний	12	100%				
Середній, помірний			18	100%	4	40%
Низький, не оптимальний					6	60%
Блок емоційного прийняття						
Високий, оптимальний	12	100%	6	33,3%		
Середній, помірний			12	66,7%	2	20%
Низький, не оптимальний					8	80%
Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії						
Високий, оптимальний	12	100%	4	22,2%		
Середній, помірний			14	77,8%		
Низький, не оптимальний					10	100%

Респонденти із низьким рівнем задоволеності подружніми стосунками характеризуються: негативним високим рівнем незадоволеності сімейним станом, нервово-психічного напруження. Також їм властиві переважно низький не оптимальний рівень чуттєвості (60%), емоційного прийняття (80%) та поведінкових проявів емоційної взаємодії (100%).

Тобто опитувані з низьким рівнем задоволеності подружніми стосунками найчастіше переживають кризу у взаємодії з партнером, не відчувають до нього емоційних почуттів, незадоволені своїм станом під час спілкування у сім'ї, перебування вдома разом з ним.

Проаналізуємо особливості переживання кризи середнього віку у подружніх партнерів із різними рівнями задоволеності подружніми стосунками (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Особливості переживання кризи середнього віку у подружніх партнерів із різними рівнями задоволеності подружніми стосунками

Базові переконання	Рівні задоволеності подружніми стосунками					
	Високий (12 осіб)		Середній (18 осіб)		Низький (10 осіб)	
	n	%	n	%	n	%
1) уявлення про доброзичливість навколишнього світу						
Високий, оптимальний	10	83,3%	4	22,2%		
Середній, помірний	2	16,7%	12	66,7%		
Низький, не оптимальний			2	11,1%	10	100%
2) уявлення про те, що світ має сенс						
Високий, оптимальний	10	83,3%				
Середній, помірний	2	16,7%	18	100%		
Низький, не оптимальний					10	100%
3) уявлення про власну гідність						
Високий, оптимальний	10	83,3%	6	33,3%		
Середній, помірний	2	16,7%	12	66,7%	3	30%
Низький, не оптимальний					7	70%
Рівні оптимізму						
Високий, оптимальний	10	83,3%	4	22,2%		
Середній, помірний	2	16,7%	14	77,8%	2	20%
Низький, не оптимальний					8	80%

Опитуваним з високим рівнем задоволеності подружніми стосунками властиві високий рівень базових уявлень про доброзичливість світу та про те, що світ має сенс, і про власну гідність (83,3%). Також їм властивий високий прояв оптимізму (83,3%).

У респондентів, які мають середній рівень задоволеності подружніми стосунками встановлено переважний середній рівень базових уявлень про доброзичливість світу і про власну гідність (66,7%). Ще вони мають помірні уявлення про те, що світ має сенс (100%) та відрізняються перевагою помірного та високого рівнів оптимізму (66,7% і 33,3%).

Для осіб з низьким рівнем задоволеності подружніми стосунками властиві: низький рівень базових уявлень про доброзичливість світу і наявність сенсу в ньому (100%), уявлень про власну гідність (70%). Більшість цих опитаних мають низький рівень оптимізму (80%). Тобто спостерігаємо типовий прояв оптимальних базових переконань і оптимізму в осіб, які мають високий рівень задоволеності подружніми стосунками, і не оптимальні низькі

прояви базових уявлень та оптимізму в опитуваних, які мають низьку задоволеність подружніми стосунками. Ймовірно, переживання ними власних криз, особистісних конфліктів, трансформації цінностей і фундаментальних уявлень про життя, світ і про себе впливають на їх самопочуття, відчуття благополуччя, поведінку, самореалізацію у світі.

Крім того, на основі проаналізованих результатів ми встановили, що серед опитуваних подружніх партнерів 5 чоловіків та 5 жінок переживають кризу середнього віку (мають низький рівень базових уявлень про те, що світ має сенс, що він доброзичливий до них, низький рівень оптимізму). Відповідно до цього можемо визначити характерні прояви впливу переживання кризи середнього віку на задоволеність подружніми стосунками у респондентів та респонденток (табл. 2.6).

У чоловіків, які переживають кризу середнього віку, переважають низький і середній рівні задоволеності подружніми стосунками (60% і 40%), середній і високий рівні загальної незадоволеності сімейним станом, нервово-психічного напруження і сімейної тривожності (60% і 40%). Також вони мають низький і середній рівні емоційної суттєвості та поведінкових проявів емоційної взаємодії (60% і 40%), низький, не оптимальний рівень емоційного прийняття партнера (100%).

У жінок, які переживають кризу середнього віку, встановлено низький рівень задоволеності подружніми стосунками (100%); високий рівень загальної незадоволеності сімейним станом (80%), нервово-психічного напруження і сімейної тривожності (у 100%). Також ці жінки відчувають низький і середній рівні емоційної чуттєвості (60% і 40%), емоційного прийняття (40% і 60%), низький рівень поведінкових проявів емоційної взаємодії (80%).

Таблиця 2.6.

Характеристики подружніх стосунків у чоловіків і жінок, які переживають кризу середнього віку

	Чоловіки (5 осіб)	Жінки (5 осіб)

Рівні задоволеності шлюбом	n	%	n	%
Високий, оптимальний рівень				
Середній, помірний	2	40%		
Низький рівень задоволеності шлюбом	3	60%	5	100%
Характеристики типового сімейного стану				
Загальна незадоволеність сімейним станом				
Високий (не оптимальний)	2	40%	4	80%
Середній (помірний)	3	60%	1	20%
Низький (оптимальний)				
Нервово-психічне напруження				
Високий (не оптимальний)	2	40%	5	100%
Середній (помірний)	3	60%		
Низький (оптимальний)				
Сімейна тривожність				
Високий (не оптимальний)	2	40%	5	100%
Середній (помірний)	3	60%		
Низький (оптимальний)				
Характеристики емоційної взаємодії				
Блок чуттєвості				
Високий, оптимальний				
Середній, помірний	2	40%	2	40%
Низький, не оптимальний	3	60%	3	60%
Блок емоційного прийняття				
Високий, оптимальний				
Середній, помірний			3	60%
Низький, не оптимальний	5	100%	2	40%
Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії				
Високий, оптимальний				
Середній, помірний	2	40%	1	20%
Низький, не оптимальний	3	60%	4	80%

Тобто жінки з кризою середнього віку частіше мають низький рівень незадоволеності подружніми стосунками (на 40%), не задоволеності сімейним станом (на 40%), нервово-психічного напруження і тривожності (на 60%). Водночас емоційна чуттєвість у чоловіків і жінок проваляється на однаковому рівні (у 60% на низькому), а емоційне прийняття більш негативно відображене у чоловіків (на 60%). Щодо поведінки з підтримання емоційної взаємодії – низький її рівень мають 60% чоловіків і 80% жінок.

У нашій вибірці опитуваних саме жінки з переживанням кризи середнього віку мають частіше не задоволення подружніми стосунками, відчувають зниження емоційної прив’язаності до партнера. Вони частіше за чоловіків проявляють недовіру до світу, оточуючих, партнера, не впевнені у

собі та власних здібностях долати виникаючі проблеми. Ймовірно жінки, які переживають кризу середнього віку, відчувають, що багато зусиль вкладають у сім'ю, подружні стосунки, а тому надмірно виснажуються. При цьому, порівнюючи стиль життя, матеріальний достаток, моральний клімат в сім'ї з юнацькими очікуваннями і мріями, жінки також відчувають розчарування у житті, у собі, у стосунках, та у партнерові. І якщо чоловіки можуть дозволити собі не конструктивні стратегії вирішення проблем, різні активні види відпочинку, щоб відволіктися, скинути напругу від переживання кризи, жінки частіше відчувають себе зобов'язаними перед членами сім'ї, дітьми, суспільством. Вони рідше визнають власну втому, нервове виснаження, труднощі у стосунках чоловіком (найчастіше пояснюючи їх власною незграбністю та відчуваючи власну малоцінність).

При цьому зауважимо, що вибірка респондентів із переживанням кризи середнього віку (і чоловіків, і жінок), є обмеженою. Відповідно до цього припускаємо, що отримані дані та зроблені висновки потребують уточнення та перевірки за допомогою збільшення вибірки та проведення опитування з використанням більшою кількості діагностичних методик, що може стати перспективним напрямом подальших досліджень.

Висновки до другого розділу

Для визначення особливостей впливу кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах проведено емпіричне дослідження. Встановлено, що більшість опитаних мають середній, помірний рівень задоволеності шлюбом, стосунками, теплотою спілкування у сім'ї з партнером (45%). У третини респондентів встановлено високий, оптимальний рівень задоволеності подружніми стосунками (30%), і в решти 25% осіб встановлено низький рівень задоволеності шлюбом та подружніми стосунками.

Аналізуючи сімейний стан респондентів, встановлено, що оптимальний низький рівень загальної незадоволеності сімейним станом мають 40% опитуваних, у 27,5% осіб виявлено високий не оптимальний рівень загальної незадоволеності сімейним станом.

За проявами нервово-психічного напруження також 40% опитуваних мають оптимальні низькі прояви, однак 27,5% мають високий не оптимальний прояв, вони напружені, роздратовані, постійно чимось стурбовані і зайняті, вирішують сімейні проблеми.

Щодо проявів сімейної тривожності – 25% осіб мають високий не оптимальний її прояв, і майже половина опитаних мають оптимальний низький рівень (47,5%).

Водночас було досліджено й емоційність взаємостосунків подружніх партнерів та встановлено, що більшість мають перевагу середнього рівня емоційної чуттєвості до партнерів (55%). Лише 30% осіб мають високий рівень, вони здатні сприймати стан партнера, розуміти причини такого стану та адекватно реагувати на нього, проявляти співчуття, підтримку.

За блоком емоційного прийняття 45% осіб мають високий оптимальний рівень, і за блоком поведінкових проявів емоційної взаємодії – високий оптимальний рівень мають 40% осіб. У 15-25% осіб встановлено негативні низькі рівні, що вказують на часті сімейні конфлікти, непорозуміння у стосунках, наявність кризових моментів взаємодії між партнерами.

Далі для діагностики переживання кризи середнього віку було застосовано методики дослідження базових переконань та уявлень респондентів. Встановлено, що оптимальний високий рівень уявлень про доброзичливість навколишнього світу мають 35% осіб. У третини (30% осіб) встановлено низький рівень, вони не впевнені у загальній прихильності світу до себе, не довіряють світу та оточуючим людям, підозрюють їх у заподіянні шкоди.

Далі половина опитаних (50% осіб) мають середній рівень прояву уявлень про те, що світ має сенс. І по 25% осіб мають як оптимальний високий

рівень, так і негативний низький, що засвідчує наявність кризи осмислення життя та власного існування. Щодо уявлень про себе, власну гідність – високий оптимальний рівень мають 40% осіб, а для 17,5% осіб характерний низький рівень, вони не визнають власної гідності, вважають себе недостатньо цінними для суспільства людиною.

Водночас більшість опитуваних мають середній, помірний оптимізм (45%). У третини респондентів (35%) встановлено оптимальний високий рівень, однак ще 20% осіб мають низький, не оптимальний рівень прояву оптимізму, вони відрізняються песимізмом.

Під час аналізу психологічних особливостей впливу переживання кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах встановлено, що жінки середнього віку частіше мають незадоволеність стосунками з партнером, відчувають сімейну тривожність та нервово-психічне напруження, частіше незадоволені сімейним станом та емоційними взаємовідносинами з чоловіками. Це може пояснюватися їх більшим вкладом у сімейне життя, виховання дітей, взаємодію з чоловіком, вищу емоційну залученість у стосунки з партнером та більший тиск з боку суспільства та близьких людей щодо вибору способів відволікання від проблеми, пошуку нових хобі чи сенсу в житті (що продовжує включати турботу про дітей і чоловіка (який не завжди заслуговує на це (з погляду жінок)).

Відтак, переживання кризи середини життя негативно впливає на задоволеність стосунками із подружніми партнерами, відображається у незадоволеності сімейним станом, нервово-психічному напруженні, сімейній тривожності, дефіциті емоційної чуттєвості, емоційного прийняття і поведінки для підтримання емоційно комфортних взаємин з партнером.

Для надання психологічної допомоги чоловікам і жінкам для оптимізації їх особистісного розвитку та подолання кризи середнього віку також доцільно залучати й методи налагодження стосунків між ними, розвитку навичок емоційної саморегуляції, комунікативних навичок для підтримання гармонійних подружніх взаємовідносин.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ ТА ЇЇ ВПЛИВУ НА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ СТОСУНКАМИ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

3.1. Психологічна програма з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку

Для надання психологічної допомоги сімейним парам було розроблено психологічну програму з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

На основі встановленого впливу кризи середнього віку на задоволеність стосунками у подружніх парах під час психологічної роботи з чоловіками і жінками ми приділяли увагу розгляду матеріалів, що стосувалися як кризи середнього віку та її впливу на людину і сімейні стосунки, так і можливостей зміни поглядів на свого партнера, подружню взаємодію. Тобто ми приділяли увагу комплексному вирішенню проблеми, допомагаючи учасникам програми усвідомити особливості власної кризи середнього віку та скоректувати свої погляди на партнера, сімейне життя, підвищити задоволеність шлюбом, стосунками, сім'єю.

Під час розробки матеріалів програми занять використано напрацювання психологів, соціологів, консультантів-практиків (Т. Вовнянко [8], В. Грандт [11], І. Гриник [13], В. Корчук [19], Д. Кравчук [21], С. Кузікова [22], І. Кущенко [23], М. Лаврик [24], Г. Могильник [32], Г. Пирог [36], М. Пономаренко [38], О. Радько [41], О. Руденко [42] та ін.), власний досвід організації сімейної терапії, що дало змогу побудувати різносторонній інструмент допомоги партнерам, які переживають кризу середнього віку, що спрямований на підвищення їхньої задоволеності стосунками.

Нижче представлено основну інформацію про програму, повні матеріали програми знаходяться у додатку Е. Перед проведенням групової роботи ми провели з кожною подружньою парою, яку включили до експериментальної групи, запросили їх до групової роботи, дізналися сімейну історію, психосоціальні особливості життєдіяльності подружжя.

До ЕГ входили подружні пари, які мали одного або обох подружніх партнерів, які переживали кризу середнього віку (10 пар, 20 осіб, по 10 чоловіків і жінок). Вони переважно мали низький і середній рівні задоволеності шлюбом, базових переконань та оптимізму.

До КГ входили подружні пари, які мали оптимальні прояви задоволеності подружніми стосунками і шлюбом, емоційної взаємодії у сім'ї, базових переконань та оптимізму. Склад КГ включав так само 10 подружніх пар, по 10 чоловіків і жінок (всього 20 осіб).

Психологічна програма з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку

Мета: підтримати учасників, які переживають кризу середнього віку, сприяти пошуку сенсів життя, підвищувати позитивне самоставлення і повагу до себе і до партнера; сприяти підвищенню задоволеності шлюбом, сімейним життям, подружніми стосунками.

Завдання:

1) інформувати про кризу середнього віку, її симптоми та етапи перебігу;

2) підтримувати у процесі переживання кризи середнього віку, допомогти в переосмисленні своїх здобутків та досягнень; стимулювати до пошуку нових сенсів;

3) розглянути вплив кризи середнього віку у партнерів на якість стосунків у сім'ї;

4) сприяти налагодженню гармонійних взаємин, взаємодії, узгодження поглядів подружжя на ролі, обов'язки, прогноз розвитку сімейної історії;

5) формувати комунікативні навички, розвивати вміння активно слухати, чути думку іншого, узгоджувати свої висловлення з його емоційним станом, інтересами, намірами;

6) розвивати вміння аргументувати свою позицію, м'яко пояснювати, асертивно відстоювати цінності та доступно доносити свою думку до партнера;

7) вчити методам саморегуляції, контролю за емоційним станом, свідомого керування уявою (практикувати релаксації, візуалізації, майндфулнес та ін.);

8) допомогти відновити життєву енергію та внутрішні ресурси, мотивувати до активного вирішення проблем, планування майбутніх успіхів та побудови алгоритмів їх досягнення.

Структура програми: 7 занять по 1,20-1,40 хв. кожне з періодичністю проведення по 1-2 заняття в тиждень.

Основний зміст програми занять представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.12.

Основний зміст психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку

Заняття, мета	Структура
Заняття 1 **Мета:** інформувати про особливості та зміни подружніх стосунків під час війни; обговорити проблеми задоволеності подружніми взаєминами; стимулювати до самодіагностики суб'єктивного відчуття сімейного простору (на прикладі метафори будинку); сприяти налагодженню взаємодії з партнером на основі використання запитань для кращого розуміння один одного; надати рекомендації для покращення міжособистісної взаємодії у шлюбі; практикувати техніку вдячності.	Привітання. Повідомлення тематики програми занять, мети програми. Вправа «Знайомство» Вправа «Самопочуття» Прийняття правил роботи групи Інформування «Подружні стосунки під час війни» Вправа «Моя сім'я – мій дім» «Картки для кращого розуміння партнера» Притча про рабина і сімейну пару «Рекомендації для покращення міжособистісної взаємодії у шлюбі» Вправа «Вдячність» Завершальна рефлексія
Заняття 2	Привітання Вправа-самоаналіз «Запитай себе «Як ти?»

Мета: сприяти самопізнанню, свідомому ставленню до своїх емоційних переживань і відчуттів, уважності до внутрішнього стану, переживань; обговорити особливості самоставлення і самооцінки; розглянути проблеми середнього віку та кризи особистості в цьому віці; допомогти діагностувати ознаки переживання кризи учасниками; сприяти самоаналізу балансу в різних сферах життя; надати практичні поради для оптимального проживання кризи середини життя.	Притча «Два верблюди» Групове обговорення проблеми середнього віку та кризи особистості Інформування кризу середини життя Вправа-діагностика «Ознаки кризи» Вправа «Колесо балансу» «Практичні поради для оптимального проживання кризи середини життя» Завершальна рефлексія
Заняття 3 **Мета:** ознайомити із способами відновлення життєвої енергії, подолання негативних переживань; ознайомити з етапами перебігу кризи середини життя та її впливу на особистість; інформувати про сенс життя, стимулювати до пошуку оновленого сенсу життя; запобігання відчуттю перевантаження, надання допомоги у розслабленні, релаксації; інформувати про прояви 5 мов любові у стосунках з подружнім партнером, допомогти діагностувати власну мову любові; стимулювати учасників до налагодження взаємодії з партнером у сім'ї.	Привітання Вправа-розминка «Відновлення» (метод «3-3-3») Інформування «Етапи перебігу кризи середини життя та її вплив на особистість» Вправа «Протидія перевантаженню» Інформування «Сенс життя» Вправа «Ікігай» (Пошук сенсу через дію) Інформування «5 мов любові за Г. Чепменом» Психологічна вправа «Моя мова любові» Завершальна рефлексія
Заняття 4 **Мета:** сприяти розвитку навичок усвідомленого ставлення до себе і своїх бажань, потреб; допомогти проаналізувати коло підтримки, можливості самопідтримки і самоспівчуття; ознайомити із технікою стабілізації емоцій; обговорити характеристики здорових стосунків; інформувати про кризу середнього віку у стосунках подружжя; обговорити аспекти емоційності стосунків у подружжі, яке переживає кризу середнього віку; допомогти учасникам здійснити самоаналіз кризи середнього віку, цінності надбаного досвіду та здобутих успіхів за життя; стимулювати учасників до пошуку спільних рис, якостей, хобі з партнером.	Привітання. Вправа-розминка «Мій настрій» Вправа «Очікування від себе та від інших» Підтримуючий практикум «5 кроків до самоспівчуття» Вправа «Моя команда підтримки» Вправа-стабілізація емоцій «4 стихії» Вправа «Характеристики здорових стосунків» Вправа «Чим ми схожі» Інформування про кризу середнього віку у стосунках подружжя Групове обговорення «Емоційність стосунків у подружжі, яке переживає кризу середнього віку» Вправа «Самоаналіз кризи середнього віку» Арт-права «Скринька досягнень» Вправа «Пошуки спільних хобі» Завершальна рефлексія

Заняття 5 **Мета:** допомогти визначити життєві цілі і цінності, з'ясувати вектори «життєвого компасу»; розвивати позитивне мислення і навички трансформації емоційних висловлювань; допомогти проаналізувати позитивні риси партнерів; обговорити проблеми сексуальності і лібідо під час війни; розвивати комунікативні навички і вміння, розглянути правила активного слухання та зрозумілої комунікації, ознайомити із найважливішими словами у подружніх стосунках («дякую», «вибач»); надати поради для гармонізації стосунків подружжя.	Привітання Вправа «Мій життєвий компас» (аналіз цінностей) Вправа «Трансформація негативних думок» Аналіз причті, яка може змінити життя Вправа «Список позитивних рис партнера» Вправа «Відмінності у переживанні кризи середнього віку» Групове обговорення «Як говорити, щоб бути почутим?» Інформування «Проблема сексуальності і лібідо під час війни» Вправа «Два найважливіші слова у подружніх стосунках» «Поради для гармонізації стосунків подружжя» Завершальна рефлексія
Заняття 6 Мета: сприяти відновленню ресурсів особистості, пошуку нових ресурсів, стабілізації емоційних переживань, запобіганню стресу; формувати бажання переоцінки життя, своїх цінностей, узгодження їх з реальним часом, станом справ, бажаннями партнера; обговорити проблеми інтимності у парі під час війни; допомогти «провести ревізію» свого досвіду, успіхів, попереднього життя; актуалізувати плани на майбутнє, вчити моделювати позитивні варіанти життя; допомогти проаналізувати свій день та внести корективи з його удосконалення; сприяти розслабленню, заспокоєнню, практикувати релаксацію.	Привітання Ресурсна вправа «Позитивні спогади» (В. Грандт) Поради «Як стабілізувати себе у процесі емоційних переживань» Вправа «Як навчитися цінувати життя?» Вправа «Я ціную життя» Інформування «Інтимність у парі під час війни» Ресурсна арт-вправа «Мій багаж» Вправа «Метафоричний опис дня» Вправа «Лист із майбутнього» Релаксація «Лісова озеро» Завершальна рефлексія
Заняття 7 Мета: стимулювати до свідомого аналізу життєвих перемог та побудові плану з досягнення наступних успіхів; обговорити проблеми сексуальності у парі, її змін під час війни; сприяти створенню сімейної історії, її удосконалення, зміни, трансформації відповідно до бажаного, позитивного прогнозу; формувати свідоме ставлення до проживання кризових етапів життя з можливістю зцілюючих факторів; обговорення можливостей перезавантаження самореалізації	Привітання Вправа-розминка «Мені в житті щастить» Вправа «Колекція минулих перемог» Вправа «Сімейна історія» (казкотерапія) Вправа «Зустріч з чарівником» (казкотерапія) Арт-вправа «Мистецтво зцілення Кінцугі» Інформування «Як змінюється сенсуальність під час війни» (Г. Могильник та ін.) Групове обговорення «Самореалізація: перезавантаження» Психологічна техніка «Нові орієнтири» Техніка самодопомоги для побудови нового життя «OSKAR» Завершальна рефлексія

учасників; допомогти визначити нові орієнтири для життєвого шляху; ознайомити із технікою самодопомоги для побудови нового життя; підвести підсумки участі у психологічній програмі занять, мотивувати до саморозвитку комунікативних навичок і вмінь, важливих для гармонізації міжособистісних стосунків у подружніх парах.	

Отже, для психологічної роботи з подружніми парами розроблено психологічну програму з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, що має на меті: підтримати учасників, які переживають кризу середнього віку, сприяти пошуку сенсів життя, підвищувати позитивне самоставлення і повагу до себе і до партнера; сприяти підвищенню задоволеності шлюбом, сімейним життям, подружніми стосунками.

Структурно програма включає 7 групових занять, де основна увага приділяється інформуванню про кризу середнього віку та наданню допомоги (виконання вправ, технік, практик) з переоцінки свого набутого досвіду, життєвих успіхів і перемог, пошуку оновлених сенсів життя, визначення своїх цінностей та можливостей їх досягнення, формуванню позитивного мислення, оптимістичного ставлення до життя, до себе, партнера. Також ми приділяли увагу інформуванню учасників про вплив війни на задоволеність подружніми стосунками, на зміни характеру емоційної взаємодії, інтимності, сексуальності у парах під час війни, пропонували обговорити проблеми взаємин, залучали учасників до виконання вправ з пошуку спільних якостей, інтересів, хобі, складання сімейної історії, її позитивного прогнозу, метафоричної побудови і малювання, образного створення ідеальних умов сімейного життя та визначення кроків з його реалізації.

Під час впровадження програми використано методи сімейної психотерапії, арт-практик, КПТ, застосовано різні форми психологічних вправ, міні-лекцій, групових обговорень, складання самоаналізів та ін.

Розроблену програму було проведено із експериментальною групою, де один чи обидва подружні партнери переживають кризу середнього віку (20 осіб, 10 подружніх пар). Решта опитуваних складали контрольну групу, з ними психологічної програми ми не проводили.

Для перевірки ефективності реалізації психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, організовано контрольне опитування респондентів, результати якого наведено далі.

3.2. Аналіз ефективності проведеної психологічної роботи з підвищення задоволеності стосунками у подружніх парах

Проаналізуємо особливості ефективності проведеної психологічної роботи з подружніми парами ЕГ і КГ. Використовуючи «Тест на задоволеність шлюбом» (М. Мушкевич та ін.), отримали такі результати (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2.

Рівні задоволеності шлюбом у респондентів ЕГ і КГ (за методикою М. Мушкевич та ін.), в %

Рівні	ЕГ До			ЕГ Після			КГ До			КГ Після		
	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)
Високий, оптимальний рівень				25%	30%	20%	60:	80%	40%	60%	805	40%
Середній, помірний	50%	70%	30%	60%	70%	50%	40%	20%	60%	40:	205	60%
Низький рівень задоволеності шлюбом	50%	30%	70%	15%	-	30%						

В КГ змін не встановлено, так само більшість мають переважний високий і середній рівні задоволеності подружніми стосунками (60% і 40%).

В ЕГ на 25% стало більше осіб, які мають високий рівень задоволеності подружніми стосунками, на 10% підвищилася частка осіб, які мають середній рівень, і на 35% зменшилася кількість опитаних, які мають низький рівень, не задоволені шлюбом і взаєминами з партнером. При цьому серед чоловіків ЕГ на 30%, а серед жінок ЕГ на 20% стало більше осіб, які задоволені своїм шлюбом і стосунками з партнером.

Застосовуючи в опитуванні респондентів методику «Типовий сімейний стан» (М. Мушкевич та ін.), отримано такі дані (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

Характеристики типового сімейного стану у респондентів (за методикою М. Мушкевич та ін.)

Шкали / рівні	ЕГ До			ЕГ Після			КГ До			КГ Після		
	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)
Загальна незадоволеність сімейним станом												
Високий (не оптимальний)	55 %	40 %	70 %	20 %	10 %	30 %						
Середній (помірний)	45 %	60 %	30 %	55 %	60 %	5	20 %	-	40 %	20 %	-	40 %
Низький (оптимальний)				25 %	30 %	20 %	80 %	100 %	60 %	80 %	100 %	60 %
Нервово-психічне напруження												
Високий (не оптимальний)	55 %	40 %	7	25 %	2	3						
Середній (помірний)	45 %	60 %	3	45 %	4	5	20 %	-	40 %	20 %	-	40 %
Низький (оптимальний)				30 %	4	2	80 %	100 %	60 %	80 %	100 %	60 %
Сімейна тривожність												
Високий (не оптимальний)	50 %	20 %	8	30 %	2	4						
Середній (помірний)	35 %	50 %	2	45 %	5	4	20 %	-	40 %	20 %	-	40 %

Низький (оптимальний)	15 %	30 %		25 %	3	2	80 %	100 %	60 %	80 %	100 %	60 %

В КГ змін не встановлено, так само більшість опитаних мають перевагу низького, оптимального рівня незадоволеності сімейним станом (80%), нервово-психічного напруження (80%) і сімейної тривожності (80%).

В ЕГ на 25% стало більше осіб, які мають оптимальний низький рівень незадоволеності сімейним станом, на 35% зменшилася частка опитаних, які мали високий рівень.

Ще в ЕГ на 30% стало більше осіб з низьким оптимальним рівнем нервово-психічного напруження, і так само на 30% зменшилася їх частка із високим рівнем, які відчували напругу, роздратованість, не здатність розслабитися.

За шкалою сімейної тривожності – в ЕГ на 10% стало більше осіб з оптимальним низьким рівнем, і на 20% стало менше опитуваних із високим рівнем. Очевидно проблема тривожності в опитуваних подружніх партнерів є складнішою і потребує додаткового аналізу причин та більшої уваги психолога на її подолання.

Серед чоловіків ЕГ на 30% стало більше осіб з оптимальними проявами низької незадоволеності сімейним станом і сімейної тривожності, і на 40% з низьким рівнем нервово-психічної напруженості.

Серед жінок ЕГ на 20% підвищилася частка опитаних, кі мають оптимальні низькі прояви за всіма шкалами незадоволеності сімейним станом, напруженості і сімейної тривожності.

Використовуючи в опитуванні подружніх пар опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (Є. Потапчук, О. Посвістак), отримано такі результати (табл. 3.4.). Встановлено зміни у відповідях КГ за шкалою блоку чуттєвості – на 10% стало більше осіб з високим рівнем чуттєвості до емоційного стану партнера.

В ЕГ на 25% підвищилися прояви високого, оптимального рівня чуттєвості, на 15% стало менше осіб з низьким рівнем. Також на 30%

підвищилася частка осіб з високим рівнем емоційного прийняття і відповідно на стільки ж стало менше осіб з низьким рівнем. І на 25% зросла кількість осіб ЕГ, які мають високий рівень поведінкових проявів емоційної взаємодії, та виразно зменшилася кількість учасників, які мають низький, не оптимальний рівень (на 35%).

Тобто завдяки участі у психологічній програмі з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, в ЕГ стали спостерігатися кращі прояви емоційної взаємодії подружжя.

Таблиця 3.4.

Характеристики емоційної взаємодії у подружніх стосунках респондентів (за опитувальником Є. Потапчука, О. Посвістак)

Блоки / рівні	ЕГ До			ЕГ Після			КГ До			КГ Після		
	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)
Блок чуттєвості												
Високий, оптимальний				25%	10%	40%	60%	40%	80%	70%	60%	80%
Середній, помірний	70%	70%	70%	60%	70%	50%	40%	60%	20%	30%	40%	20%
Низький, не оптимальний	30%	30%	30%	15%	20%	10%						
Блок емоційного прийняття												
Високий, оптимальний				30%	20%	40%	90%	80%	100%	90%	80%	100%
Середній, помірний	60%	40%	80%	60%	60%	60%	10%	20%	-	10%	20%	-
Низький, не оптимальний	40%	60%	20%	10%	20%	-						
Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії												
Високий, оптимальний				25%	20%	30%	80%	60%	100%	80%	60%	100%

Середній, помірний	50%	40%	60%	60%	60%	60%	20%	40%	-	20%	40%	-
Низький, не оптимальний	50%	60%	40%	15%	20%	10%						

Серед чоловіків ЕГ покращені прояви емоційності взаємостосунків виявлено у 10-20% осіб, а серед жінок – на 30-40% осіб, що може пояснюватися вищою емоційністю самих жінок та їх здатністю до позитивної оцінки себе і партнера (певного авансування в очікуваннях). Загалом зауважуємо покращення стосунків у третині подружніх пар, які брали участь у психологічній програмі, що підтверджує її сприятливий вплив на підвищення їх задоволеності своїм шлюбом, сімейними взаєминами.

Застосовуючи «Методику вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)» Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки))

Таблиця 3.5.

Базові переконання респондентів (за методикою Р. Янов-Бульман)

Базові переконання	ЕГ До			ЕГ Після			КГ До			КГ Після		
	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)
1) уявлення про доброзичливість навколишнього світу												
Високий, оптимальний				25 %	20 %	30 %	70 %	60%	80 %	70 %	60%	80 %
Середній, помірний	40 %	50 %	30 %	50 %	50 %	50 %	30 %	40%	20 %	30 %	40%	20 %
Низький, не оптимальний	60 %	50 %	70 %	25 %	30 %	20 %						
2) уявлення про те, що світ має сенс												
Високий				25 %	20 %	30 %	50 %	70%	30 %	60 %	70%	50 %
Середній	50 %	50 %	50 %	60 %	70 %	50 %	50 %	30%	70 %	40 %	30%	50 %
Низький	50 %	50 %	50 %	15 %	10 %	20 %						

3) уявлення про власну гідність												
Високий				45 %	40 %	50 %	80 %	100 %	60 %	80 %	100 %	60 %
Середній	65 %	80 %	50 %	55 %	60 %	50 %	20 %	-	40 %	20 %	-	40 %
Низький	35 %	20 %	50 %	-	-	-						

В КГ змін майже не встановлено більшість осіб мають високий і середній рівні базових переконань. За шкалою уявлень про наявність сенсу у світі – на 10% збільшилася частка осіб з високим рівнем. Відповідно на стільки ж стало менше осіб із середнім рівнем.

В ЕГ стали більш оптимальними прояви позитивних базових переконань, на основі чого робимо висновок про позитивний вплив проведеної психологічної роботи на зменшення переживань кризи середнього віку, оптимізації ставлення до себе, навколишнього світу, формування оптимістичного ставлення до життя. Зокрема, на 25% стало більше осіб з високим рівнем уявлень про доброзичливість навколишнього світу, на 35% зменшилася їх частка, які мали не оптимальний ризький рівень.

Також в ЕГ на 25% стало більше осіб, які мають високий рівень уявлень про те, що світ має сенс, і на 35% стало менше респондентів з низьким рівнем. Ці опитувані змогли переглянути свої установки та погляди щодо сенсу свого життя та сформувати оновлені цінності, що відповідають сенсу цього світу.

Водночас виразно зросла частка опитаних ЕГ з високим рівнем уявлень про власну гідність (на 45%). Вони стали краще розуміти себе, проявляти повагу і самоцінність, демонструвати позитивне самоставлення. І зникли опитувані, які мали низький рівень уявлень про свою гідність (було 35%).

Загалом по 20% чоловіків і 30% жінок в ЕГ стали проявляти високий рівень уявлень про доброзичливість світу і про те, що світ має сенс, а високий рівень уявлень про гідність став проявлятися на 40% більше у чоловіків і на 50% у жінок. Це вказує на ефективність впливу проведеної психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які

переживають кризу середнього віку. Завдяки участі у цій програмі у чоловіків і жінок ЕГ стали проявлятися більш оптимальні уявлення про себе і власні цінності, про навколишній світ, людей, зменшилися прояви кризи середнього віку.

Використовуючи тест переважних виборів життєвих орієнтацій («Тест життєвих орієнтацій LOT-R» (М. Шейєр, Ч. Карвер, адаптація С. Лукової)), отримано такі дані (табл. 3.6.). В КГ змін не встановлено, так само більшість мають високий рівень оптимізму (70%), і ще 30% мають помірний оптимізм.

В ЕГ на 25% стало більше осіб з високим рівнем оптимізму, на 5% із середнім, на третину зменшилася частка опитаних, які мають низький рівень (на 30%). При цьому серед чоловіків на 40% стало більше осіб з високим рівнем оптимізму, а серед жінок – на 10%.

Таблиця 3.6.

Рівні оптимізму респондентів (за методикою М. Шейєра, Ч. Карвера)

Рівні оптимізму	ЕГ До			ЕГ Після			КГ До			КГ Після		
	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	ЕГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)	КГ (всього 20)	Чоловіки (10)	Жінки (10)
Високий, оптимальний				25%	40%	10%	70%	100%	40%	70%	100%	40%
Середній, помірний	60%	80%	40%	65%	60%	70%	30%	-	60%	30%	-	60%
Низький, не оптимальний	40%	20%	60%	10%	-	20%						

Загалом за всіма отриманими результатами встановлено підвищення кількості осіб ЕГ, задоволених подружніми стосунками, які мають більш оптимальні уявлення про себе, світ, свою здатність долати проблеми, оптимістично дивитися у майбутнє. Це дає змогу підтвердити ефективність розробленої і проведеної психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

Висновки до третього розділу

Для роботи з респондентами розроблено психологічну програму з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, що має на меті: підтримати учасників, які переживають кризу середнього віку, сприяти пошуку сенсів життя, підвищувати позитивне самоставлення і повагу до себе і до партнера; сприяти підвищенню задоволеності шлюбом, сімейним життям, подружніми стосунками. Ця програма включає 7 занять, що спрямовані на інформування учасників про кризу середнього віку та її відображення на якості подружнього життя і задоволеності подружніми стосунками, обговорення проблем сімейних пар, що виникли внаслідок впливу війни, виконання респондентами завдань психологічних вправ, технік і практик, що спрямовані на підвищення позитивної самооцінки і самоставлення, оптимістичного ставлення до майбутнього, до свого партнера і прогнозу сімейного життя, подолання негативних характеристик проживання кризи життя чоловіком і дружиною.

Розроблену програму було впроваджено із респондентами експериментальної групи, до якої входили 10 сімей, де один чи обидва подружні партнери переживають кризу середнього віку. Решта опитаних (також 10 пар) входили до контрольної групи, з ними програма занять не проводилася. Під час перевірки ефективності впровадження психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, доведено її оптимальний вплив на респондентів експериментальної групи. В ЕГ на 25% стало більше осіб, які мають високий рівень задоволеності подружніми стосунками, на 10% підвищилася частка осіб, які мають середній рівень, і на 35% зменшилася кількість опитаних, які мають низький рівень.

Ще в ЕГ на 25% стало більше осіб, які мають оптимальний низький рівень незадоволеності сімейним станом, на 30% стало більше осіб з низьким оптимальним рівнем нервово-психічного напруження. Також в ЕГ на 10%

стало більше осіб з оптимальним низьким рівнем сімейної тривожності, водночас на 20% зменшилася їх частка з високою тривогою.

Щодо характеристик емоційної взаємодії у подружніх парах, в ЕГ на 25% підвищилися прояви високого, оптимального рівня чуттєвості, також на 30% підвищилася частка осіб з високим рівнем емоційного прийняття, і на 25% зросла кількість осіб ЕГ, які мають високий рівень поведінкових проявів емоційної взаємодії.

Також в ЕГ стали більш оптимальними прояви позитивних базових переконань, зокрема, на 25% стало більше осіб з високим рівнем уявлень про доброзичливість навколишнього світу. На 25% стало більше осіб ЕГ, які мають високий рівень уявлень про те, що світ має сенс І виразно зросла частка опитаних ЕГ з високим рівнем уявлень про власну гідність (на 45%). Ще в ЕГ на 25% стало більше осіб з високим рівнем оптимізму, і на третину зменшилася частка опитаних, які мають низький рівень (на 30%). Це дає змогу встановити зменшення переживань кризи середнього віку у респондентів ЕГ та позитивний вплив проведеної психологічної роботи з ними, що сприяв зростанню позитивних базових уявлень про себе і світ, формуванню позитивного мислення та оптимістичного сприйняття майбутнього.

На основі вищевказаного підтверджено ефективність психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного обґрунтування, експериментального визначення психологічних особливостей задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, зроблено такі висновки:

1. Проаналізовано психологічні характеристики задоволеності шлюбом і стосунками у подружніх парах.

Задоволеність шлюбом розуміється як узагальнене переживання, що відображає стійке емоційне відчуття, різноманітні думки, оцінки, порівняння, що формують уявлення про власний шлюб та сімейні стосунки. Також задоволеність шлюбом трактується як суб'єктивна оцінка кожним з партнерів свого шлюбу, яка складається з їх відчуття щастя, спокою, гармонії у взаємодії один з одним.

На задоволеність подружніми стосунками впливає узгодженість рольових очікувань та функціональних обов’язків у сім’ї. Жінки зазвичай мають більш конкретні очікування до чоловіків щодо виконання ними соціальних ролей у сім’ї, особливостей внеску у добробут сімейного життя. Високі вимоги до подружніх партнерів по-різному впливають на задоволеність стосунками. За умови реалізації очікувань щодо рольового розподілу у шлюбі чіткі висловлення вимог сприяють гармонії у стосунках, в інакшому випадку – при перевищених очікувань до чоловіка чи дружини при неможливості виконання цих вимог навпаки може зростати конфліктність сімейних взаємин та погіршуватися задоволеність стосунками у подружніх партнерів.

На задоволеність шлюбом впливають індивідуально-психологічні особливості кожного з партнерів (інтернальний локус контролю, особистісна зрілість, адекватність самооцінки, самоповага, адаптивність); узгодженість життєвих цінностей подружжя.

Задоволеність шлюбом залежить від стабільності і стійкості подружжя, сумісності пари, задоволеності потреб кожного з партнерів у шлюбі, рольової

узгодженості партнерів, емоційної підтримки, міжособистісної комунікації, спільних інтересів, фінансових питань та сексуального життя.

Важливими чинниками задоволеності подружніми стосунками є: позитивне ставлення партнерів один до одного; ефективність міжособистісного спілкування; емоційна задоволеність відносинами з партнером; взаємодія, яка об'єднує такі чинники позитивного відношення до шлюбу та його задоволеності, як спільність діяльності, дружба, фізична близькість, ефективність сімейної взаємодії.

2. Розглянуто особливості переживання кризи середнього віку та її впливу на задоволеність стосунками у подружніх парах.

На якість міжособистісних стосунків у шлюбі впливають вікові кризи кожного із партнерів, зокрема й криза середнього віку, яка настає у віці 35-45 років та відображає переживання людини, яка втрачає одні опори та не знаходить нових, відчуває себе людиною, яка досягає «середини свого життєвого шляху».

Переживання кризи спричиняє зміни в емоційно-вольовій, особистісній та міжособистісній сферах, провокує розвиток нових інтересів і бажання більше часу присвячувати собі.

До основних ознак переживання кризи середнього віку відносяться: переосмисленням власних життєвих досягнень (відчуття їх безглуздості, не відповідності до своїх очікувань і мрій); переоцінка життєвих цінностей; фізичні зміни; психологічний дискомфорт, хронічний дистрес, сумніви в собі; підвищення конфліктності, зростання тривожності і зниження задоволеності собою, життям, шлюбом.

Труднощі переживання кризи середнього віку впливають на якість міжособистісних стосунків у подружніх парах, на задоволеність шлюбом і партнером, зумовлюють частіші конфлікти чи й навіть пошук розуміючої людини поза межами сімейного кола. Маючи сумніви у власних можливостях, і чоловіки, і жінки (рідше) схильні до адюльтеру, щоб відчути себе коханими, гідними кращого ставлення і подарунків, емоційних насичених митей.

Стосунки між чоловіком і дружиною у цей час відрізняються зниженням емоційної близькості, певними комунікативними труднощами, переосмисленням ролей у шлюбі, що пов'язуються із особливостями переживання кризи середнього віку кожним із подружніх партнерів.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості задоволеності стосунками у подружніх партнерів середнього дорослого віку.

За отриманими результатами лише третина опитаних мають високий, оптимальний рівень задоволеності подружніми стосунками (30%), у 45% осіб встановлено середній, помірний рівень задоволеності шлюбом, стосунками, теплотою спілкування у сім'ї з партнером. І решта 25% респондентів мають низьку задоволеність шлюбом та подружніми стосунками.

Аналізуючи характеристики сімейного стану, бачимо, що оптимальний низький рівень загальної незадоволеності сімейним станом та оптимальні низькі прояви нервово-психічного напруження мають 40% опитуваних. Щодо сімейної тривожності, майже половина опитаних мають оптимальний низький рівень (47,5%), однак 25% осіб мають високий не оптимальний її прояв.

За проявами емоційності взаємодії подружніх партнерів лише 30% осіб мають високий рівень емоційної чуттєвості до партнерів. У 45% осіб встановлено високий оптимальний рівень емоційного прийняття, а за блоком поведінкових проявів емоційної взаємодії – високий оптимальний рівень мають 40% осіб. У 15-25% опитуваних встановлено низькі рівні оптимальності емоційної взаємодії, що вказують на часті сімейні конфлікти, непорозуміння у стосунках, наявність кризових моментів взаємодії між партнерами.

Також було проаналізовано смисложиттєві орієнтації та погляди респондентів та життя, його сенс, власну гідність, що дають змогу визначити переживання кризи в опитуваних середнього віку. Оптимальний високий рівень уявлень про доброзичливість навколишнього світу мають 35% осіб, високий рівень уявлень про те, що світ має сенс – 25% осіб. Оптимальний високий рівень уявлень про себе, власну гідність мають 40% осіб. У решти встановлено середній і низький рівні цих уявлень, що демонструють помірні і

негативні переживання кризи, втрату сенсу життя, недовіру до світу, відчуття власної нікчемності та ін.

Також з'ясовано, що більшість опитуваних мають середній, помірний оптимізм (45%). У третини респондентів (35%) встановлено оптимальний високий рівень, а в 20% осіб – низький, що свідчить про перевагу песимізму та наявність кризових переживань.

При цьому було встановлено, що переживання кризи середини життя негативно впливає на задоволеність стосунками із подружніми партнерами, відображається у незадоволеності сімейним станом, нервово-психічному напруженні, сімейній тривожності, дефіциті емоційної чуттєвості, емоційного прийняття і поведінки для підтримання емоційно комфортних взаємин з партнером.

4. Розроблено і апробовано психологічну програму з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку.

Для психологічної роботи з подружніми парами розроблено психологічну програму з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, що має на меті: підтримати учасників, які переживають кризу середнього віку, сприяти пошуку сенсів життя, підвищувати позитивне самоставлення і повагу до себе і до партнера; сприяти підвищенню задоволеності шлюбом, сімейним життям, подружніми стосунками.

Структурно програма включає 7 групових занять, спрямованих на ознайомлення учасників із матеріалами про кризу середнього віку та її вплив на особистість і подружні стосунки, наданню допомоги учасникам з переоцінки життєвих успіхів і перемог, пошуку сенсів життя, визначення своїх цінностей та можливостей їх досягнення, формуванню позитивного мислення, оптимістичного ставлення до життя, до себе, партнера, підвищенню задоволеності стосунками із партнером. Цю програму було проведено із подружніми парами, де один чи обидва партнери мали негативні переживання

кризи середнього віку, відчували незадоволеність стосунками з чоловіком чи дружиною.

Під час перевірки ефективності проведеної психологічної програми встановлено оптимальні зміни у відповідях респондентів ЕГ. На 25% стало більше осіб, які мають високий рівень задоволеності подружніми стосунками, і на третину (на 35%) зменшилася кількість опитаних, які мали низький рівень, були незадоволені шлюбом, сімейними взаєминами.

За характеристиками сімейного стану в ЕГ на 25% стало більше осіб, які мають оптимальний низький рівень незадоволеності сімейним станом, на 30% стало більше осіб з низьким оптимальним рівнем нервово-психічного напруження, і на 10% стало більше осіб з низьким рівнем сімейної тривожності.

Щодо проявів емоційної взаємодії у подружжі в ЕГ підвищилися прояви високого, оптимального рівня чуттєвості (на 25%), емоційного прийняття (на 30%), поведінкових проявів емоційної взаємодії (на 25%).

Крім того, встановлено й зміни у переживаннях кризи, зокрема, в ЕГ стали більш оптимальними прояви позитивних базових переконань – про доброзичливість навколишнього світу і про те, що світ має сенс (на 25%), про власну гідність (на 45%). Ще в ЕГ підвищилася кількість опитаних з високим рівнем оптимізму (на 25%), і на третину стало менше респондентів, які були схильні до песимізму, проявляли низький рівень оптимізму (на 30%).

Відтак, підтверджено ефективність психологічної програми з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку, яку рекомендуємо до використання у роботі практичних психологів, сімейних психологів з подружніми парами для полегшення проживання кризи середнього віку та запобігання і подолання її негативного впливу на подружні стосунки, на задоволеність шлюбом і сімейним життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Дідковська Л. І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Загальна психологія. Історія. Психологія*. 2020. №13. С. 98-104.

2. Баратинська А., Пось Л. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *Молодий вчений.* 2022. №3 (103). С. 37-42.

3. Березовська Л. І., Ямчук Т. Ю. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. №3 (56). С. 5-13.

4. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: Кондор, 2001. 96 с.

5. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Габітус.* 2021. Вип. № 24. Т.2. С. 20–24.

6. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія».* 2022. Вип. 1. С. 42–46.

7. Вінс В. А., Кузьменко Т. М., Матюхіна І. П. Чинники задоволеності взаєминами серед молодих та середніх за віком сімейних пар. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2023. Випуск 5. С. 61-66.

8. Вовнянко Т. С. Тренінг «Я людина, моє життя прекрасне». URL: https://vseosvita.ua/library/trening-a-ludina-moe-zitta-prekrasne-73238.html.

9. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2019. Вип. 3. С. 122–128.

10. Горностай П. П. Психологія рольової самореалізації особистості. Дис. ... докт. психол. наук: спец. 19.00.05 Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. 2009. 429 с.

11. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 107 с.

12. Гресь Л. О. Особистісні фактори переживання кризи середини життя. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип. 23. С. 89-99. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/4265/1/Hres.pdf

13. Гриник І. Я. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку. *Габітус.* 2024. Випуск 63. С. 78-81.

14. Давидюк С. Г., Нестерова Т. В. Гендерні особливості переживання кризи середнього віку: теоретичний аналіз досліджень. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція.* Зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (м. Полтава, 23 березня 2017 р.). Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. С. 65-68.

15. Іващенко А. І., Тітова А. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Габітус.* 2023. Випуск 54. С. 116-120.

16. Караванська Д. Сімейна взаємодія та адаптація в умовах соціальної кризи (війни): гендерні відмінності. *Modern strategies of global scientific solutions: Collection of abstracts of the V Int. scientific and practical conf.* 2022. С. 337–341.

17. Карамушка Л. Психологічні наслідки війни для сім'ї. *Освіта і управління.* 2022. Т. 26. № 2. С. 5–18.

18. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки.* 2012. Вип. 17. С. 114-120.

19. Корчук В.І., Манік О.Т. Психологічні аспекти кризового періоду у жінок середнього віку. *Східноєвропейський журнал внутрішньої та сімейної медицини.* 2025. № 1. С. 74-79.

20. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2019. Вип. 1. С. 223-229.

21. Кравчук Д. В. Особливості формування адекватної самооцінки у шлюбі. *«Психологічна стійкість особистості в умовах сьогодення». Збірник наукових праць* Вінниця, 2024. С. 71-77.

22. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2020. № 2. С. 132–139.

23. Кущенко І. В., Орьол О.В. Особливості криз шлюбних стосунків у сучасному українському суспільстві у воєнний час. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2025. Т. 36 (75) № 5. С. 60-68.

24. Лаврик М. А. Сенс життя людини в філософському осмислені. *«Актуальні проблеми сучасної науки і правоохоронної діяльності» (17.05.2028).* Харків, 2018. С. 43.

25. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №5. С. 73-77.

26. Лівехуд Б. Людина на Порозі. Біографічні кризи та можливості розвитку. Наірі. 2025. 280 с.

27. Лукова С. В. Валідизація української версії методики диспозиційного оптимізму (LIFE ORIENTATION TEST-REVISED – LOT-R). *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки.* 2023. Вип. 1. С. 47-55

28. Ляшко С.О., Томчук М.І. Вивчення особливостей переживань у жінок у період кризи середнього віку. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників в умовах безперервної освіти :* матеріали Наук.-практ. конф., м. Вінниця, 17 січня 2025 р. с. 139-144.

29. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.

30. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П., Магдисюк І. Е. Задоволеність подружніми взаєминами у молодому шлюбі, детермінована комунікативною функцією спілкування. *Психологічні студії.* 2024. №(1). С. 94-100.

31. Матковська К. А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Випуск 13. С. 69–76.

32. Могильник Г., Яцухненко М. Психолог на зв’язку 2. Зберігаємо життєстійкість та наснагу до життя. Київ: Приватне підприємство «Рекламна агенція «Да Вінчі», 2025. 182 с.

33. Могильник Г., Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ: ПП «Рекламна агенція Да Вінчі», 2023. 172 с.

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

35. Озерова І. В., Кучманич І. М. Тривога та задоволеність шлюбом: взаємозв’язок явищ в подружньому житті. *Габітус.* Випуск 66. 2024. С. 213-219.

36. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення:* матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Чернігів, 16 грудня 2023 р). Research Europe, 2023. С. 264-267.

37. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. *Актуальні проблеми психічного здоров’я:* Збірник наукових праць; за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.). Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 176-177.

38. Пономаренко М. І. Тренінг «Ти – володар свого життя» (для учнів 9-11 класів). URL: https://naurok.com.ua/trening-ti-volodar-svogo-zhittya-dlya-uchniv-9-11-klasiv-130174.html

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

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

41. Радько О. В., Ушакова І. М. Партнерські відносини в сімейній парі в період кризи середнього віку. *Габітус.* 2025. Вип. 70. С. 94-97.

42. Руденко О., Ніколаєв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи.* 2023. № 11(41). С. 1345–1359.

43. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. 3-є вид., перероб., доп. Київ: Академія, 2017. 366 с.

44. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

45. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

46. Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том. VI. Вип. 16. С. 36-45.

47. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Актуальні проблеми психології.* 2022. Вип. 71. С. 125–134.

48. Слюсар Л. Українська сім'я в умовах війни. *Демографія та соціальна економіка.* 2023. № 2. С. 3–20.

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

50. Стрельник О. Гендерна (не)рівність в умовах війни: виклики та можливості для українського суспільства. *Українське суспільство в умовах війни.* Київ: Ін-т соціології НАН України, 2024. С. 133–150.

51. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи; відп. ред. Т.М. Титаренко. Агропром-видав України, 1998. 348 с.

52. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2011. Вип. 27 (30). С. 233–243.

53. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.

54. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 480 с.

55. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.

56. Хавула Р. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2012. Вип. 3. С. 258-267.

57. Холліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Видавництво Ростислава Бурлаки. 2023. 272 с.

58. Цьомик Х. Б. Динаміка емоційно значущих взаємин у циклі подружнього життя. IV *International scientific and practical conference «Fundament and applied research in the modern world»*. Boston, USA, 2020. С. 961–971.

59. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус.* 2021. Вип. 24. Т. 2. С. 177–183.

60. Чайка Г. В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. Том 35 (74) № 2. С. 18-24.

61. Шевчук О. П. Зв'язок відмінностей в очікуваннях щодо рольової поведінки в сім'ї і ступеня задоволеності шлюбом. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. № 2. С. 90-94.

62. Юшкова Г. І., Афанасьєва Н. Є. Гендерні особливості задоволеності шлюбом. *Universum.* 2024. № 12. С. 85-91.

63. Apter T. What Do You Want from Me? Learning to Get Along with In-Laws. W. W. Norton & Company. 2009. 288 p.

64. Levinger R. Marital cohesiveness and dissolution: an integrative review. *Journal of Marriage and the Family.* 1965. Vol. 27. № 1. P. 19-28.

65. Levinson D. The Seasons of a Man's Life. New York: Alfred Knopf. 1986.

66. Levinson D. The Seasons of a Woman's Life. New York Alfred Knopf. 1996.

67. Murstein B. J. Who will marry Whom? Theories & Research in Marital Choice. N. Y., 1976.

68. Peck R. F. Assessing Competence. In: Human Assessment: Cognition and Motivation. *Springer Netherlands, Dordrecht.* 1986. p. 83-86.

69. Perun P. J., Bielby D. D. Toward a model of female occupational behavior: A human development approach. *Psychology of Women Quarterly.* 1981. №6(2). P. 234-252.

70. Rosenberg S., Rosenberg H., Farrell M. The Midlife Crisis Revisited. *Academic Press* 1999. P. 47-73.

71. Satir V. Conjoint family therapy. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books. 1983. 208 p.

72. Sharp D. The Survival Papers: Anatomy of a Midlife Crisis. Inner City Books. 1988. 160 p.

73. Sheehy G. Passages: Predictable Crises of Adult Life. Bantam. 1977. 564 p.

74. UNFPA Україна. Результати дослідження стосунків в українських подружніх парах: національне опитування. Київ, 2023. 76 с. URL: https://ukraine.unfpa.org/uk/publications

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на задоволеність шлюбом
(Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І.)

Інструкція: «Дайте відповіді на питання, обравши один з варіантів відповіді».

1. Як змінилося ваше почуття кохання до дружини (чоловіка) за час сімейного життя?
а) підсилилося
б) залишилося колишнім
в) зменшилося
г) зникло

2. Якби можна було повернути минуле, то Ви:
а) не одружувались (не виходили заміж) зовсім
б) обрали б зовсім іншу людину
в) віддали б перевагу схожій на вашу дружину (чоловіка) людині
г) знову вибрали б нинішню дружину (чоловіка)

3. Чи можна сказати, що у Вас дружна сім'я?
а) ні
б) радше ні, ніж так
в) радше так, ніж ні
г) так

4. Чи можна стверджувати, що Ви завжди згідні з дружиною (чоловіком) в оцінці більшості Ваших друзів?
а) так
б) радше так, ніж ні
в) радше ні, ніж так
г) ні

5. Як часто ви згідні з дружиною (чоловіком) у тому, які стосунки підтримувати з її (його) і Вашими родичами?
а) ніколи не погоджуємось
б) доволі рідко погоджуємось
в) доволі часто погоджуємось
г) завжди погоджуємось

6. Чи бували у Вас конфлікти, які мали серйозні і довготривалі наслідки для сім'ї (наприклад одне з подружжя йде із сім'ї)?
а) ніколи
б) 1 раз
в) 2 рази
г) 3 рази і більше

7. Як часто ви буваєте не задоволені тим, як Ваша дружина (чоловік) виконує свої домашні обов'язки?
а) ніколи не буваю задоволена (задоволений)
б) рідко задоволена (задоволений)
в) часто задоволена (задоволений)
г) завжди задоволений

8. Як часто Ви не погоджуєтесь один з одним, коли і на що витрачати гроші?
а) завжди погоджуємось
б) достатньо часто погоджуємось
в) доволі рідко погоджуємось
г) ніколи не погоджуємось

9. Як часто Ви «дієте один одному на нерви»?

а) ніколи
б) досить рідко
в) доволі часто
г) завжди

10. Чи часто Вам не хочеться повертатися додому після роботи?
а) так, буває майже щодня
б) так, буває досить часто
в) так, буває, але досить рідко
г) такого майже не буває

11. Чи з'являються коли-небудь у Вас думки про розлучення?
а) ніколи
б) досить рідко
в) доволі часто
г) постійно

12 Чи можна сказати, що Ви почуваєте себе вдома спокійно, затишно?
а) ні
б) радше ні, ніж так
в) радше так, ніж ні
г) так

13. Чи часто Ви проявляєте ніжність, лагідність до дружини (чоловіка)?
а) постійно
б) досить часто
в) досить рідко
г) ніколи

14. Чи часто Ваша дружина (чоловік) проявляє ніжність, лагідність до Вас?
а) ніколи
б) досить часто
в) доволі рідко
г) постійно

15. Чи хочеться Вам поїхати куди-небудь самому (самій) на деякий час?
а) ні, ніколи
б) досить рідко
в) доволі часто
г) постійно

16. Як Ви оцінюєте свій шлюб?
а) невдалий
б) радше невдалий, як вдалий
в) радше вдалий, як невдалий
г) вдалий

Результат з тесту підраховується шляхом сумування відповідей із кожного запитання. При цьому першій альтернативі приписується значення – 0, другій – 1; третій – 2, четвертій – 3.

Результат із кожного запитання входить у сумарний бал без коефіцієнту, тобто вагомість запитань вважається рівномірною.

Індекс задоволеності шлюбом = -1+2+3-4+5-6+7-8-9+10-11+12-13+14-15+16.

Таким чином, при загальному підрахунку – коли переважають позитивні відповіді – то бал додається до загальної суми, а коли відповідь негативна – то віднімається. Таким чином, чим менший загальний бал – тим нижча задоволеність шлюбом в опитуваного, і навпаки – чим вищий сумарний бал – тим задоволеність вища.

Середнє з вибірки із 60 досліджуваних у віці від 21 до 54 років склало 29.

Стандартне відхилення – 9,9. Час заповнення тесту – 5-10 хвилин.

Рівень задоволеності шлюбом за цим тестом може варіюватися від 0 до 48 балів (16 запитань по 3 бали максимум).

Відповідно до цього сума балів від 20 балів і вище є свідченням високого рівня задоволеності шлюбом. Тому сума від 0 до 10 балів вказує на низький рівень задоволеності шлюбом, а сума балів від 11-20 балів – на середній рівень задоволеності шлюбом.

Додаток Б

Методика «Типовий сімейний стан»
(Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І.)

П – психолог Р — респондент
1. Психолог: «Подумки поверніться додому в сім'ю! Згадайте почуття, з яким Ви відкриваєте двері додому! Згадайте почуття, з яким думаєте про домашні справи на роботі! Як Ви почуваєте себе у вихідні дні та ввечері? Згадайте все Ваше сімейне життя! Як Ви почуваєте себе найчастіше? Помітьте на шкалах!»
П: (дає бланк для відповідей). Р: (відмічає).
2. Психолог: (звертає увагу на рису респондента, найбільш виражену на шкалах): «Ви відмітили, що почуваєте себе в сім'ї дуже ... (називається відповідна риса). Це скоріше приємне чи неприємне почуття? Прошу Вас згадати декілька випадків із Вашого сімейного життя, коли Ви почували себе дуже ... (називається той же стан)».
3. Р (розказує). П: «Спробуйте ще раз оцінити свій стан вдома на цих же шкалах! Все залишається по-старому чи щось зміниться?» Р: (звичайно міняє оцінку з деяких шкал, якщо при цьому на перший план вийшов інший стан, то вся процедура повторюється від п.2).
Обробка: бали зі шкал, помічених однаковим індексом, сумуються.
Стан констатується, якщо сума оцінок із 4-х субшкал перевищує або дорівнює за
У (загальна незадоволеність) 26 балам;
за Н (нервово-психічне напруження) – 27 балам;
за Т (сімейна тривожність) — 26 балам.

Опитувальник
Інструкція: «Подумки поверніться додому в сім'ю! Згадайте почуття, з яким Ви відкриваєте двері додому! Згадайте почуття, з яким думаєте про домашні справи на роботі! Як Ви почуваєте себе у вихідні дні та ввечері? Згадайте все Ваше сімейне життя! Як Ви почуваєте себе найчастіше? Помітьте на шкалах!»
Прізвище, ім'я, по батькові_____

	0	1	2	3	4	5	6	7		
1. Задоволеним									Незадоволеним	У
2. Спокійним									Стривоженим	Т
3. Розслабленим									Напруженим	Н
4. Радісним									Засмученим	У
5. Потрібним									Зайвим	Т
6. Відпочилим									Замученим	Н
7. Здоровим									Хворим	У
8. Сміливим									Несміливим	Т
9. Безтурботним									Стурбованим	Н
10. Хорошим									Поганим	У
11. Спритним									Незграбним	Т
12. Вільним									Зайнятим	Н

Т-; У-; Н-

Авторське трактування та інтерпретація:
У (загальна незадоволеність) – 4 пари якостей, 1, 4, 7, 10
Н (нервово-психічне напруження) – 4 пари якостей, 3, 6, 9, 12
Т (сімейна тривожність) – 4 пари якостей, 2, 5, 8, 11

За кожною шкалою виразний стан вказує на негативний прояв (20-27 балів), сума балів 12-19 балів свідчить про помірний стан.

Сума балів до 11 балів за кожною шкалою є оптимальною і характеризує гармонійне відчуття позитивного стану перебування у сім'ї, турботи про її членів, відчуття себе спокійним, задоволеним, потрібним та ін.

Додаток В

Опитувальник «ЕМОЦІЙНА ВЗАЄМОДІЯ ПОДРУЖЖЯ» (ЕВП)
(автори Євген Потапчук і Олеся Посвістак)

Опитувальник ЕВП – це діагностичний інструмент, який дозволяє виявляти особливості подружніх стосунків, партнерської чутливості, ставлень до партнера і характер подружньої взаємодії (ознаки морально-психологічної привабливості).

Метою опитувальника є з'ясування сукупності наявних психологічних ознак, що відображають характер емоційної взаємодії подружжя.

Опитувальник включає 66 тверджень, які відображають здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера.

Інструкція до методики: оцініть достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно правильно; «4» – у більшості випадків правильно; «3» – у деяких випадках правильно; «2» – у більшості випадків не правильно; «1» – повністю не правильно. 1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.

2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.
3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос на партнера.
8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу.
14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.
17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.
19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.
20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.
21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.
22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.
23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.
24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.
25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.
26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.
27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.
28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.
29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.
30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись.
31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та

досягнення.
32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.
33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.
34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.
35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.
36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.
37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.
38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.
39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.
40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.
42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.
43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.
44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.
45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його настрій.
46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.
47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.
48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.
49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.
50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.
51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятись особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.
61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.
64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.
65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

Підрахунок результатів:

Блок чуттєвості:

Здатність сприймати стан партнера (1, 23, 45, 12, 34, 56).
Розуміння причин виникнення стану (13, 35, 57, 2, 24, 46).
Здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).

Блок емоційного прийняття:

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером (15, 37, 59, 4, 26, 48).
Безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60).
Ставлення до себе як до шлюбного партнера (17, 39. 61, 6, 28, 50).
Емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:
Намагання до узгодження дій (19, 41, 63, 30, 52)
Надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64)
Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (21, 43, 65. 10, 32, 54)
Вміння впливати на стан партнера (11, 33, 55, 22, 44, 66)

Кожна характеристика діагностувалась за допомогою шести тверджень, три з яких мали позитивний характер (перші три, що вказані у дужках) – згода з даними твердженнями свідчить про високий ступінь вияву якості, і три – негативний (друга трійка тверджень в дужках) згода з даними ствердженнями означає низьку ступінь вияву якості.

Ступінь своєї згоди з запропонованими ствердженнями можна було виразити за допомогою п'ятибальної шкали (від абсолютно вірно до абсолютно невірно).

Таким чином, члени подружніх пар шість раз виражали ступінь своєї згоди зі ствердженнями, що відображали характеристику взаємодії. Використання тверджень з позитивною і негативною спрямованістю, дозволило виявити суперечливі судження подружжя і підвищувало достовірність отриманої оцінки.

Для отримання стандартних балів, які достовірно характеризують виділені характеристики, застосовували формулу: (a + b + c - d - e - f +1) / 5

Де: a, b, c - оцінка позитивних стверджень;

d, e, f - оцінка негативних стверджень.

Знак «-» перед твердженнями d, f означає, що для них використовується інвертована шкала оцінок: якщо за відповідь «абсолютно вірно» для позитивного ствердження дається 5 балів, то за відповідь «абсолютно вірно» для негативних стверджень дається один бал. Таким чином, ступінь вияву кожної характеристики може вимірюватися в інтервалі від 1/5 до 5 балів.

Додаток Г

Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань)
Р. Янов-Бульман (переклад та адаптація Г. Чайки)

Інструкція: Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте знаком «+» одну з граф напроти кожного твердження.

Бланк методики Р. Янов-Бульман, перекладеної українською мовою

	Зовсім не згоден(-на)	Не згоден(-на)	Не зовсім згоден(-на)	Радше згоден(-на)	Згоден(-на)	Цілком згоден(-на)
1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми						
2. Люди за своєю природою недружні і злі						
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку						
4. Люди за натурою добрі						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слушною нагодою						
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9. У світі більше добра, ніж зла						
10. Я, загалом, везуча людина						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили						
12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими						

13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи						
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача						
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку						
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить						
17. Я майже завжди докладаю зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною						
18. Я про себе невисокої думки						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям						
21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний						
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещасть						
23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещасть						
24. Загалом, життя – це лотерея						
25. Світ прекрасний						
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу						
27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						

28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є						
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра						
31. У мене є причини соромитися свого характеру						
32. У мене краща вдача, ніж у більшості людей.						

Ключі до методики.

Розраховуються зазначені вісім категорій переконань.

До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження.

Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями.

Для прямих тверджень: Зовсім не згоден(-на) = 1; Не згоден(-на) = 2; Не зовсім згоден(-на) = 3; Радше згоден(-на) = 4; Згоден(-на) = 5; Цілком згоден(-на) = 6.

Питання із знаком «-» є негативними, їх треба враховувати за формулою: 7 – відповідь.

1) Прихильність світу. Питання: 5, 9, 25, 30.

2) Доброта людей. Питання: -2, 4, -12, 26.

3) Справедливість світу. Питання: 1, 7, 14, 19.

4) Контрольованість світу. Питання: 11, 20, 22, 29.

5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються. Питання: 3, 6, 15, 24.

6) Цінність власного «Я». Питання: -8, -18, 28, -31.

7) Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються). Питання: 13,17,23,27.

8) Ступінь удачі, чи везіння. Питання: 10, 16, 21, 32.

Далі отримані первинні категорії переконань узагальнюються у три фундаментальні припущення:

1. Загальне уявлення щодо доброзичливості навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між «Прихильністю світу» і «Добротою людей».

2. Загальне уявлення про те, що світ має сенс обчислюється як середнє арифметичне між показниками «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивним значенням показника «Випадковість» (за формулою: 4 – Випадковість).

3. Загальне уявлення про власну гідність обчислюється як середнє арифметичне між «Цінністю власного «Я», «Самоконтролем» та «Везінням».

У нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, тобто не менше 3,5 балів, крім показника «Випадковість», який має бути нижче.

Додаток Д

Україномовна версія «Тесту життєвих орієнтацій LOT-R»
(М. Шейєр, Ч. Карвер)
(адаптація С. Лукової)

Інструкція. Будь ласка, будьте щирими, даючи відповіді. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Відповідайте згідно зі своїми почуттями.
Оцініть, будь ласка, в балах кожне твердження:
0 – не згодний (-а),
1 – скоріше не згодний(-а),
2 – і так, і ні,
3 – скоріше згодний (-а),
4 – повністю згодний (-а).
1. У невизначених ситуаціях я зазвичай вірю, що все буде гаразд.
2. Мені легко розслабитися.
3. Якщо для мене щось може піти не так, як треба, це станеться.
4. Я завжди з оптимізмом дивлюсь у своє майбутнє.
5. Я дуже радію своїм друзям.
6. Для мене важливо бути чимось зайнятим.
7. Я майже ніколи не очікую, що все піде так, як я хочу.
8. Я не надто легко засмучуюся.
9. Я рідко розраховую на те, що зі мною станеться щось хороше.
10. Загалом я очікую, що зі мною станеться більше хороших речей, ніж поганих.

Підрахунок балів:
Пункти 1, 4 та 10 оцінюються за прямою шкалою (відповідають мірі оптимізму).
Пункти 3, 7 та 9 оцінюються у зворотному порядку (або оцінюються окремо як міра песимізму).
Пункти 2, 5, 6 и 8 є наповнювачами і не підлягають оцінці.
Показник диспозиційного оптимізму визначається сумою балів за пунктами: 1, 4, 10 (у прямому порядку) та 3, 7, 9 (у зворотному порядку).

Описова статистика за шкалами української версії LOT-R

Субшкали	Респонденти чоловічої статі (Ч) (226)		Респонденти жіночої статі (Ж) (295)		Вся вибірка (521)		t (521) Ч/Ж	Розмір ефекту (d Коена)
	середнє	стандартне відхилення	середнє	стандартне відхилення	середнє	стандартне відхилення		
Оптимізм	9,05	2,29	8,49	2,47	8,74	2,41	2,65, p < 0.01	0,23
Песимізм	5,11	2,53	5,17	2,38	5,14	2,44	0,30, p = 0,77	0,03
Диспозиційний оптимізм	15,95	3,84	15,33	3,97	15,60	3,93	1,81, p = 0,07	0,16

Додаток Е

Психологічна програма з підвищення задоволеності стосунками у подружніх партнерів, які переживають кризу середнього віку

Мета: підтримати учасників, які переживають кризу середнього віку, сприяти пошуку сенсів життя, підвищувати позитивне самоставлення і повагу до себе і до партнера; сприяти підвищенню задоволеності шлюбом, сімейним життям, подружніми стосунками.

Завдання:

- інформувати про кризу середнього віку, її симптоми та етапи перебігу;
- підтримувати у процесі переживання кризи середнього віку, допомогти в переосмисленні своїх здобутків та досягнень; стимулювати до пошуку нових сенсів;
- розглянути вплив кризи середнього віку у партнерів на якість стосунків у сім'ї;
- сприяти налагодженню гармонійних взаємин, взаємодії, узгодження поглядів подружжя на ролі, обов'язки, прогноз розвитку сімейної історії;
- формувати комунікативні навички, розвивати вміння активно слухати, чути думку іншого, узгоджувати свої висловлення з його емоційним станом, інтересами, намірами;
- розвивати вміння аргументувати свою позицію, м'яко пояснювати, асертивно відстоювати цінності та доступно доносити свою думку до партнера;
- вчити методам саморегуляції, контролю за емоційним станом, свідомого керування уявою (практикувати релаксації, візуалізації, майндфулнес та ін.);
- допомогти відновити життєву енергію та внутрішні ресурси, мотивувати до активного вирішення проблем, планування майбутніх успіхів та побудови алгоритмів їх досягнення.

Структура програми: 7 занять по 1,20-1,40 хв. кожне з періодичністю проведення по 1-2 заняття в тиждень.

Основний зміст програми занять

Заняття 1

Мета: інформувати про особливості та зміни подружніх стосунків під час війни; обговорити проблеми задоволеності подружніми взаєминами; стимулювати до самодіагностики суб'єктивного відчуття сімейного простору (на прикладі метафори будинку); сприяти налагодженню взаємодії з партнером на основі використання запитань для кращого розуміння один одного; надати рекомендації для покращення міжособистісної взаємодії у шлюбі; практикувати техніку вдячності.

Привітання

Повідомлення тематики програми занять, мети програми.

Вправа «Знайомство»

Учасники повідомляють своє ім'я та 3 основні риси, які найсильніше характеризують їх (які б вони самі хотіли повідомити про себе, щоб запам'ятатися іншим людям).

Вправа «Самопочуття»

Мета: привернути увагу до себе, самоаналізу.

Кожен учасник називає 1-2 словами свій стан у моменті, і так само 1-2 слова про очікування від заняття.

Прийняття правил роботи групи

Мета: обговорити і прийняти принципи роботи у тренінговій групі.

Принципи роботи в тренінговій групі забезпечують ефективну взаємодію, психологічну безпеку та активне навчання.

Основні принципи тренінгової роботи:

1.Принцип активності: Учасники не просто слухають, а постійно залучені до дій: рольових ігор, вправ, обговорень та дискусій.

2.«Тут і тепер»: Обговорюється те, що відбувається в групі в даний момент, а не минулий досвід чи абстрактні теми.

3.Добровільна участь: Учасники самі вирішують, чи включатися в дискусію або вправу, маючи право на «стоп-правило».

4.Конфіденційність: Все, що відбувається в групі, не виноситься за її межі, що створює безпечну атмосферу.

5.Партнерське спілкування (Взаємоповага): Рівність усіх учасників, повага до думки іншого, неприпустимість критики особистості.

6.Дослідницька позиція: Учасники самі знаходять рішення проблем та формулюють висновки через досвід.

7.Об'єктивація поведінки: Аналіз власної поведінки та зворотний зв'язок від групи (допомагає побачити себе зі сторони).

8.«Я»-звернення: Говорити лише від власного імені («Я вважаю», «Мені здається»), а не узагальнювати («Всі думають»).

Інформування «Подружні стосунки під час війни» (Г. Пирог; І. Кущенко)

Подружні стосунки – це складна сфера, і їхній успіх визначається взаємодією численних елементів. Війна призводить до чисельних змін у психічних станах та здоров'ї всіх людей, що також впливає й на якість їх подружніх стосунків.

Дослідження показують, що соціальні кризи (такі, як війна, катастрофи, теракти, землетруси), можуть призвести до різних наслідків для подружніх стосунків. Можливим негативним наслідком є збільшення ризику розлучення, однак можливими є і позитивні наслідки: зміцнення і покращення подружніх стосунків, збільшення взаємного співчуття та взаємопідтримки.

Одна з можливих причин зміцнення взаємин в таких ситуаціях може бути пов'язана зі спільними досвідами і спільними випробуваннями, що може допомогти партнерам краще зрозуміти одне одного та створити більш глибокі та стійкі взаємини.

Вплив соціальних криз на подружні стосунки може бути складним та різноманітним, і залежить від багатьох факторів, включаючи тип кризи, рівень підтримки та співпраці між партнерами та їхні цінності та переконання (Г. Пирог).

Війна призводить до радикальних змін у функціонуванні сімейної системи: мобілізація, втрата домівки, вимушене розлучення з партнером, зміна економічного укладу та соціальних ролей.

Наразі понад 1 мільйон українців, у тому числі понад 50 000 жінок, служать у Збройних силах України. Станом на серпень 2025 року в Україні зареєстровано приблизно 4,4 мільйона внутрішньо переміщених осіб (ВПО), а понад 8 мільйонів українців виїхали за кордон, з яких 87 % становлять жінки, більшість з яких виїхали без партнерів. Відтак, шлюбні стосунки набули різних форм: подружжя може бути розділене на роки через виїзд одного з партнерів, зустрічатися час від часу за умови служби в ЗСУ чоловіка чи дружини або проживати разом.

В таких умовах інститут сім'ї зазнає значного тиску та трансформацій, результатом яких є погіршення якості комунікації, розвиток конфліктів, погіршення благополуччя та зниження задоволеності шлюбними стосунками. Це спричиняє мультифакторні кризи шлюбних стосунків, які відрізняються від типових криз мирного часу – не лише інтенсивністю, а й якісною природою (травматичний досвід, тривала невизначеність, загроза життю, транскордонний режим шлюбної взаємодії).

За даними Мінюсту та Судової влади, у 2024 році в Україні зареєстровано 150,21 тис. шлюбів, що на 19,3% менше, ніж у попередньому році. Водночас кількість розлучень зросла на 42,2% – до 141,8 тис. Це рекордний показник. Раніше в середньому на два шлюби припадало 1–1,5 розлучення, але зараз статистика наближається до 1:1.

Причин багато, і вони були завжди під час розлучень – побутові проблеми, фізичне насильство у сім'ї, шкідливі звички чи залежність, зрада, втручання батьків, мало спільних інтересів тощо. Але під час війни на перше місце виходять наслідки стресу від війни. За офіційними даними Міністерства юстиції України, у 2024 році у порівнянні з попередніми

роками спостерігалася позитивна динаміка у кількості шлюбів, проте кількість розлучень зросла ще стрімкіше (рис. 1).



Рис. 1. Статистика одружень і розлучень в Україні

Особливості комунікації в українських військових родинах: дистанція, нерегулярний контакт, табуювання теми бойового досвіду, емоційне «самоізолювання» ветеранів – усі ці чинники корелюють з подружньою напругою (Г. Пирог).

Дослідження специфіки шлюбних криз у міграційних парах висвітлюють конфлікти «на відстані»: цифрове вигорання спілкування, ревнощі, відчуття покинутості, перегляд очікувань щодо ролей і внесків у сімейний бюджет.

У партнерів-переселенців зростають недовіра, конфлікти щодо ролей і частота непорозумінь, пов'язаних із втратою «домашнього простору» та соціальних опор.

І. Кущенко підбиває підсумки:

- війна створює унікальну конфігурацію шлюбних стресорів – вимушені розлуки, регрес емоційної близькості, рольову асиметрію;
- психотравма та невизначеність підвищують конфліктність і знижують задоволеність шлюбом.

Зупинимося на рольових трансформаціях у шлюбі. Зараз простежується тенденція набуття жінками не властивих їм раніше рольових паттернів під впливом жорстких викликів, які поставила перед ними війна. Зокрема, жінки змушені шукати нові шляхи поєднання традиційних сімейних обов'язків та нових ролей, що лягли на їхні плечі. Вони змушені проявляти надзвичайну гнучкість, поєднуючи турботу про дітей і близьких із виконанням завдань, які раніше вважалися «чоловічими».

Обставини змусили жінок займатися тими сферами діяльності, які були їм не притаманні раніше через суспільні стереотипи або відсутність необхідності.

Ключовим аспектом нових соціальних ролей українських жінок під час цієї війни стало набуття ними одноосібної відповідальності за добробут своїх сімей, коли вони були вимушені поїхати закордон чи поки їхні чоловіки захищають країну. Це стало причиною зміщення та перебудови подружніх ролей у шлюбних стосунках.

Воєнні обставини зумовлюють різний ступінь напруги у сфері рольового розподілу в сім'ї залежно від соціального статусу та життєвого контексту респондентів.

На основі кількісних показників і якісних інтерв'ю виокремлено основні типи рольових змін:

1. Переведення «ролей захисника/постраждалого»: чоловіки-військові повертають образ захисника, але часто не можуть виконувати «мирні» ролі (повага до побутових турбот, емоційна підтримка, виховання дітей). Це породжує рольовий дисонанс: партнер очікує емоційної відкритості, а колишній військовий – дисципліни/замкненості.

2. Роль «опікун/годувальник» переходить на жінок: у цивільних в Україні багато жінок взяли на себе додаткові обов'язки (робота + догляд за родиною), що призводить до

емоційного виснаження і втрати сексуальної та емоційної енергії. Зростає інструментальна роль жінок (фінанси/ логістика/батьківство), що змінює баланс влади у шлюбі і може провокувати конфлікти навколо автономії та відповідальності – що призводе до відповідної кризи шлюбних стосунків.

3. Роль «іммігрант/адаптований партнер» (цивільні за кордоном): один партнер адаптується до чужої культури та нових соціальних мереж, інший залишається в зоні конфлікту. Рольова асиметрія: один – «нове життя», інший – «світ війни». Це створює відчуття подвійності і нерівності вкладення у стосунки. Формується новий феномен «комунікаційна роль» – дистанційна підтримка: чат/дзвінки, відео. Часто це – некомпенсована, поверхнева форма підтримки, яка не здатна відновити глибоку інтимність.

У всіх групах актуалізується тема рольових трансформацій. У військових – криза «повернення до сім'ї», у цивільних в Україні – криза «виживання», у цивільних за кордоном – криза «культурної розсинхронізації». Таким чином, рольові трансформації стають чинником кризових процесів, адже призводять до відчуття дисбалансу та несправедливості у сімейних стосунках (І. Кущенко)

Вправа «Моя сім'я – мій дім»

Мета: діагностика суб'єктивного сприйняття клієнтом психологічного простору сімейних відносин.

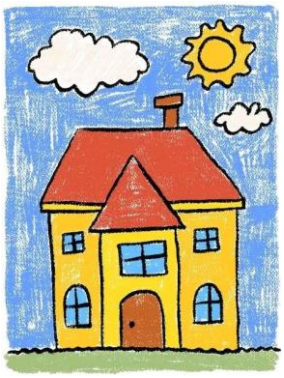
Завдання: Виявлення ролі близьких людей в оточенні клієнта; прояснення в свідомості клієнта його реальних відносин з близькими;

виявлення конфліктної ситуації в сім'ї.

Інвентар: аркуш паперу (А-4), кольорові олівці, простий олівець, ручка.

Час роботи: 15-25 хвилин.

Психолог просить письмово або усно перерахувати тих людей, з якими клієнт проживає разом під одним дахом.



Інструкція:

1.На аркуші формату А-4 намалюйте простим олівцем сільський будиночок, в якому обов'язково є фундамент, стіни, вікна, дах, горище, труба, двері, поріг.

2.Дайте кожній частині будинку ім'я конкретної людини, починаючи з себе. Тобто напишіть прямо на малюнку, хто із зазначених вами людей може бути дахом, хто - вікнами, стінами.

3. Обговоріть можливі інтерпретації.

- фундамент - головний матеріальний і духовний «голова» сім'ї, той, на кому все тримається;
- стіни - людина, яка відповідає за емоційний стан сім'ї та автора малюнка безпосередньо;
- вікна - майбутнє, люди, від яких сім'я чогось чекає, на кого покладає надії (в нормі, коли вікна асоціюють з дітьми);
- дах - людина в родині, яка шкодує і оберігає клієнта, створює відчуття безпеки, або клієнт хотів би це від неї отримувати;
- горище - символізує секретні відносини, а також бажання клієнта мати з цією людиною більш довірчі відносини. Горище також може позначати людину, з якою у клієнта відносини розвивалися в минулому, а на даний момент менш активні;
- труба - людина, від якої клієнт отримує або хотів би отримувати особливу опіку, підтримку. Також може трактуватися як символічне позначення людини, яка допомагає «випустити пар», відрегулювати емоції;
- двері - інформаційний портал; той, хто вчив вибудовувати відносини зі світом; той, у кого клієнт вчиться взаємодіяти з іншими людьми;
- поріг - людина, з яким клієнт пов'язує можливість комунікації в майбутньому.

Висновки. Методика дозволяє за досить короткий час визначити роль для клієнта кожного члена сім'ї, а також зрозуміти, яку роль у своїй сімейній системі кожен партнер відводить собі.

«Картки для кращого розуміння партнера» (Г. Могильник «Психолог на зв'язку»)

Що, якщо замість звичного «як справи?» поставити одне справжнє питання?

Іноді близькість починається не з великих жестів, а з чесної розмови, цікавості й готовності почути не зручну, а чесну відповідь.

Психологи підготували для вас картки-питання, які допоможуть:

-▫ відкрити нові сторони одне одного;

-▫ проговорити те, що давно крутиться в голові;

- ▫ відчути більше тепла і розуміння;

- ▫ провести вечір інакше.

Можна відповідати: по одному питанню; по черзі; пізніше (зберегти картки і повернутися до них у важливий момент). Стосунки — це не лише про почуття, а й про діалог.

Картки:



Притча про рабина і сімейну пару (Г. Могильник «Психолог на зв'язку»)

Відомий рабин славився своєю проникливістю та вмінням розв'язувати подружні конфлікти.

Одного разу до нього звернулася пара у дуже сильній сварці.

Коли подружжя увійшло до кабінету рабина, він був там зі своїм учнем.

Жінка почала. Вона довго скаржилася на чоловіка: він її не чує, не розуміє, поводиться несправедливо.

Рабин уважно вислухав і сказав:

— Ти маєш рацію.

Далі почав жалітися чоловік.

Він так само довго розповідав свою версію: дружина його не цінує, не бачить його старань, постійно дорікає.

Ребе вислухав і сказав:

— Ти маєш рацію.

Учень, який був поруч, не витримав:

— Рабине, але як так може бути? Вони ж не можуть бути праві обидва!

Ребе подивився на нього й відповів:

— І ти теж маєш рацію.

Коментар до притчі: - У парі часто обидва мають рацію: і у своїх почуттях, і своєму досвіді. Почуття кожного важливі. Зазвичай конфлікт підтримується не злістю, а болем, якого не визнає партнер/ка.

Проблема виникає не через «неправильність», а через боротьбу за правоту.

Розбираючи конфлікти в парі, сімейні терапевти, як і рабин у притчі, не шукають винного, а намагаються відновити контакт.

Бо в стосунках важливіше не виграти суперечку, а залишитися почутими.

Інструкція до учасників:

1. Згадайте свої конфлікти у стосунках і дайте відповідь на питання:

- Чи для мене так само важливо бути правим/ою під час сварки?
- Який мій біль або страх стоїть за бажанням довести свою правоту?
- Чи можу я одночасно залишатися у своїй правді й визнавати правду іншого?
- Що для мене важливіше — перемогти в суперечці чи зберегти близькість? Що я зазвичай обираю?
- Як би звучала моя позиція, якби я говорив/ла з близькою людиною не з напруги, а з турботи?

«Рекомендації для покращення міжособистісної взаємодії у шлюбі» (Д. Кравчук)

Покращення міжособистісної взаємодії у шлюбі потребує конкретних практичних заходів, спрямованих на підтримку як індивідуального, так і спільного розвитку партнерів. Психологи пропонують такі рекомендації:

1. Практики саморефлексії та особистісного розвитку. Рекомендується вести особистий щоденник для аналізу власних думок, емоцій і реакцій. Це допоможе усвідомити власні сильні сторони, зони розвитку та виклики, які можуть впливати на самооцінку.

2. Вправи на розвиток емпатії та активного слухання. Партнери можуть тренувати вміння слухати один одного без перебивань і оцінювання, що дозволяє краще розуміти емоційний стан іншого.

3. Практика вдячності. Партнери щоденно можуть ділитися одним або кількома моментами, за які вони вдячні один одному. Це створює позитивний емоційний фон у стосунках і зміцнює відчуття важливості кожного.

4. Робота із самооцінкою через позитивні афірмації та зміцнення впевненості. Психологи можуть навчати партнерів технік самопідтримки, наприклад, повторення позитивних тверджень або створення «карти досягнень», що візуалізує їхні успіхи.

5. Впровадження сімейних ритуалів. Регулярні спільні вечері, прогулянки, перегляд фільмів чи планування відпусток створюють відчуття стабільності й зміцнюють емоційний зв’язок.

6. Групові чи парні тренінги. Участь у психологічних семінарах або тренінгах для пар дозволяє поглибити знання про побудову стосунків і здобути нові навички, наприклад, управління конфліктами.

7. Розробка спільних цілей та планів. Психологи можуть рекомендувати парам разом визначити, до чого вони прагнуть у стосунках чи в житті загалом. Наприклад, це може бути покращення житлових умов, виховання дітей або спільне хобі.

8. Ментальне та фізичне благополуччя. Заняття спортом, йога, медитація або навіть спільна прогулянка можуть позитивно впливати як на самооцінку, так і на рівень енергії та емоційного здоров’я партнерів.

9. Звернення до психолога для індивідуальної та парної роботи. Якщо у когось із партнерів спостерігається низька самооцінка або сильні емоційні переживання, варто звернутися за професійною допомогою, щоб уникнути негативного впливу на стосунки.

10. Розвиток самостійності та особистого простору. Хоча спільність у шлюбі важлива, психологи радять заохочувати особистий розвиток кожного з партнерів. Це може

бути нове хобі, навчання чи окремі соціальні активності, які допоможуть кожному почуватися впевненішим і повноціннішим.

Вправа «Вдячність» (авторська вправа)

Інструкція учасникам: «Запишіть по 3 вдячності, за що ви можете подякувати собі, своєму подружньому партнеру, дітям.

Перечитайте списки вдячності, зверніть увагу, чи є спільні позиції.

За що ще можете подякувати партнеру?».

Завершальна рефлексія

Учасники по колу говорять свої враження від заняття, що цінного запам'ятали, які вправи були корисними, які висновки зробили про себе, планування життя.

Заняття 2

Мета: сприяти самопізнанню, свідомому ставленню до своїх емоційних переживань і відчуттів, уважності до внутрішнього стану, переживань; обговорити особливості самоставлення і самооцінки; розглянути проблеми середнього віку та кризи особистості в цьому віці; допомогти діагностувати ознаки переживання кризи учасниками; сприяти самоаналізу балансу в різних сферах життя; надати практичні поради для оптимального проживання кризи середини життя.

Привітання

Вправа-самоаналіз «Запитай себе «Як ти?» (Г. Могильник)

Ми часто запитуємо інших: «Як ти?».

Але коли востаннє Ви запитували це в себе?

Психолог пропонує зробити маленьку паузу і дати відповіді на ці питання. Адже щира розмова з собою може при відкрити те, що на перший погляд непомітне.

Психолог пропонує скористатися картками-запитаннями, а відповіді учасники можуть сказати, або записати у блокнот, щоб надалі подумати над цими питаннями та проаналізувати свої відповіді.



Притча «Два верблюди» (Т. Вовнянко)

Мета: обговорити особливості самоставлення, впливу оптимального самоставлення на успішність свого життя, і на ставлення інших до людини.

Йдуть пустелею 2 верблюди. Втомилися. Зупинилися. Один верблюд дивиться на іншого, а потім як плюне на нього.

- За що? За що ти на мене плюнув? За те, що я кожен день працюю без води, без їжі? Плюю на себе, тягаю вантажі… і за це ти на мене плюнув? – сказав постраждалий верблюд.

- Ти на себе плюєш - і іншим хочеться.

Обговорення.

Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, що до них добре ставляться інші, що вони здібні й їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти можеш почуватися щасливим, будувати гарні стосунки з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе.

Ті люди, які навчилися себе поважати, як правило, приймають й інших. Тобто, якщо ти гарної думки про себе, то будеш добре думати про інших, і навпаки.

Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводиться таким чином, що, дійсно, її немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на те, що інші теж до неї добре ставляться.

Групове обговорення проблеми середнього віку та кризи особистості (Г. Могильник та ін.)

«Візьміть на себе відповідальність за те, щоб отримувати задоволення від життя»: Джеймс Холліс

Книга «Перехід на півшляху життя» Джеймса Холліса спонукає чітко зорієнтуватися в своєму житті, визначити істинні орієнтири та слідувати їм. Юнгіанський аналітик щедро ділиться своїми поглядами на гідне життя після кризи середнього віку. Втім, це і доречний дороговказ всім, хто перебуває у пошуках сенсу життя.

«Період кризи середнього віку, який я волію називати Переходом на півшляху життя, у нас з'являється можливість переглянути своє життя і поставити собі питання, яке іноді дуже лякає, але завжди приносить полегшення: «Хто я такий/а, якщо відокремити мене від моєї біографії та ролей, які я виконую?»

«У стосунках з дітьми, як і у відносинах між подружжям, завдання полягає в тому, щоб полюбити не схожу на нас особистість Іншого».

«Якщо нам страшно залишитися наодинці, страшно мовчати, ми ніколи не зможемо впізнати себе по-справжньому».

«Страх поринути у свої власні глибини – це наш ворог. Ми хвилюємось, що нам чогось не дозволять? У середньому віці всі дозволи скасовуються, у них більше немає потреби».

«Дитина не може сказати: «У моїх батьків є проблеми, які вплинули на мене». Вона може лише відчути, що життя для неї тривожне, а світ небезпечний».

«Багато хто з нас ставиться до життя як до роману. Ми спокійно переходимо з однієї його сторінки на іншу, очікуючи, що на останній автор, нарешті, розкриє нам весь сенс твору. Хемінгуей якось сказав, що якщо герой не вмирає, значить розповідь просто не закінчена. Так ось, на останній сторінці ми помремо, незалежно від того, зрозуміємо ми чи не зрозуміємо логіку всього, що відбулося до цього».

«Життя надає нам можливість позбутися проекцій, і, опинившись на самоті і відчуваючи розчарування, нам слід взяти на себе відповідальність за те, щоб отримувати задоволення від життя. Нас не врятує жодна людина у світі, ніхто про нас не подбає, ніхто не зцілить наш біль. Але в нас усередині живе дуже складна особистість, яку ми майже не знаємо; вона хоче бути нашим постійним супутником, і вона готова до цього. Тільки коли

людина визнає крах своїх дитячих надій і очікувань, і візьме на себе повну відповідальність за пошук сенсу свого життя, - тільки тоді почнеться друга дорослість».

«Життя варто запам’ятовувати як події минулого, але жити, орієнтуючись на майбутнє».

«Коли ти взаємодієш з різними людьми, слід поставити собі запитання: «Що з того, що я чекаю від цієї людини, мені треба зробити самому?».

Інформування кризу середини життя (В. Корчук, С. Кузікова, О. Руденко)

Криза середнього віку (зазвичай 35–45 років) — це природний психологічний етап, пов'язаний із переоцінкою цінностей, досягнень та сенсу життя. Вона характеризується як тривалий період (може тривати від 2 до 5 років) і проходить через кілька основних стадій, які часто збігаються з етапами переживання втрати або стресу.

Криза середини життя – це етап, на якому відбувається переоцінка смислів, зіткнення й подолання внутрішньоособистісних конфліктів; це перехід від однієї стадії розвитку до іншої, залишення позаду прожитого життєвого відрізка. Переживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, емоційно-вольовій і міжособистісній сферах. Основними ознаками кризи середнього віку є усвідомлення розбіжностей між мріями, прагненнями, планами та їх реалізацією; незадоволеність досягненнями в соціальній, професійній або сімейній сферах; переоцінка життєвих цінностей, пошук нового сенсу життя; зміна суб’єктивного сприйняття психологічного віку та поява страхів, пов’язаних із майбутнім (С. Кузікова).

Основні риси кризи середини життя включають (за В. Корчук):

– пошук сенсу і значення: людина стикається з потребою переосмислити своє життя, зокрема, щодо досягнень, цілей та значення своїх дій;

– стрес і невпевненість: криза середини життя може супроводжуватися стресом та почуттям невпевненості стосовно майбутнього, особливо в контексті кар’єри, сім’ї, стосунків та здоров’я;

– потреба в самореалізації: особистість може відчувати потребу в розвитку свого потенціалу, пошуку нових можливостей та самовдосконалення;

– зміна життєвих пріоритетів: у цьому віці може наступити зміна у важливості різних аспектів життя, наприклад, ставлення до кар’єри, сім’ї, здоров’я та особистісного розвитку;

– криза ідентичності: людина може стати занепокоєною щодо свого місця у світі та своєї ідентичності, починаючи знову оцінювати свої цілі та бажання.

Ці риси можуть виявлятися по-різному для кожної людини, проте спільно вони вказують на те, що криза середини життя є періодом значних змін та пошуку нових способів реалізації себе Чому саме середина життя може бути кризовим періодом для жінок?

Середина життя може бути кризовим періодом для жінок з ряду причин, включаючи:

– зміни в ролевих очікуваннях: на середині життя жінки можуть стикатися зі зміною ролей, наприклад, збільшенням відповідальності на роботі або в сім’ї, а також почуттям перевантаження в зв’язку з балансуванням різних ролей;

– біологічні зміни: при наближенні до середини життя як і чоловіки, так і жінки, можуть зазнавати фізіологічних змін, таких як менопауза у жінок, які можуть впливати на їх фізичне та емоційне благополуччя;

– соціокультурні тиск: жінки і чоловіки у середньому віці можуть відчувати тиск соціокультурних стандартів щодо досягнень у кар’єрі, вигляду, статусу в сім’ї та соціального статусу, що може призводити до почуття невпевне-ності та невдоволення;

– зміни в стосунках: середина життя може бути періодом змін у сімейних та міжособистісних відносинах, наприклад, діти можуть виїхати з дому, або можуть виникати проблеми у відносинах з партнером;

– потреба в самореалізації: люди на середині життя можуть почувати потребу у втіленні особистісних амбіцій та цілей, що може викликати кризу ідентичності та пошук нового сенсу життя. Усі ці фактори можуть сприяти виникненню кризи середини життя у

чоловіків і жінок, викликаючи стрес, невпевненість та потребу у переосмисленні життєвих цілей.

Криза середнього віку може викликати почуття горя та втрати, особливо, коли люди починають усвідомлювати втрату молодості, можливості, а також, коли вони втрачають близьких людей або зустрічаються з іншими втратами свого життя У цьому віці жінки часто задаються питаннями щодо свого самовизначення, своєї цінності та ролі у світі, можуть переживати періодичні кризи ідентичності та пошуку нового сенсу життя Середній вік може бути часом, коли відбуваються зміни у самооцінці та відношенні до себе Жінки і чоловіки можуть переоцінювати свої досягнення, відчувати невпевненість у своїх здібностях та вигляді, а також шукати нові способи підтримки свого емоційного самопочуття, відчувати потребу в підтримці та розумінні з боку родини, друзів та фахівців у сфері психології Вони можуть шукати способи виразити свої емоції та знайти шляхи подолання стресу та тривоги.

Ці емоційні аспекти важливі для розуміння та підтримки чоловіків і жінок у кризовий період середнього віку, і вони можуть бути вирішені за допомогою психологічних підходів та підтримки родини та спільноти.

Вправа-діагностика «Ознаки кризи» (І. Гриник)

Переживання кризи середини життя призводить до змін в особистісній, емоційно-вольовій, міжособистісній сферах.

Психолог пропонує учасникам відзначити, скільки ознак кризи у різних сферах вони помітили останнім часом і обговорити ці симптоми в парах.

1. Спрямованість особистості визначається почуттям сумніву з приводу того, чи реалізувала людина своє призначення, переглядом життєвої біографії та переоцінки життєвих орієнтирів, появою нових потреб та інтересів, корекцією діяльності щодо втрачених можливостей, почуттям необхідності передати досвід майбутнім поколінням.

2. Зміни у самосвідомості особистості та образі Я особи, яка переживає кризу середини життя, характеризуються зміною часової перспективи, орієнтацією на минуле, зниженням самооцінки, самоповаги.

3. Зміни в емоційній сфері визначаються відчуттям психологічного дискомфорту, домінуванням негативного настрою, зниженням саморегуляції емоційних станів та вольових дій.

4. Зміни у сфері професійної діяльності виражаються у розвитку хронічного дистресу, психосоматичних розладів, зниженні загального рівня працездатності, стереотипізації професійної поведінки, незадоволеності винагородою (заробітною платою, посадою, званням) за власні здібності та виконані обов’язки, відсутності перспектив щодо подальшого професійного зростання, трудоголізму.

5. Зміни у стосунках із членами сім’ї визначаються підвищенням конфліктності, відчуттям самотності, непотрібності близьким людям, труднощами в адаптації до розширення соціально-психологічного простору родини.

6. Динаміка загального стану самопочуття характеризується негативними тенденціями: зниженням загального рівня фізичної активності, зменшенням зовнішньої привабливості, віковими змінами психофізичних функцій.

Вправа «Колесо балансу» (О. Шабловська)

Інструкція до вправи «Колесо балансу»

Мета: вправа допоможе вам подивитися на своє життя «з боку», оцінити задоволеність ключовими сферами та зрозуміти, куди саме варто спрямувати увагу для досягнення гармонії.

Оцінка сфер життя	Бал	Чому	Що не задовольняє	Мої цілі
Здоров’я / спорт				
Гроші				
Кар’єра / бізнес				
Оточення / друзі				

Любов, сім’я, діти				
Саморозвиток				
Хобі, розваги				
Духовність				

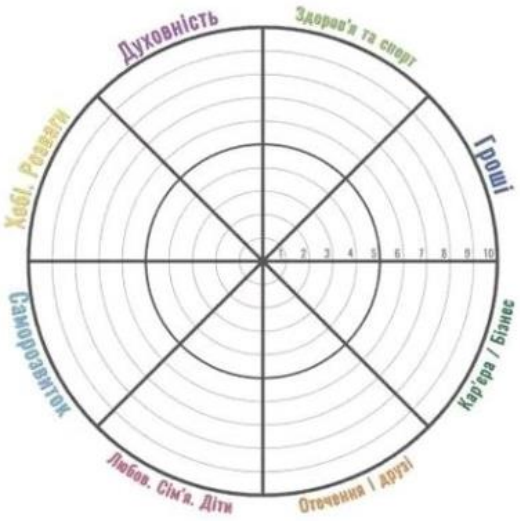
1. Оцінка сфер життя.

Подивіться на список із 8 сфер у лівій частині бланка. Оцініть кожну сферу за шкалою від 1 до 10, де:

1 — повне незадоволення, критичний стан;

10 — ідеальний стан, ви повністю щасливі в цій сфері.

Запишіть бал у колонку «бал».



2.Аналіз «Чому?»

У колонці «Чому?» коротко зафіксуйте причину такої оцінки.

Наприклад: Якщо у сфері «Здоров'я та спорт» ви поставили 5, поясніть: «Мало сплю, не займаюся спортом, але правильно харчуюся». Це допоможе побачити об'єктивні факти, а не лише емоції.

3. Малювання колеса

Тепер перенесіть ваші бали на коло в центрі бланка. Кожен промінь колеса відповідає одній сфері. Поставте крапку на відповідній поділці (від 1 в центрі до 10 на зовнішньому краї).

З’єднайте крапки між собою суцільною лінією та заштрихуйте отриману фігуру.

Подивіться на результат: Чи схожа отримана фігура на рівне колесо, на якому можна «їхати» по життю, чи вона має гострі кути та провали?

4. Робота з незадоволенням

Заповніть поле «Що мене не задовольняє?»

Виберіть 1–3 сфери з найнижчими балами або ті, які зараз є найбільш пріоритетними. Опишіть конкретно, чого саме вам бракує в цих напрямках.

5. Формування цілей

Заповніть поле «Мої цілі»

Напишіть 3 конкретні кроки, які ви зробите протягом найближчого місяця, щоб підвищити бал у пріоритетних сферах хоча б на 1–2 пункти.

Поради для глибшої проробки:

Оцінюйте свій внутрішній стан, а не «картинку», яку бачать оточуючі.

Подумайте, як підняття бала в одній сфері (наприклад, «Саморозвиток») може автоматично підтягнути інші («Кар'єра» чи «Гроші»).

Рекомендується повторювати вправу раз на 3 місяці, щоб відстежувати прогрес.

«Практичні поради для оптимального проживання кризи середини життя» (В. Корчук)

Існують й позитивні аспекти переживання кризи середнього віку у людей.

Криза середини життя може бути складним періодом, але вона також може відкрити двері для численних можливостей, особистісного росту та переосмислення життєвих цінностей та цілей. Це може стати часом для глибокого самопізнання та розуміння власних потреб, бажань і цілей Жінки можуть відкрити для себе нові сторони своєї особистості та збагатити своє самосприйняття.

У середньому віці люди можуть почати цікавитися новими сферами життя, вчитися новим ремеслам, захоплюватися культурою, мистецтвом або спортом Це може сприяти розширенню їхніх горизонтів та збагаченню життя новими досвідами.

Криза середини життя часто супроводжується переосмисленням життєвих цінностей та пріоритетів Чоловіки і жінки можуть переглянути свої поняття про успіх, щастя та задоволення, і зосередитися на тому, що дійсно має значення для них.

Деякі чоловіки і жінки використовують кризу середини життя як стимул для кар'єрного росту або зміни професійного напрямку. Вони можуть відкривати нові можливості та вирішувати виклики, пов'язані з кар'єрними амбіціями. Також це може стати часом переоцінки відносин з родиною, друзями та партнерами. Вони можуть змінювати свої стосунки, встановлювати нові межі та зберігати лише ті відносини, які дійсно сприяють їхньому благополуччю.

Для багатьох людей криза середини життя означає не кінець, а новий початок. Вони можуть бачити цей період як можливість для реалізації своїх мрій та задумів, для пошуку нових шляхів та здійснення планів, які раніше здавалися недосяжними.

Отже, криза середини життя може бути періодом великого особистісного росту та розвитку для жінок, які готові прийняти виклики та використати нові можливості, які вона приносить.

Групове обговорення думки про можливості у кризі, вміння побачити ресурси у переживанні кризи та оновлення своїх здібностей:

Практичні поради для людей, які переживають кризу середини життя:

Період кризи середини життя може бути викликом, але і часом можливостей для особистісного зростання і розвитку. Ось деякі практичні поради, які можуть допомогти чоловікам і жінкам подолати цей період:

– зверніться до психолога чи консультанта, який може надати вам підтримку та допомогу у розумінні вашого досвіду кризи. Процес розмови з фахівцем може допомогти вам розібратися у своїх почуттях та знайти способи подолання труднощів;

– зверніться до своєї родини, друзів або груп підтримки для того, щоб поділитися своїми почуттями та досвідом. Підтримка близьких людей може допомогти вам почуватися менш самотньою та знайти рішення для вашої ситуації;

– візьміть час для роздумів про себе, свої цінності, мрії та бажання. Подумайте про те, які аспекти вашого життя важливі для вас і як ви можете працювати над їх зміною або поліпшенням;

— спробуйте нові речі та займайтеся новими хобі, які вас цікавлять. Розширення своїх інтересів може допомогти вам знайти нові джерела задоволення у житті;

— зверніть увагу на своє фізичне та емоційне здоров'я. Правильне харчування, регулярна фізична активність та відпочинок можуть допомогти вам відчувати себе краще та енергійніше;

– спробуйте знайти позитивні сторони в тому, що ви переживаєте. Подумайте про можливості для особистісного росту та розвитку, які можуть виникнути внаслідок цього періоду;

– пам'ятайте, що криза середини життя є природним процесом і для кожної людини вона проходить по-своєму. Будьте терплячими з собою і дозвольте собі час для саморефлексії та росту.

Ці поради можуть допомогти пережити кризу середини життя з максимальною користю та подолати її з відчуттям впевненості і оптимізму.

При цьому подолання кризи середнього віку вимагає індивідуального та комплексного підходу: психологічна підтримка, підтримка родини та друзів, фізична активність.

Цінними напрямами полегшення переживання кризи середнього віку є:

-Збереження рівноваги між роботою, сім'єю, соціальними зобов'язаннями та власними потребами.

- Розвиток нових навичок: навчання новим вмінням, участь у хобі чи волонтерській діяльності може допомогти відновити енергію та відчуття самоцінності.

- Планування майбутнього: створення конкретних цілей та планів на майбутнє може допомогти чоловікам і жінкам середнього віку знайти напрямок і мотивацію.

- Планування кар'єрного чи особистісного росту, подорожей чи навчання може стати стимулом для руху вперед.

- Кожна людина є унікальною, тому важливо знаходити індивідуальний підхід до подолання кризи середнього віку.

- Комбінація різних стратегій та підтримка оточуючих можуть допомогти людям пройти цей період з мінімальними труднощами і відчути себе сильнішими та впевненішими у своїх можливостях.

Завершальна рефлексія

Учасники по колу говорять свої враження від заняття, що цінного запам'ятали, які вправи були корисними, які висновки зробили про себе, планування життя.

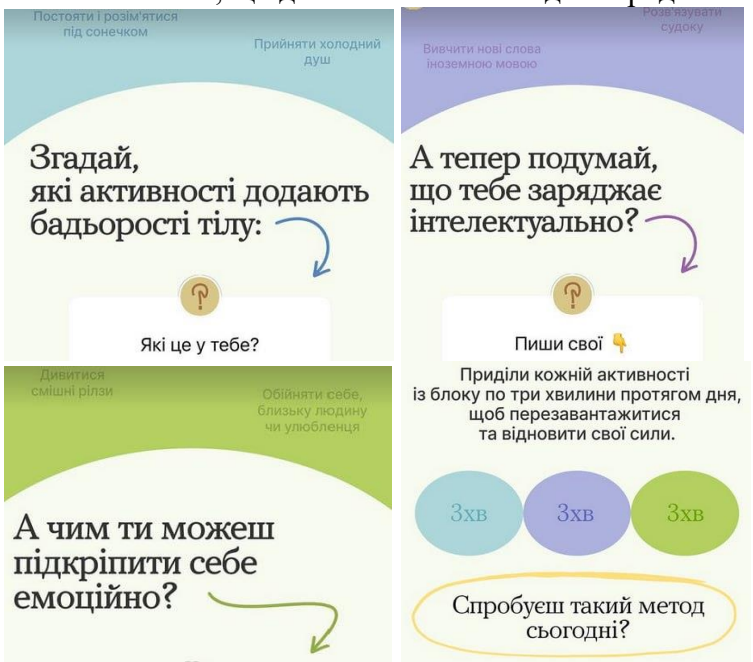
Заняття 3

Мета: ознайомити із способами відновлення життєвої енергії, подолання негативних переживань; ознайомити з етапами перебігу кризи середини життя та її впливу на особистість; інформувати про сенс життя, стимулювати до пошуку оновленого сенсу життя; запобігання відчуттю перевантаження, надання допомоги у розслабленні, релаксації; інформувати про прояви 5 мов любові у стосунках з подружнім партнером, допомогти діагностувати власну мову любові; стимулювати учасників до налагодження взаємодії з партнером у сім'ї.

Привітання

Вправа-розминка «Відновлення» (метод «3-3-3»)

Поглянь, що допоможе тобі швидко зарядитися енергією!



Інформування «Етапи перебігу кризи середини життя та її вплив на особистість» (О. Руденко, В. Корчук)

Криза має динамічну структуру, це процес, який має свої послідовні етапи протікання.

1. Шок та заперечення

- Людина помічає зміни (фізичні, кар'єрні, сімейні), але не хоче їх визнавати.
- Виникає відчуття, що "все йде не так", але ситуація ігнорується або списується на втому. Це допомагає організму накопичити енергію для змін.

2. Гнів і критика (оцінка)

- З'являється усвідомлення, що "половина життя пройшла", а мрії не реалізовані.
- Починається активна критика поточного життя: роботи, шлюбу, досягнень. Людина може звинувачувати оточення у своїх невдачах, відчувати заздрість до успішніших людей.

3. Депресія та "дно" кризи

- Це найбільш важка стадія, що супроводжується почуттям безпорадності, апатії, смутку та втрати інтересу до життя.
- Людина задається питанням: "Чи це все, чого я варта?", "А чи моє це життя?".

4. Прийняття та адаптація (перезавантаження)

- Людина приймає нову реальність та зміни.
- Відбувається переоцінка цінностей: фокус зміщується з зовнішнього успіху на внутрішній комфорт, здоров'я та справжні бажання.
- Людина знаходить нові цілі, хобі або змінює діяльність, починаючи жити за власними, а не нав'язаними правилами.

Ключові ознаки кризи:

- Відчуття внутрішнього тремтіння та невдоволення, навіть якщо об'єктивно все добре (є сім'я, робота).
- Бажання кардинально змінити життя (розлучення, зміна професії).
- Втома, апатія, втрата статевого потягу.

Криза середнього віку не є хворобою, а є необхідним етапом для особистісного зростання. Водночас, як вказують С. Кузікова, Т. Щербак, кризі середнього віку властива нерівномірність перебігу, що характеризується внутрішніми конфліктами, роздратованістю, соматовегетативними проявами та водночас поступовим формуванням незалежності, стійкості й упевненості в процесі переходу до нового етапу життя.

Перебіг кризи залежить і від здатності особистості мобілізувати свої внутрішні та зовнішні ресурси, а також активізувати копінги. Іншими словами, подолання кризи середнього віку залежить від психологічних особливостей особистості.

Існує два підходи до подолання кризи: деструктивний і конструктивний. Перший з них є джерелом деформації та дезадаптації індивіда. Людина не здійснює ревізію своїх планів і потреб, гору бере «похмурий погляд на життя» («Вже пізно щось змінювати, вже нічого не домогтися»), життя стає невиразним, втрачається активність як запорука подальшого динамічно-регресивного розвитку особистості в період пізньої дорослості.

Другий передбачає зміну ставлення до життя, трансформацію смислової сфери особистості та її переорієнтацію на нові життєві цілі. Це відбувається за рахунок сприйняття та оцінку реалій життя, ревізію та корекцію минулих планів, сподівань. Особистість формує нові цілі, плани, завдання. Усвідомлення кризи стає запорукою доброзичливого ставлення до себе, глибинного оновлення (певною мірою це еволюційно-прогресивний розвиток) особистості і задоволення життям у період пізньої дорослості.

Вправа «Протидія перевантаженню» (О. Гаркавець)

Буває стан, коли завдань настільки багато, що мозок просто вимикається і настає перевантаження. Головна пастка – намагатися вирішити все й одразу.

Пам’ятайте: ви не зобов’язані бути супергероєм 24/7. Коли стає важко – зосередьтесь на наступному маленькому кроці.

Збережіть пам’ятку-ілюстрацію, щоб повернутися до нього, коли відчуєте, що ресурс на нулі. Ви впораєтесь!



Інформування «Сенс життя» (М. Лаврик)

На початку психолог ставить запитання до учасників: «Що для Вас сенс життя? Як ви розумієте значення цього слова?»

Далі повідомляє інформацію, пропонує обговорити.

Що таке сенс життя?

Кожен з нас хоча б раз у житті ставив його перед собою, намагаючись знайти на нього відповідь. Особливо часто такі питання постають перед людиною в моменти, коли вона розмірковує про життя і смерть. Що буде з нами після смерті, чи буде тривати життя далі, але в іншій подібності, іншій сутності?

Для чого живе людина? Сенс життя завжди повинен бути більшим за мету. Інакше людина при досягненні проміжної мети опиниться в ситуації втрати сенсу життя, що завжди переживається як життєва драма. Може бути й інший наслідок ототожнення мети і сенсу – фанатизм, фанатичне служіння якійсь меті як абсолютній. Отже, перша передумова вірного вирішення питання про сенс життя – це розуміння того, що мета і сенс життя не співпадають, що повинна існувати ієрархія мети та цінностей, що ґрунтується на уявленні про сенс життя. Але яку опору можна знайти при вирішенні питання про сенс життя, які цінності мають смисложиттєве значення? Тут зможе допомогти звернення до історії філософської думки, що акумулює духовний досвід людства.

В історії філософії були різні точки зору на проблему життя, смерті і сенсу життя. Умовно їх можна поділити на дві групи:

– оптимістичне ставлення до життя і його сенсу. Оптимізм виражений в тому, що людина є господарем долі, щастя, від неї багато в чому залежить, як прожити своє життя. Цей погляд представлений в філософії Аристотеля, Фоми Аквінського, Френсіса Бекона, Карла Маркса, Тейяра де Шардена.

– песимістичне ставлення до життя та його сенсу. Песимізм виражений в тому, що людина є іграшка незалежних від неї сил (природи, долі, суспільства) і не здатна змінити щось в своєму житті. Це точка зору Б. Паскаля, А. Шопенгауера, Ф. Ніцше, А. Камю, Ж.-П. Сартра.

Подібно до всіх світоглядних питань, питання про сенс життя є вічною проблемою: вона знову і знову ставиться людиною протягом історії, отримує нові грані в духовному досвіді людства. Вона не може мати остаточного, наперед заданого вирішення для індивіда, не може бути прийнятою як готове знання, або рецепт життя, бо потребує особистого усвідомлення та вибору.

Сенс життя – це самостійний, усвідомлений вибір тих цінностей, які орієнтують людину не на те, щоб мати (установка на володіння), а на те, щоб бути (установка на використання всіх людських можливостей). Сенс життя – у самореалізації особистості, у потребі людини творити, віддавати, ділитися з іншими. І чим значніша особистість, тим більше вона впливає на навколишніх людей.

Сенс життя полягає в тім, щоб удосконалюючи себе, удосконалювати світ навколо себе. Ці загальні уявлення про сенс життя повинні трансформуватися в сенс життя кожної окремої людини. Сенс життя виступає найбільш гнучкою характеристикою матеріальних і духовних потреб. Хтось гадає, що все його життя – це примноження матеріальних цінностей, інші вважають, що головне – це продовжити свій рід, для когось правильним є присвятити своє життя науці та дослідженням. В остаточному підсумку, сама система потреб визначається сенсом життя – якщо таким є множення особистого багатства, то, природно, це веде до гіпертрофованого розвитку матеріальних потреб. І, навпаки.

Після всього сказаного можна підвести підсумок, що сенс життя кожної людини унікальний і неповторний, як і її життя. Людина завжди вільна у власному виборі і в його реалізації. Вона повинна йти за своїм покликанням, у якому життя набуває сенсу.

Групове обговорення: Чи вдалося наблизитися до розуміння, що таке сенс життя?

Вправа «Ікігай» (Пошук сенсу через дію) (В. Грандт)

Слово психолога: «Пошук сенсів життя» — це психологічна техніка, спрямована на самопізнання, відновлення внутрішніх ресурсів, а також визначення цілей та мотивації, особливо в періоди криз або травмуючих ситуацій.

Японська методика пошуку призначення «Ікігай» базується на перетині чотирьох сфер:

- Що я люблю? (Захоплення)
- Що я вмію? (Професія/навички)
- Що потрібно людям? (Місія)
- За що мені можуть платити? (Фінанси)

Дія: Заповніть чотири кола і знайдіть їх перетин. Це і буде ваш «ікігай» — сенс, який поєднує задоволення та користь.

Групове обговорення: Що є Вашим призначенням і сенсом у житі? Чи вдалося знайти ту сферу, яка приносить найбільше задоволення у житті?

Слово психолога: Що важливо врахувати при пошуку сенсів?

Сенс не знаходять, його створюють: Сенс життя — це не кінцева мета, а процес самореалізації, турботи про себе та оточення.

Зараз пошук сенсу часто пов'язаний із психологічною стійкістю в умовах війни, адаптацією та пошуком нових ресурсів.

Якщо ви відчуваєте апатію, розпач або втрату сенсу, яка триває довго, варто звернутися на індивідуальну консультацію до психолога, який допоможе розібратися з причинами.

Інформування «5 мов любові за Гері Чепменом» (Г. Могильник)

У стосунках ми часто можемо помічати, як люди один одного щиро і віддано люблять, проте водночас можуть почуватися самотніми, недооціненими чи неважливими. І тоді ми підходимо до важливості балансу стосунків «давати-віддавати»:

- Що я беру в стосунку?
- А що мені потрібно?
- Що я віддаю?
- А що насправді потрібно мені та моєму партнеру/ці?

Консультант з питань подружжя та сім'ї Гері Чепмен розробив вже класичну теорію про взаємодію в парі. Концепція п'яти мов любові набула широкої популярності, адже просто описує складну алхімію любові. Ми теж хочемо нагадати про цю ідею і описати наочні приклади.

1. Мова любові «Слова підтримки»

Це можуть бути щирі компліменти, подяка, визнання зусиль, фрази підтримки у складні моменти, валідація почуттів:

- «Я бачу, як ти стараєшся»;
- «Радію тобі щодня»;
- «З тобою моє життя тепліше та ніжніше»;
- «Ти для мене важливий/а».

Без теплих слів людині може здаватися, що її знецінюють,
навіть якщо партнер турбується через дії.

2. Мова любові «Час разом»

Гері Чепмен говорить: «Якісний час — це повна, неподілена увага». Мається на увазі, що партнеру/ці надзвичайно важливим стає присутність іншого/ої у житті людини. Важливо бути не просто поруч (як зручний диван ??), а саме бути включеним/ою. Наприклад, через вечірню зацікавлену розмову без телефону, спільні ритуали чи навіть тишу, у якій добре разом.

3. Мова любові «Турбота і дії»

У цьому випадку любов проявляється через дії, бо для людей з такою мовою «вчинки говорять голосніше за слова» (Гері Чепмен).

Це може бути допомога у складних ситуаціях, практична підтримка щодня, дії, які полегшують життя іншого/ої. Діями партнер/ка ніби сигналізує:

- «Я подбав/ла про це»;
- «Тобі не треба про це хвилюватися»;
- «Я роблю це, бо ти мені важливий/а».

4. Мова любові «Дотики»

Любов у цьому випадку - це тілесний контакт перш за все. Обійми, тримання за руку, близькість, тепло, погладжування є у цій мові не стільки проявами сексуальності, скільки сигналами безпеки та прийняття. Партнеру/ці може бути життєво необхідно мати постійний тілесний контакт, без якого є ризик почуватися самотнім/ою та відкинутим/ою.

5. Мова любові «Подарунки»

Подарунки тут стають символами того, що інший/а пам?ятає про близьку людину, і так демонструє цінність та важливість партнера/ки. Навіть маленька річ може мати велике значення.

Як каже Гері Чепмен: «Подарунок — це те, що можна взяти в руки й сказати: "Він/вона думав/ла про мене"».

Зазвичай для людини є найбільш проявленими одна-дві мови любові. Хоча варто їх сприймати як одну з добрих метафор потреб у стосунках. Зрештою, для здорових стосунків необхідні різні прояви любові у різній кількості, і варто враховувати, що потреби в партнерів з часом, досвідом, війною можуть змінюватися. Мови любові не мають стати ярликами, які ми чіпляємо на людей. Іноді близькість починається з простого запитання до партнера:

? «Як ти відчуваєш любов і як я можу тобі її дати?».

Психологічна вправа «Моя мова любові» (Г. Могильник)

Ця психологічна вправа може виконуватись як наодинці, так і в парі.

1. Пригадай 3 ситуації, коли ти справді відчував/ла, що тебе люблять (у парі, родині, з друзями, навіть у дитинстві тощо).

Запиши або подумай:

- Що саме тоді найбільше робила інша людина? (говорила, була поруч, допомагала, торкалася, дарувала щось). Може бути кілька варіантів.

2. Тепер згадай кілька ситуацій, коли було особливо боляче або самотньо у стосунках.

- Чого саме тоді бракувало найбільше? (слів, часу, уваги, дій, дотиків)

Зазвичай найбільший дефіцит і показує основну мову любові (див. попередній пост).

3. Подивись на себе як на того/ту, хто любить

Запитай себе:

- Як я зазвичай показую любов іншим?
- Що я роблю автоматично, коли мені хтось дорогий?

Часто іншим ми робимо те, що хотіли б отримати самі (можливо, це про тебе теж?).

4. Заверши фрази

- «Я найбільше відчуваю любов, коли зі мною…»
- «Для мене любов звучить як…»
- «Коли цього немає, я починаю думати, що…»

З огляду на відповіді спробуй визначити, до яких саме потреб ти найбільше тяжієш у відповідях.

5. Якщо наразі ти перебуваєш у стосунках, спробуй поділитися з партнером/кою своїми думками:

- «Мені важливо відчувати любов через…

І я не завжди вмію про це просити. Будь ласка, якщо ти можеш це робити для мене, я буду щасливішим/ою».

Пам'ятай про власні потреби і потреби важливих тобі людей, саме так ми можемо проявляти свою любов. І вже точно не забувай і про любов до себе: бо з неї і починається добрий стосунок у твоєму житті.

Завершальна рефлексія

Учасники по колу говорять свої враження від заняття, що цінного запам'ятали, які вправи були корисними, які висновки зробили про себе, планування життя.

Заняття 4

Мета: сприяти розвитку навичок усвідомленого ставлення до себе і своїх бажань, потреб; допомогти проаналізувати коло підтримки, можливості самопідтримки і самоспівчуття; ознайомити із технікою стабілізації емоцій; обговорити характеристики здорових стосунків; інформувати про кризу середнього віку у стосунках подружжя; обговорити аспекти емоційності стосунків у подружжі, яке переживає кризу середнього віку; допомогти учасникам здійснити самоаналіз кризи середнього віку, цінності надбаного досвіду та здобутих успіхів за життя; стимулювати учасників до пошуку спільних рис, якостей, хобі з партнером.

Привітання

Вправа-розминка «Мій настрій»

Учасникам пропонується намалювати свій настрій кольоровими олівцями (передати свої відчуття зараз).

Після закінчення – аналіз малюнка.

Групове обговорення.

Вправа «Очікування від себе та від інших»

Психолог пропонує учасникам подумати над питанням: «Що бажаю я та чого очікують від мене інші?»

Удвох стовпчиках треба написати:

Що насправді я роблю та бажаю робити у житті:	Чого очікують від мене інші:

Запитання до учасників: Чи збігаються написи у двох стовпчиках? Чому саме так відбувається?

Що ти хотів би змінити? Що для цього потрібно зробити?

Підтримуючий практикум «5 кроків до самоспівчуття» (Г. Могильник)

Іноді достатньо зовсім небагато часу, аби дати собі трохи тепла. Спробуй призупинитися зараз та приділити час собі, зробивши 5 кроків. Ця практика займе близько 10 хвилин.

1. Зупинка

Закрий очі. Назви вголос або подумки:

- «Я відчуваю… (сум/злість/втому/страх)».

Цього вже достатньо, щоб дати місце емоції.

2. Дотик до спільності

Нагадай собі:

- «Не тільки я так можу почуватись. Багато людей переживають подібне».

Це знімає відчуття ізоляції.

3. Дотик до самоспівчуття

Поклади руку на серце або обійми себе за плечі.

- Дай тілу сигнал: «Я тут із собою».

4. Доброта у словах

Скажи собі так, як сказав/ла б близькому другові/подрузі:

«Ти робиш найкраще з можливого»

«Я поруч із тобою»

«Ти можеш відпочити»

«Ти важливий/а»

«Так добре, що ти є»

5. Маленький крок

Запитай себе: «Що я можу зробити зараз, щоб підтримати себе?»

Це може бути ковток води, кілька вдихів, повідомлення близькій людині, коротка прогулянка, теплі обійми.

Самоспівчуття — це не про «жаліти себе».

Це можливість стати для себе другом/подругою у важкий момент.

І навіть 10 хвилин можуть дати трішки таких потрібних підтримки та ніжності.

Вправа «Моя команда підтримки» (Г. Могильник)

Ця психологічна вправа допоможе тобі зібрати ресурси підтримки людей навколо тебе в одному місці та користуватися цим при нагоді.

Дай письмово відповіді на питання на аркуші паперу:

1.Хто завжди тебе підтримував в житті, допомагав, був/ла на твоєму боці?

2. Хто міг бути не завжди поряд, але в певні складні моменти твого життя присутність цієї людини була дуже помічною?

3. Що такого цінного ти отримував/ла від цих людей?

4. Чим ти ділишся з людьми з твоєї команди підтримки? Що готовий/а робити для них?

5. З ким з твоєї команди підтримки зберігається зв’язок, а з ким втрачено?

Якщо це можливо, з ким би з цього списку ти міг/могла б відновити зв’язок?

При нагоді пропонуємо тобі подякувати цим людям та в складні моменти пам’ятати, що вони в тебе є!

Якщо ж, на жаль, цих людей більше немає з нами, подумки подякуй їм за підтримку та вшануй ваш стосунок доброю пам’яттю.

Вправа-стабілізація емоцій «4 стихії» (А. Паливода)

4 СТИХІЇ: техніка самодопомоги

Символи стихій допомагають краще запам’ятати алгоритм через асоціативне мислення і зробити звичні техніки більш глибокими.

ВОДА

Тривога може затоплювати, як ріка, що виходить із берегів. Вода символізує глибину, емоційність, колективне несвідоме. Під час афекту вона стирає межі свідомості, “розмиває” я.

Ритмічне пиття переключає увагу, а саме ковтання повертає нервовій системі сигнал безпеки, який парасимпатична система розпізнає швидше, ніж розум.

- Випийте склянку теплої води маленькими ковтками; вмийтеся або збризніть обличчя водою.

ПОВІТРЯ

У кризі свідомість зливається з переживанням, втрачається межа між “я” і “те, що зі мною сталося”. Повітря символізує простір між подією і реакцією, здатність вентилювати внутрішнє. Дихання повертає функцію контейнування і дозволяє відчути не лише реакцію, а себе як спостерігача власного стану.

- Робимо дихальні вправи, наприклад, кольорове дихання (видихаєте неприємний колір, вдихаєте приємний). Кризове дихання починається з видиху.

ЗЕМЛЯ

Під впливом сильних емоцій ми втрачаємо відчуття просторової реальності і кордонів тіла. Земля символізує простір і тіло як місце опори психіки. Уявіть Деметру як образ земної материнської сили, яка тримає ритм сезонів і повертає до відчуття, що “я належу цьому світу”.

- Торкніться будь-якої поверхні. Знайдіть опору спині. Зробіть прості фізичні вправи. Застосуйте техніки м'язової прогресивної релаксації, "Метелик", "Австралійський дощ". Поконтактуйте з природою.

ВОГОНЬ

Вогонь символізує ментальну сферу, думку, смисл. Він горить, щоб освітлювати шлях, але потребує контролю, щоб не зруйнувати. У образі Прометея вогонь приносить світло в темряву, повертаючи здатність думати і вибирати. Прості вправи на усвідомлення активують кору головного мозку, що повертає послідовність думки і відчуття контролю.

- Порахуйте вголос від 20 до 0. Назвіть 5 слів про себе: хто я, який я, що я можу робити. ©Текст: Анна Паливода - психолог (аналітичний підхід)

Вправа «Характеристики здорових стосунків»

Психолог пропонує розглянути характеристики здорових стосунків та визначити, які шляхи їх оптимізації можуть використати учасники для покращення своїх подружніх взаємин.



Вправа «Чим ми схожі»

Дуже часто ми дивимося на людину, і помічаємо те, чим ми відрізняємося.

А якщо спробувати пошукати схожі елементи:?

Психолог пропонує пошукати спільні риси, події, досвід, які об’єднують подружніх партнерів.

Бажано пошукати і знайти 12-15 позицій.

Інформування про кризу середнього віку у стосунках подружжя (О. Радько)

Криза середнього віку (зазвичай 35–45+ років) є одним із найскладніших етапів у житті людини та її подружніх стосунках, часто спричиняючи зниження задоволеності шлюбом. Цей період супроводжується переоцінкою цінностей, депресивними настроями, втомою та високим рівнем стресу, що безпосередньо впливає на емоційну близькість і комунікацію між партнерами.

Криза середнього віку (37–45 років) суттєво знижує задоволеність подружніми стосунками через переоцінку цінностей, внутрішні протиріччя та зовнішні стресори.

Криза середнього віку є одним із ключових періодів у житті людини, який характеризується переосмисленням життєвих цінностей, пріоритетів і досягнень. У цьому віковому етапі особистість може зіткнутися з емоційною напругою, невдоволенням собою чи своїм життям, а також сумнівами у власних можливостях. Ці психологічні труднощі часто впливають не лише на внутрішній стан людини, а й на якість її взаємодії з партнером у сімейній парі. Партнерські відносини в цей період можуть зазнавати серйозних змін, викликаних зниженням емоційної близькості, комунікативними труднощами, а також відмінностями в способах переживання кризи кожним із партнерів. Крім того, криза середнього віку часто супроводжується спробами переосмислення ролей у шлюбі, що може призводити як до конфліктів, так і до зростання взаєморозуміння та підтримки (О. Радько, І. Ушакова).

Чоловіки частіше демонструють кризу через сварки та депресію, тоді як жінки переживають її більш приховано, що може призвести до охолодження почуттів, розлучення або пошуку нових сенсів у шлюбі.

Основні аспекти впливу кризи на стосунки:

- Переоцінка цінностей: Чоловіки та жінки переосмислюють досягнення та сенс життя, що викликає розрив між очікуваннями молодості та реальністю.
- Зниження емоційної близькості: Кризові переживання призводять до відсторонення, нерозуміння та втрати почуття спільності.
- Конфлікти та зради: Криза середнього віку може провокувати гострі конфлікти, а іноді – зради, особливо через зниження лібідо або пошук нових емоцій.
- Переоцінка партнера: Багато людей починають ставити питання про те, чи хочуть вони продовжувати життя з нинішнім партнером, чи є шлюб «тим самим, чого вони бажали».
- Чоловічий досвід: Криза часто супроводжується внутрішньою невпевненістю, депресивними станами та підвищеною конфліктністю. Чоловіки можуть частіше ініціювати сварки, що знижує задоволеність шлюбом.
- Жіночий досвід: Жінки переживають кризу менш помітно для оточення, але це не зменшує внутрішньої напруги. Вона може бути пов'язана з втомою від обов'язків або страхом за майбутнє.
- Зовнішні та внутрішні чинники: Чинниками стресу є проблеми зі здоров'ям, кар'єрні труднощі, фінансові складнощі та емоційне відсторонення партнерів.
- Ефект «спорожнілого гнізда»: Часто криза збігається з моментом, коли діти покидають батьківський дім, що змушує пару знову вчитися жити удвох і стикатися з проблемами, які раніше ігнорувалися.
- Криза середнього віку може призвести до «перехідного» типу сімейних стосунків, що вимагає адаптації та психологічної підтримки для збереження шлюбу.

Задоволеність подружніми взаєминами в цей період залежить від індивідуальних особливостей партнерів, рівня підтримки та здатності адаптуватися до змін.

Водночас є різні шляхи подолання кризи середнього віку у партнерів у шлюбі. Криза не обов'язково призводить до розлучення; вона може стати поштовхом до «перезавантаження» стосунків через саморозвиток, підтримку близьких або професійну психологічну допомогу.

Запитання до учасників: Чи помітили вплив власної кризи на стосунки у сім'ї? Чи помічаєте, як чоловік / дружина переживають свою кризу? Які способи подолання власної кризи застосовуєте? Чи готові почути партнера, якщо йому потрібна підтримка?

Групове обговорення «Емоційність стосунків у подружжі, яке переживає кризу середнього віку» (О. Радько)

Криза середнього віку – це період, коли жінки та чоловіки починають переосмислювати свої та спільні життєві цінності, пріоритети та досягнення. Такі зміни можуть призвести до емоційного віддалення, адже якщо обидва партнери перестають поділяти цінності та цілі один одного, їм стає важче підтримувати емоційний зв'язок. Один із партнерів може відчувати, що його бажання та потреби не розуміють або ігнорують.

Якщо це питання не обговорюється або не підтримується з обох сторін, пара може відчути віддалення і відсутність емоційної підтримки. У такій ситуації партнерам важливо знайти спільну мову і розуміти, що зміна цінностей – це природний процес, особливо під час кризи середнього віку. Головне – це бути готовими слухати один одного і приймати зміни як частину спільного розвитку, а не як загрозу стосункам.

Емоційна дистанція є однією з найпоширеніших і найскладніших проблем, з якими стикаються пари під час кризи середнього віку. У цей період кожен із партнерів може почати глибоко переосмислювати своє життя, досягнення та стосунки, що нерідко спричиняє емоційне віддалення. Коли один із партнерів замикається в собі або відчуває нерозуміння з боку іншого, це призводить до порушення спілкування і втрати емоційної близькості між ними. Крім того, багато людей під час кризи середнього віку стикаються з депресією або тривожністю, що посилює відчуття віддаленості.

Крім названих, важливе місце серед факторів, які суттєво впливають на партнерські відносини в парі, займають закономірні вікові зміни в частоті та якості інтимних стосунків, труднощі з психологічною підтримкою та емпатією в парі, навіть фінансові проблеми. Це відображається на всіх аспектах життя подружньої пари: високий рівень стресу в період кризи середнього віку дійсно негативно впливає на якість подружніх стосунків, знижуючи рівень емоційної близькості, взаємної підтримки та відкритості.

Подружні пари із симетричними (подібними) рівнями кризи мають вищу ймовірність збереження стабільності в стосунках, тоді як значна диспропорція в рівнях кризи може спричиняти напруженість у взаємодії.

Нерівномірність у рівні взаємодії підтверджує, що подружні пари по-різному адаптуються до кризових змін середнього віку. Пари з високою якістю взаємодії демонструють більшу стійкість до впливу кризи, тоді як низький рівень комунікації може посилювати негативні аспекти цього періоду.

Пари із симетричними рівнями кризи демонструють більш стабільну взаємодію, тоді як пари з великою диспропорцією переживання кризи стикаються з труднощами в підтримці один одного та комунікації.

Вправа «Самоаналіз кризи середнього віку» (О. Радько)

Криза середнього віку є багатовимірним етапом життя, який супроводжується переосмисленням життєвих досягнень, появою відчуття «втрати часу», зростанням тривожності та зниженням задоволеності життям. Цей період супроводжується змінами у сприйнятті себе, своїх цінностей і ролей, що значно впливає на стосунки між партнерами.

Криза середнього віку змушує людей глибше замислюватися над своїм життям, що значно впливає на їхні ролі в шлюбі та сім'ї. Цей період супроводжується зміною життєвих пріоритетів, коли партнери переосмислюють свої цілі, прагнення та сприйняття власної ролі в сімейному житті. Звичним явищем стає перегляд кар'єрних амбіцій, відповідальності за виховання дітей і розподілу домашніх обов'язків.

Запитання до учасників: Чи помітили зміни у своїх поглядах? Уявленнях про себе, про партнера останнім часом?

Чи задоволені своїми досягненнями? Якщо б була можливість повернутися назад, чи пройшли б свій життєвий шлях так само, чи могли б щось змінити?

Арт-права «Скринька досягнень»

Кожен учасник створює власну скриньку досягнень, метафорично малюючи певні перемоги, успіхи, надаючи значення різним образам всередині своєї «скриньки».

Далі учасники у парах показують і пояснюють, яких успіхів вони змогли досягти за час свого життя, можливо щось буде пов'язане із сімейним життям.

Так кожен партнер аналізує свої успіхи та ознайомлює з ними свого партнера.

Вправа «Пошуки спільних хобі» (О. Радько)

Слово психолога: «Криза середнього віку також сприяє розвитку нових інтересів та бажанню більше часу присвячувати собі. Це часто означає, що один із партнерів може хотіти проводити більше часу наодинці або займатися хобі, яке не завжди збігається з інтересами іншого партнера. Така зміна життєвих інтересів теж може призводити до зростання відстані між партнерами.

Важливою характеристикою кризи середнього віку є зміни в рівні емоційного зв'язку між партнерами. Причому тут відмічають серйозну різницю у відчуттях партнерів: якщо чоловіки, переживаючи нереалізованість і розчарування, частіше «заглиблюються у свій внутрішній світ», прагнуть до усамітнення, то для жінок потреби в емоційних контактах стають більш вираженими. Ця різниця в підходах до кризи може призвести до того, що жінка відчує себе емоційно покинутою, тоді як чоловік просто намагається знайти способи впоратися з власними страхами та стресами. Відсутність відкритого діалогу та емоційної підтримки в цей період може призвести до загострення конфліктів або навіть розриву стосунків. Для того щоб зберегти емоційну близькість під час кризи середнього віку, надзвичайно важливо навчитися відкрито говорити про свої почуття та потреби.

Завдання учасникам: Висловити свої потреби, які найбільше Вас турбують за останній тиждень (все, що хочете сказати партнеру).

І надалі – знайти спільні можливості для задоволення всіх потреб пари.

Завершальна рефлексія

Учасники по колу говорять свої враження від заняття, що цінного запам'ятали, які вправи були корисними, які висновки зробили про себе, планування життя.

Заняття 5

Мета: допомогти визначити життєві цілі і цінності, з'ясувати вектори «життєвого компасу»; розвивати позитивне мислення і навички трансформації емоційних висловлювань; допомогти проаналізувати позитивні риси партнерів; обговорити проблеми сексуальності і лібідо під час війни; розвивати комунікативні навички і вміння, розглянути правила активного слухання та зрозумілої комунікації, ознайомити із найважливішими словами у подружніх стосунках («дякую», «вибач»); надати поради для гармонізації стосунків подружжя.

Привітання

Вправа «Мій життєвий компас» (Аналіз цінностей) (В. Грандт)

Ця вправа допомагає зрозуміти, що для вас дійсно важливо, а не нав'язано оточенням.

Інструкція: Візьміть аркуш паперу та дайте відповідь на запитання: «Якби у мене було достатньо грошей, часу та здоров'я, чим би я займався/займалася?».

Аналіз: Виділіть основні цінності (наприклад: творчість, допомога людям, навчання, сім'я).

Дія: Запишіть 3 маленькі кроки, які можна зробити вже наступного тижня, щоб наблизитися до цих цінностей.

Групові обговорення: Чи вдалося записати свої цінності, побудувати кроки з наближення до своїх цінностей?

Вправа «Трансформація негативних думок»

Психолог пропонує спробувати замінити негативно сформульовані думки, замінивши їх на більш позитивні. Наприклад:



Далі пропонує назвати свої типові фрази та замінити їх на інші, більш життєстверджувальні.

Аналіз причті, яка може змінити життя

Психолог пропонує обговорити притчу, знайти основу думку.

Запитали якось у старця, який славився в окрузі своєю мудрістю:

Притча, яка допоможе змінити життя

– Чи є спосіб виправити своє життя, якщо воно вже зіпсоване?

Мудрець задумався, а потім відповів:

– Звичайно, у людини є завжди така можливість. І щоб вам було зрозуміло, давайте проведемо експеримент. У мене є мішок. Пропоную піти в майстерню і накидати в нього цвяхів, битого скла, шила, шурупів, гострих інструментів…

Всім було цікаво, що ж задумав учитель. Після того, як мішок наповнився, всі почали передавати його з руки в руки і намагатися зрозуміти, що ж це означає і як його пов’язати із зіпсованим життям.

Через деякий час гострі кути і краї пошкодили неміцну тканину і стали видні з усіх боків.

Мудрий старець сказав:

– Ось дивіться, щоб мішок не був зіпсованим остаточно, нам треба прибрати все те, що всередині його пошкоджує.

Так відбувається і з нами в житті, тільки замість осколків і цвяхів нас “колять” наші образи, ненависть, жадібність, заздрість, ревнощі – всі негативні почуття. Ми мучимося, рвемо нашу душу на частини, страждаємо…

Дуже важливо людині позбутися від усього темного і від того, що шкодить їй. Тоді в життя увійде спокій і воно зміниться в кращу сторону. Від того, чим ми наповнимо свою душу, своє серце – залежить наше майбутнє.

Обговорення моралі притчі, висновків, які кожен учасник зробив для себе.

Вправа «Список позитивних рис партнера» (авторська вправа)

Інструкція учасникам: «Складіть перелік позитивних і негативних рис партнера, по 10 позицій. Напроти кожної негативної якості спробуйте визначити компенсуючу якість, вказавши "зате....", навіть якщо ця нова якість не рівноцінна».

Далі психолог пропонує учасникам зачитати свої списки один одному, спробувати побачити спільні і відмінні позиції, помітити намагання партнера компенсувати свої критичні ставлення до певних негативних якостей один одного.

Групове обговорення: З якими позитивними і негативними рисами, визначеними Вашим партнером щодо Вас, Ви згодні? Чи помічали раніше їх негативний вплив на дружину / чоловіка, на всю сім’ю? Чми можете виправитися, змінити свої якості, спробувати їх зменшити? Або ж це є принципово важливим, відображає Ваші погляди і цінності (спробуйте переконати партнера у своїх кордонах і незмінності у важливих для вас цінностях, використовуючи спокійний тон і зрозумілі аргументи).

Вправа «Відмінності у переживанні кризи середнього віку» (І. Гриник)

Криза середнього віку чоловіків та жінок супроводжується деякими відмінностями. Психічне здоров’я чоловіків пов’язане здебільшого зі здобутками у професії та кар’єрі, а згодом із родинними відносинами, для жінок домінантною залишається сім’я.

Дослідниця зазначає, що чоловіки гостріше відчувають цей кризовий період, аніж особи протилежної статі. Традиційно у сучасному світі до чоловіків висуваються більш серйозні вимоги щодо достатку, гармонії, соціальних статусів. Якщо є неузгодженість між бажаннями, планами та їх задоволенням у чоловіків, то це часто спричинює проблеми з алкоголем.

Чоловіки також доволі сильно хвилюються через сексуальні проблеми, і це спричинює сімейні зради, розлучення. Проте жінки у цьому періоді розуміють, що вже стають недостатньо привабливими для осіб протилежної статі. Жінок турбують питання щодо старіння, особистісного зростання, достатку і гармонії в родині. Неминучі вікові зміни жінки тлумачяться як згасання молодості, вроди та краси. Надзвичайно цінними та значущими є питання сім’ї, особливо родинного неблагополуччя дітей, хвилювання про старших батьків, зради, конфлікти з чоловіком.

Жінки дуже часто переживають через рольове перевантаження та рольову неузгодженість. Наприклад, піклування та опіка за двома чи трьома дітьми викликають величезну кількість стресів, а бажання об’єднати та конструктивно розв’язувати сімейні й кар’єрні питання провокує чимало непорозумінь.

Завдання до учасників: Чи погоджуєтесь, що криза середнього віку проявляється у вас та вашого партнера по-різному?

Які ознаки кризи середнього віку у себе та партнера помітили? (учасники записують)

Далі обмінюються записами, діляться своїми роздумами щодо можливих шляхів підтримки один одного у процесі проживання етапу кризи середнього віку.

Групове обговорення «Як говорити, щоб бути почутим?»

У роботі з парами часто повторюється одна й та сама ситуація: партнери багато пояснюють, намагаються донести свою позицію, але замість розуміння отримують напругу, образу або відсторонення.

Зазвичай це не про відсутність бажання зрозуміти. Частіше - про те, як саме звучать слова. Коли в мові з'являються оцінки, узагальнення або приховані звинувачення, інший сприймає це як тиск. І тоді розмова швидко переходить у захист або конфлікт.

1. Метод ненасильницького спілкування (ННС), розроблений Розенбергом, дає зрозумілу структуру, яка допомагає зменшити цю напругу. Його суть - розрізняти спостереження, почуття, потреби та прохання.

2. Спостереження

Важливо відділяти факти від інтерпретацій. Саме інтерпретації найчастіше запускають конфлікт.

- «Ти постійно запізнюєшся!»

- «Минулого разу зустріч розпочалася о 18:00, а ти прийшов о 18:30. Будь ласка, наступного разу приходь вчасно».

3. Почуття

Неназвані емоції зазвичай звучать як звинувачення.

- «Ти мене ігноруєш!»

- «Я засмучуюся, коли не отримую відповідь на повідомлення».

4. Потреба

За емоцією стоїть потреба. Якщо вона не озвучена, партнер стикається лише з претензією.

- «Тобі все одно на мене!»

- «Мені важливо відчувати, що мене чують і підтримують».

5. Прохання

Чіткість знижує напругу і дає можливість відповісти.

- «Припини мене ігнорувати!»

- «Можеш відповідати на повідомлення протягом дня, коли матимеш можливість?»

Метод ННС - це не техніка «правильних фраз». У близьких стосунках швидко вмикаються звичні способи реагування, особливо там, де є вразливість, напруга або страх бути не почутим. Саме тому навіть прості формулювання бувають складними в моменті.

Коли ці розмови знову і знову заходять у глухий кут, з'являється відчуття, що контакт втрачений. І тоді важливо місце, де можна зупинитися і подивитися на це разом.

Терапія створює простір, у якому взаємодію можна досліджувати без тиску і необхідності захищатися. Простір, де стає помітно, що саме відбувається між вами, як ви впливаєте одне на одного, і як поступово можна відновити контакт.

© Svitlo - проєкт психологічної підтримки

Інформування «Проблема сексуальності і лібідо під час війни» (І. Кущенко)

Згідно результатів дослідження на проблеми інтимності чи зниження лібідо вказали 75% загального числа респондентів. Найвищі показники – у цивільних за кордоном (60% та 70% відповідно), і це сумірне з їхнім низьким рівнем задоволеності шлюбом та показниками якості стосунків, та зменшенням сексуальної активності (85%). Це свідчить, що фізична відстань сильно впливають на інтимну сферу.

Дистанційна інтимність (відео/дзвінки) суттєво частіше використовувалася серед пар із роздільним проживанням (70% у групі за кордоном) – це компенсаторна стратегія, але вона рідко повністю відновлює реальну інтимність і часто підсилює відчуття поверховості зв'язку (рис. 1).



Рис. 1. Сексуальність у шлюбних парах під час війни

Жінки частіше фіксували зниження лібідо, пов'язане з емоційним вигоранням та перманентним стресом. 23% респондентів вказали на прояви гіперсексуальності, яку можна розглядати як спосіб знизити напруження, спричиненим перманентним стресом. Чоловіки-військові мали більше випадків сексуальної дисфункції, пов'язаної з ПТСР, але в цілому проблеми інтимності простежується у всіх групах.

Результати дослідження підтверджують тенденцію до зниження сексуальної активності серед українських подружніх пар, від рідкісних сексуальних контактів або, іноді, до повної їх відсутності. Можна окреслити основні проблеми в сексуальної сфері, які сприяють появі криз у шлюбних стосунках у сучасному українському суспільстві:

- зниження лібідо пов'язане з тривогою, депресивними симптомами, гіперзбудженням (ПТСР);
- уникання інтимності (тригери, сором, тілесні маркери травми/поранень);
- несинхронність бажання у транскордонних парах (часові пояси, ритм праці, культурні норми).
- гіперсексуальність як спосіб знизити напруження/переконатися в «живості» стосунків.

Також слід зазначити гендерні розбіжності у сприйнятті та подоланні криз. Жінки частіше повідомляли про зниження лібідо та інтимної задоволеності, емоційне вигорання від подвійних ролей (поєднання роботи та сім'ї), підвищену тривогу щодо безпеки дітей і партнерів, більшу емоційну чутливість до мовчання партнера (сприйняття дистанції як «відкидання»). Чоловіки частіше демонстрували симптоми травматичної реакції (гіперреактивність, уникнення розмов про емоції), особливо серед військових, труднощі у виконанні «емоційних» сімейних ролей після повернення, тенденцію до перенаправлення емоцій у роботу або зовнішні активності. Вони нерідко віддають перевагу ізоляції чи роботі як способу саморегуляції. Це створює циклічну ескалацію конфлікту: жінка чекає емоційної підтримки, чоловік уникає – конфлікт загострюється.

На основі кількісних та якісних даних виокремлено універсальні для всіх груп кризові феномени – загальні «воєнні» кризи (за І. Кущенко):

— криза безпеки та стабільності, пов'язана з втратою контролю над майбутнім;
— криза інтимності (зниження сексуальної активності та емоційної близькості);
— криза рольової перебудови (нерівномірний розподіл обов'язків, що викликає відчуття несправедливості);
— криза комунікації (поверхневий контакт, уникання емоційних тем);
— криза довіри та очікувань (підозри, ревнощі, страх зради).

Ці кризові явища набувають різних форм залежно від групи, проте становлять загальну картину «воєнних» трансформацій шлюбу.

Аналіз також свідчить про специфіку криз за групами:

Військові/демобілізовані: травматично-адаптаційна криза, труднощі повернення до мирних ролей, сексуальні дисфункції, рольовий конфлікт «солдат vs чоловік/батько».

Цивільні в Україні: ресурсно-побутова криза, втома, вигорання, «невидимі зусилля» жінок, конфлікти на побутовому ґрунті.

Цивільні за кордоном: криза дистанції та культурної асиметрії, зниження інтимності, формування «подвійної реальності» (різні життєві контексти партнерів). Простежується феномен «асиметрії адаптації»: один із партнерів інтегрується в нове середовище, тоді як інший залишається в контексті війни, що підсилює напруженість і дистанцію.

Вправа «Два найважливіші слова у подружніх стосунках» (Г. Могильник)

Два найважливіші слова в довготривалих стосунках

У будь-яких: і любовних, і робочих, і з родиною, і навіть в публічних комунікаціях.

-Як ти думаєш, які це можуть бути слова?

Найважливіші речі часто - зовсім на поверхні.

Тож, ці два слова - це: «дякую» та «вибач».

На першій погляд, вони банальні, всі і так їх знають, проте:

- Як давно ти говорив/ла або чув/ла їх?

- Чи є в тебе значима людина, від якої важливо почути одне з них або обидва слова, проте цього ніколи не трапляється?

- Чи пам’ятаєш ти почуття самотності і покинутості, коли так важливо почути якесь з цих слів, але у відповідь - тиша?

- Або, чи пам’ятаєш момент вразливості, коли знаєш, що сказати це дуже доречно, проте якось не говориться?

- Яке з цих двох слів тобі знайоме і ти легко використовуєш? А яке викликає опір і неможливо сказати?

Розповідаємо далі, чому ці слова такі важливі.

«ДЯКУЮ»

Ми дякуємо, коли отримуємо те, що цінно.

Почуття вдячності позначає також відчуття цінності людини, яка щось зробила для тебе. «Дякую» може викликати відчуття вразливості, бо вже неможливо тримати марку холодності і відстороненості. Приязнь вже проникає в стосунок.

Якщо подарунок чи послуга завеликі, то поряд з вдячністю може виникати і провина (або незручність). Наче отримано більше, ніж можна перетравити. Тоді до «дякую» хочеться додати ще щось.

Вдячність може відчуватися як до людини, так і до когось чи чогось іншого. Наприклад: до групи людей, організації, світу, Бога тощо.

Якщо твоє оточення зараз або під час зростання було в стилі «Припини ці телячі ніжності!», то «дякую» може тебе напружувати: губи не ворушаться, щоб сказати, і вуха не можуть таке слухати.

Коли ми чуємо «дякую», то відчуваємо близькість, прийняття і визнання, які дуже важливі для побудови довготривалих стосунків.

«ВИБАЧ»

Вибачатися хочеться, коли є природне відчуття провини: твої дії принесли шкоду комусь чи чомусь.

Ми живі люди, і постійно можуть бути такі моменти. Бо всі ми помиляємося, це – нормально. Важливо визнати та відновити стосунок.

Це може бути щось незначне (стати комусь на ногу чи штовхнути випадково на вулиці), може бути наслідком необдуманих дій або непопулярних рішень, які не можуть задовільнити всіх.

«Вибач» може викликати відчуття вразливості, адже коли ми вибачаємося, то визнаємо свою провину і можемо почуватися кепсько через це.

Буває важко вибачатися, бо вмикається внутрішній критичний голос, який починає чіплятися до тебе і до деталей.

Якщо цей голос увімкнувся, то на душі стає так кепсько, що замість «вибач» приходить злість за сам факт ситуації. Хочеться захиститися, знецінити чи напасти у відповідь. У такі моменти, той, хто мав би почути «вибач», чує натомість:

- «Ой, та невелика справа»,
- «Не накручуйся»,
- «Сам/а винен/на»,
- «Це не моя справа!»,
- «Це не моя провина» чи ще щось імпульсивне та гнівне.

Коли ми чуємо «вибач» ми відчуваємо полегшення, що нас помітили, відчуття справедливості і заспокоєння через це, а також близькість.

Коли ми дякуємо чи вибачаємося, то також відчуваємо полегшення, адже певна взаємодія отримує фінальну крапку, один з «гештальтів» закривається.

Пропонуємо тобі експеримент на цей тиждень.

- Щодня є безліч нагод сказати «дякую» і «вибач».

1. Спробуй відчути, де саме це доречно у твоїх стосунках зараз, навіть якщо це маленьке «дякую» або маленьке «вибач».

2. Наважся сказати ці слова осмислено, а не механічно.

3. Якщо день закінчився, але не випало нагоди, подумай, де це могло б бути доречно, проте якось не склалося цього разу.

Якщо ви почнете такий експеримент, то в кожному дні знайдете доречні моменти. А взаємодія буде ставати тепліша з кожним таким словом.

«Поради для гармонізації стосунків подружжя» (Д. Кравчук)

У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамікою змін і соціальною напругою, особливо важливо приділяти увагу розвитку взаємоповаги, підтримки та відкритості у стосунках.

Психологи пропонують такі поради для гармонізації стосунків подружжя:

1.Для подружніх пар важливо навчитися правильно висловлювати свої емоції, зокрема обговорювати негативні почуття без звинувачень чи критики. Це дозволяє уникнути накопичення невдоволення та сприяє вирішенню конфліктів на ранніх стадіях.

2. Важливими напрямами стабілізації гармонійних стосунків у подружжі є розвиток навичок активного слухання та емпатії, що є ключовими для покращення взаєморозуміння. Партнери повинні розвивати здатність визнавати свої помилки та конструктивно реагувати на критику, що допомагає зберегти емоційну рівновагу у шлюбі.

3. Взаємоповага, підтримка та відкритість є фундаментальними механізмами, які сприяють формуванню гармонійної самооцінки в подружньому житті. Взаємоповага дозволяє кожному з партнерів почуватися важливим, почутим і визнаним у стосунках. Коли партнери цінують думки, емоції та потреби одне одного, це створює відчуття безпеки й рівноправності, що зміцнює впевненість у власних силах. Підтримка, в свою чергу, допомагає партнерам переживати життєві труднощі та досягати цілей, знаючи, що їхній вибір та зусилля визнаються й схвалюються. Емоційна та практична підтримка сприяє зміцненню самооцінки, оскільки людина відчуває, що її досягнення і проблеми є важливими для партнера. Відкритість у спілкуванні формує довіру та допомагає уникати непорозумінь, а також дозволяє обговорювати теми, які впливають на самооцінку, наприклад, переживання або невпевненість.

4. Підтримання партнерами адекватної позитивної самооцінки.

Деструктивні фактори, зокрема нерівномірність самооцінки партнерів, можуть мати серйозний негативний вплив на стабільність шлюбу. Коли один із партнерів має надто низьку самооцінку, це може призводити до емоційної залежності, ревнощів, страху втрати або уникання конфліктів. У таких випадках партнер із вищою самооцінкою нерідко бере на себе більшу частину відповідальності за стосунки, що створює дисбаланс і може викликати в нього втому або роздратування. Водночас, надмірно висока самооцінка одного з партнерів іноді призводить до проявів егоїзму, нехтування почуттями іншого та навіть маніпуляцій.

Така нерівність часто стає джерелом напруги, втрати довіри і погіршення емоційної близькості.

5. Готовність до взаємопідтримки, докладання зусиль для спільної роботи над гармонізацією стосунків.

Для гармонійного розвитку подружніх стосунків важливо, щоб партнери були готові працювати над собою та підтримувати одне одного у зміцненні здорової самооцінки. Взаємоповага, підтримка та відкритість допомагають створити міцний фундамент для подолання деструктивних впливів і сприяють формуванню стабільних і щасливих стосунків.

Отже, важливо навчитися правильно висловлювати свої емоції, зокрема обговорювати негативні почуття без звинувачень чи критики. Це дозволяє уникнути накопичення невдоволення та сприяє вирішенню конфліктів на ранніх стадіях. Партнери повинні розвивати здатність визнавати свої помилки та конструктивно реагувати на критику, що допомагає зберегти емоційну рівновагу у шлюбі.

Завершальна рефлексія

Учасники по колу говорять свої враження від заняття, що цінного запам’ятали, які вправи були корисними, які висновки зробили про себе, планування життя.

Заняття 6

Мета: сприяти відновленню ресурсів особистості, пошуку нових ресурсів, стабілізації емоційних переживань, запобіганню стресу; формувати бажання переоцінки життя, своїх цінностей, узгодження їх з реальним часом, станом справ, бажаннями партнера; обговорити проблеми інтимності у парі під час війни; допомогти «провести ревізію» свого досвіду, успіхів, попереднього життя; актуалізувати плани на майбутнє, вчити моделювати позитивні варіанти життя; допомогти проаналізувати свій день та внести корективи з його удосконалення; сприяти розслабленню, заспокоєнню, практикувати релаксацію.

Привітання

Ресурсна вправа «Позитивні спогади» (В. Грандт)

Спрямована на самовідновлення та пошук душевного тепла.

Інструкція: Закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів. Згадайте місце, людину чи заняття, яке наповнює вас відчуттям спокою та впевненості.

Психолог: «Пропоную побути в цьому стані 2-3 хвилини, «закарбувати» це відчуття в тілі, щоб використовувати як ресурс у складні моменти».

Групове обговорення: Чи вдалося відтворити позитивні спогади? За бажанням, поділіться своїми відчуттями?

Поради «Як стабілізувати себе у процесі емоційних переживань» (О. Кучко)

ПЕРЕЖИВАННЯ: ЯК СЕБЕ СТАБІЛІЗУВАТИ

Життєві переживання – це емоційно забарвлені події та стани, що мають значення для людини та впливають на її життя. Вони можуть бути як позитивними ??(радість, щастя, закоханість), так і негативними?? (страх, горе, розчарування).

Причини життєвих переживань:

1. Зміни: зміни в житті, такі як переїзд, зміна роботи або початок нових стосунків, можуть викликати стрес, тривогу та невпевненість.

2. Конфлікти: конфлікти з іншими людьми, такі як сварки, непорозуміння або зрада, можуть викликати біль, гнів та розчарування.

3. Травми: пережиті травматичні події, такі як насильство, аварії або катастрофи, можуть викликати посттравматичний стресовий розлад та інші серйозні емоційні проблеми.

4. Хвороби: важкі хвороби, як власні, так і близьких людей, можуть викликати страх, тривогу та депресію.

5. Соціальний тиск: тиск з боку суспільства, сім'ї або друзів щодо досягнень, зовнішності або інших аспектів життя може викликати стрес та невпевненість у собі.

6. Внутрішні конфлікти: внутрішні конфлікти, такі як сумніви у собі, невпевненість або незадоволення власним життям, можуть викликати тривогу та депресію.

Як подолати життєві переживання та вийти з ситуації переможцем??:

- Зверніться за підтримкою: поговоріть з близькими людьми, друзями або родиною, яким ви довіряєте. Розмова про свої переживання може допомогти вам відчути себе менш самотніми та отримати підтримку.

- Зверніться до фахівця: якщо ви відчуваєте, що не можете самотужки впоратися зі своїми переживаннями, зверніться до психолога або психотерапевта. Фахівець допоможе вам зрозуміти причини ваших переживань та розробити стратегії подолання.

- Працюйте над собою: намагайтеся зрозуміти свої емоції та навчитися керувати ними. Розвивайте свої сильні сторони та працюйте над слабкими.

- Змінюйте своє мислення: намагайтеся бачити позитивні сторони в кожній ситуації та змінювати негативні думки на позитивні.

- Приймайте свої емоції: не намагайтеся придушити свої емоції, а дозвольте собі їх відчути та пережити.

- Дбайте про своє здоров'я: здорове харчування, регулярні фізичні вправи та достатній відпочинок допоможуть вам відчувати себе краще як фізично, так і емоційно.

- Знайдіть хобі: знайдіть собі заняття, яке вам подобається та приносить задоволення. Хобі допоможе вам відволіктися від негативних думок та отримати позитивні емоції.

- Ставте перед собою цілі: ставте перед собою маленькі та досяжні цілі, які допоможуть вам відчувати себе успішними та рухатися вперед.

- Не бійтеся помилок: помилки - це частина життя. Не бійтеся їх робити та вчіться на них.

- Вірте в себе: вірте в свої сили та можливості. Ви здатні подолати будь-які труднощі та досягти успіху.

Життєві переживання можуть бути важкими та болісними, але вони також можуть мати позитивні наслідки та сприяти особистому зростанню. Ось деякі з них:

1. Розвиток психологічної стійкості:

- Подолання труднощів та криз робить нас сильнішими та витривалішими.

Ми вчимося адаптуватися до змін та знаходити ресурси для подолання стресу.

Розвивається здатність бачити можливості у складних ситуаціях.

2. Краще розуміння себе:

- Переживання змушують нас задуматися над своїми цінностями, пріоритетами та життєвими цілями.

Ми можемо краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, а також свої потреби та бажання.

Це сприяє самопізнанню та особистісному зростанню.

3. Зміцнення стосунків:

- Спільне переживання важких часів може зблизити людей та зміцнити їхні стосунки.

Ми вчимося цінувати підтримку та допомогу інших людей.

Розвивається емпатія та вміння співчувати.

4. Зміна поглядів на життя:

- Пережиті труднощі можуть змусити нас переосмислити свої цінності та пріоритети.

Ми можемо почати більше цінувати життя та кожен його момент.

Змінюється наше ставлення до світу та інших людей.

5. Розвиток нових навичок:

- Життєві переживання можуть змусити нас шукати нові способи вирішення проблем та адаптації до змін.

Ми можемо відкрити для себе нові таланти та здібності.

Розвиваються навички, які можуть бути корисними в майбутньому.

6. Почуття вдячності:

- Переживши важкі часи, ми починаємо більше цінувати те, що маємо.

З'являється почуття вдячності за підтримку близьких, за можливості та за життя в цілому.

7. Духовне зростання:

- Деякі люди знаходять у важких переживаннях духовний сенс та зростання.

Зміцнюється віра, з'являється глибше розуміння життя та його цінностей.

Важливо зазначити, що позитивні наслідки життєвих переживань не з'являються автоматично. Вони потребують свідомого осмислення, аналізу та роботи над собою. Важливо навчитися бачити можливості для зростання та розвитку у складних ситуаціях.

О.Кучко

Вправа «Як навчитися цінувати життя?» (М. Пономаренко)

Яка асоціація виникає у вас, коли ви чуєте чи промовляєте слово «життя»?

Слово психолога: Щоб цінувати життя, варто знати дві основні речі:

- нам необхідно, щоб нас любили;
- нам слід добре ставитися до себе.

Людська поведінка обумовлена двома основними законами:

- наша поведінка залежить від того, як ми до себе ставимося;
- поведінка кожної людини має якусь мету, вчинки не відбуваються просто так.

Якщо керуватися цими важливими міркуваннями, уявляти собі їх реальний практичний зміст, то можна зрозуміти, чому люди хочуть піти з життя.

Щоб цінувати себе і власне життя, ми всі маємо любити себе. Потреба любити - це:

- потреба, щоб тебе любили;
- потреба любити когось;
- потреба бути частиною чогось.

Якщо ці три «потреби» реалізуються в нашому житті більшу частину часу, ми можемо долати проблеми, що постають перед нами.

Людям, котрих не люблять, які чужі вдома і на роботі, дуже важко справлятися з неприємностями, вони почуваються одинокими, нікчемними. Знижується рівень самооцінки, через що такі люди взагалі не можуть вирішити навіть незначні життєві проблеми.

Що важливо для людини в такому стані? Звичайно, друг. Уяви, що ти нічому не радієш, тобі не хочеться жити, тому що «тебе ніхто не любить». Але раптом починаєш відчувати чиюсь ласку, турботу, і знову з'являється радість життя. Іноді чиєсь рукостискання, дружній погляд, посмішка дають відчути, що ти зайняв місце в серці хоча б однієї людини.

Групове обговорення

Вправа «Я ціную життя» (М. Пономаренко)

Мета: визначити ціннісні орієнтації учасників, створити сприятливу атмосферу в групі.

Учасникам пропонується закінчити фразу: «Я ціную своє життя за...».

Групове обговорення

Інформування «Інтимність у парі під час війни» (Г. Могильник)

Сексуальність — це не лише про фізичний контакт.

Це про те, як ви відчуваєте одне одного, говорите, торкаєтеся й можете бути справжніми.

Близькість, ніжність і агресивність — три складові, які формують живу сексуальність у парі.

Коли є лише одна, чогось може не вистачати.

Коли є баланс, з’являються глибина, бажання та контакт.

Важливо не лише відчувати, а й говорити про це. Бо ми не вміємо читати думки, але можемо домовлятися.

Як у вас із цим балансом? Якої складової зараз більше або не вистачає?

Тема сексуальності часто викликає ніяковість або відсторонення. Але сексуальність — це не лише про тіло, а й про контакт між двома людьми.

Французька гештальттерапевтка Бріджит Мартель виділяє 3 складові сексуальності:

- близькість — здатність довіряти й відкриватися;
- ніжність — ласкавість і сердечне ставлення;
- агресивність — енергія та рух назустріч.

Їх баланс створює живу сексуальність у парі.



Ресурсна арт-вправа «Мій багаж» (А. Паливода)

Мета: проведення «ревізії" свого багажу», вихід у ресурсний стан.

Уявіть, що за плечима у вас є рюкзак, який наповнений певними речами, які ви взяли з собою у дорогу.

Випишіть ті речі та відчуття, які лежать у вашій торбинці

Дайте собі відповіді на запитання:

-що там лежить?

-хто збирав цей багаж?

-що в ньому ваше?

-що там не ваше?

- наскільки вам легко чи важко нести цей багаж?

- може, від чогось треба відмовитися чи, навпаки, щось додати?

Викладіть з полегшенням усе непотрібне, що лише обтяжує вас та не приносить ні користі, ні радості.

А тепер уявіть та відчуйте, що у вашому рюкзакові з'являється щось особливо цінне (це може бути декілька речей), що підтримуватиме і даватиме сили на життєвому шляху.

Що лежить у вашому рюкзакові?

Якою силою володіє цей предмет (чи, може, істота)?

Як це може допомогти на даному етапі життя?

Про що це для вас?

Можете прочитати у інтернеті про значення символів, які постали у вашій уяві, але ваші асоціації та інтерпретації - найважливіше.

Для додаткового арт-терапевтичного ефекту намалюйте свій оновлений багаж і те, що у ньому лежить. Відслідкуйте свій стан у момент малювання, дозвольте собі наповнитися позитивними енергіями під час творчого процесу!

Модифікація вправи: Анна Паливода

Вправа «Метафоричний опис дня»

Психолог пропонує учасникам звернути увагу на перебіг життєдіяльності на прикладі одного дня, сфокусувати увагу для помічання приємних моментів у кожному дні.

Ця вправа вчить застосовувати уяву, користуватися метафорами для опису свого життя.

Завдання учасникам: «Опиши свій день у трьох метафорах.

Наприклад: «Мій ранок – як свіжа сторінка», «Мій обід – як теплий плед», «Мій вечір – як м’яке світло свічки».

Групове обговорення. Чия метафора здалася знайомою, зрозумілою? А чия викликала радість, сум? Чи можете Ви вплинути на те, щоб покращити день Вашого партнера? Як?

Вправа «Лист із майбутнього» (Візуалізація) (В. Грандт)

Допомагає актуалізувати плани на майбутнє та змоделювати позитивні варіанти життя.

Інструкція: Уявіть себе через 5 років. Ви почуваєтеся щасливою та реалізованою людиною. Напишіть листа собі теперішньому від імені себе майбутнього.

Питання: Що ви вже встигли зробити? За що ви вдячні собі теперішньому? Чим ви наповнили своє життя?

Релаксація «Лісова озеро»

Інструкція для учасників Уявіть, що ви в компанії ідете густим лісом. У кожного з вас є свій ліс у якому ви хочете бувати, з якими пов’язані приємні спогади. Навкруги дерева, під ногами – трава або сухі гілки… Ви озираєтеся навколо – стовбури дерев тягнуться високо вгору. Поступово дерева розступаються і за ними з’являється велика галявина, посередині якої – лісове озеро, наповнене чистою, прозорою водою. Воно блищить, як коштовне каміння. Воно дуже спокійне і глибоке. А тепер уявіть, що ви занурюєтесь у приємну воду цього озера, яка огортає вас оксамитовою ніжністю, теплом, свіжістю. Відчуйте глибину і спокій. Дозвольте собі трохи побути тихим лісовим озером, при хованим від людських очей у густому лісі. Запам’ятайте це відчуття приємності, свіжості, енергії, спокою.

Групове обговорення

Завершальна рефлексія

Учасники по колу говорять свої враження від заняття, що цінного запам’ятали, які вправи були корисними, які висновки зробили про себе, планування життя.

Заняття 7

Мета: стимулювати до свідомого аналізу життєвих перемог та побудові плану з досягнення наступних успіхів; обговорити проблеми сексуальності у парі, її змін під час війни; сприяти створенню сімейної історії, її удосконалення, зміни, трансформації відповідно до бажаного, позитивного прогнозу; формувати свідоме ставлення до проживання кризових етапів життя з можливістю зцілюючих факторів; обговорення можливостей перезавантаження самореалізації учасників; допомогти визначити нові орієнтири для життєвого шляху; ознайомити із технікою самодопомоги для побудови нового життя; підвести підсумки участі у психологічній програмі занять, мотивувати до саморозвитку комунікативних навичок і вмінь, важливих для гармонізації міжособистісних стосунків у подружніх парах.

Привітання

Вправа-розминка «Мені в житті щастить» (Т. Вовнянко)

Мета : розвиток позитивного мислення, налаштування на успіх.

Усі сидять в колі. Тренер пропонує учасникам розповісти про ті моменти їхнього життя, коли їм пощастило. Почати розповідь треба словами: «Мені у житті щастить...».

Групове обговорення

Вправа «Колекція минулих перемог»

Слово психолога: «Ми звикли дивитись вперед: нові цілі, нові списки справ. Але іноді корисніше обернутися назад.

Не з докором, а з вдячністю».

Зворотний список бажань – це колекція ваших минулих перемог. Навіть маленьких. Те, що вже вийшло, чим ти можеш пишатися.

Навіщо вести такий перелік?

1. Помічати головне

Ми часто знецінюємо свої кроки. Адже саме вони зробили нас тими, хто ми є.

2. Зміцнювати самовідчуття

Твої спогади – не просто картинки. Це каркас особистості. Згадуючи, як справлялась з труднощами, ти нагадуєш собі: Я можу.

3. Створювати імпульс уперед

Якщо ти вже одного разу подолала щось складне, значить впораєшся і в майбутньому.

Як скласти свій список

- Виділи 30 хвилин та створи атмосферу (музика, свічки, тиша).

Пиши без самокритики. Це не звіт – це подарунок собі.

Питання-підказки:

«Момент, коли я відчував/ла себе живим/ою…»

«Перемога, яку ніхто не помітив…»

«Те, що зробило мене сильнішим/ою…»

Склади хоча б 5 пунктів. Побачиш скільки вже пройдено. Іноді найпотужніший мотиватор – це ти вчора.

Вправа «Сімейна історія» (казкотерапія, авторська вправа)

Учасники (подружні партнери окремо) складають казку-сімейну історію, де описують себе і партнера у вигляді казкових істот, розкривають сюжет, прогнозують подальший розвиток сімейної історії.

Далі ознайомлюють один одного із складеними історіями, аналізуючи спільні ідеї, та що можна зробити, щоб наблизити найбільш гармонійний прогноз сімейної історії, який влаштує обох партнерів.

Вправа «Зустріч з чарівником» (казкотерапія, авторська вправа)

Слово психолога: «Десь на етапі розвитку вашої сімейної історії ви якимось несподіваним чином зустріли чарівника, який може обдарувати вас і членів вашої сім'ї будь-якими дарами.

Що б Ви попросили для себе, для свого подружнього партнера? Запишіть по 3 позиції. А для дітей? Запишіть».

Після того, як учасники записують свої прохання до чарівника та називають їх один своєму партнеру, психолог запитує: «Як би змінилася ваша сімейна історія, коли чарівник обдарував Вас і вашого партнера, всіх членів сім'ї саме тими дарами, що Ви назвали?».

Партнери разом складають продовження своєї сімейної історії з урахуванням наявних у них дарів від чарівника.

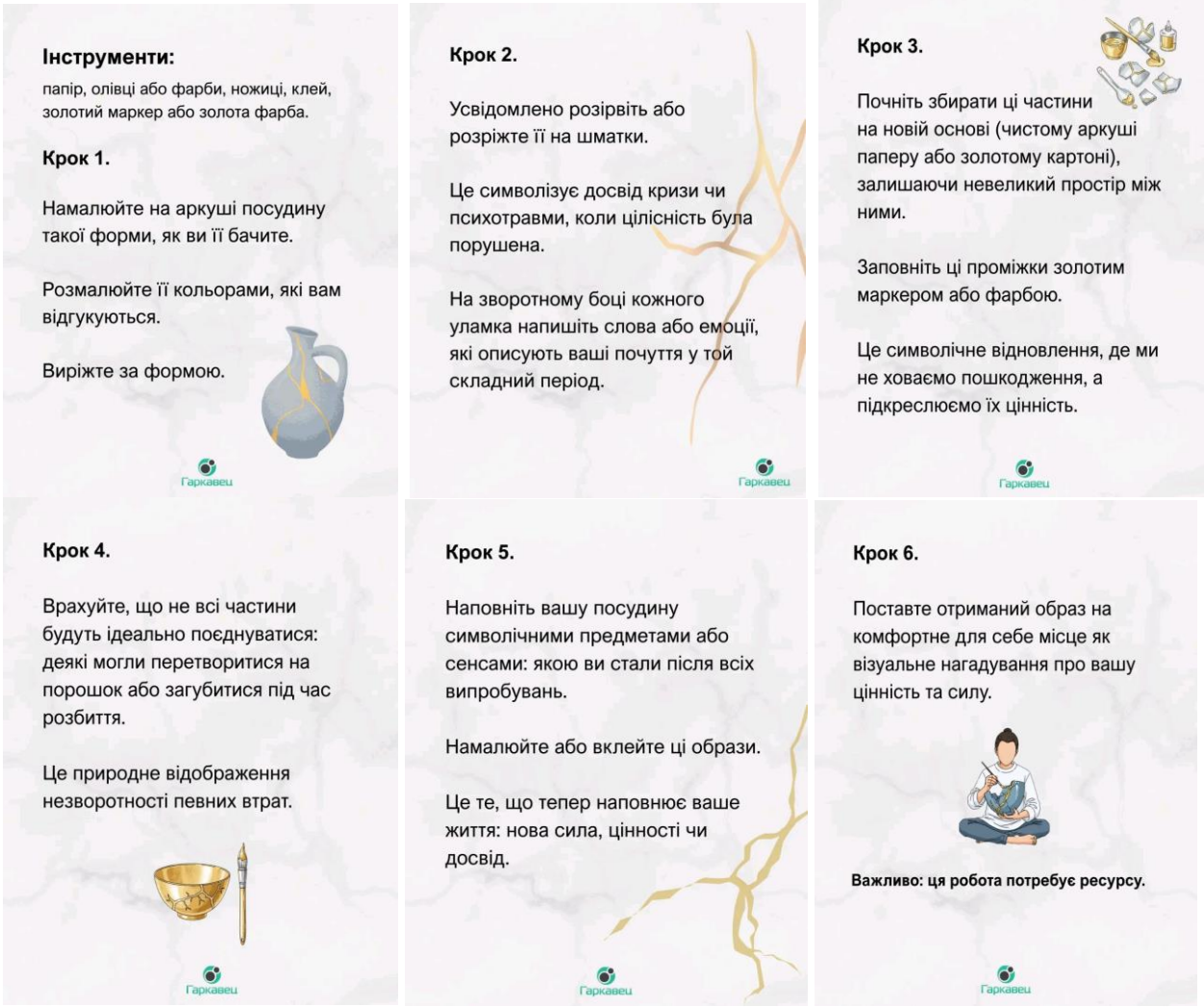
Групове обговорення: Чи вдалося скласти цікаву казкову історію про свою сім'ю? На яких етапах розвитку сім'ї ця історія вам подобається якнайбільше? Чи змінився ваш погляд на можливості покращити свою сім'ю та сімейну історію після «отримання дарів від чарівника»? Що може допомогти стати Вам таким чарівником для своєї родини?

Арт-вправа «Мистецтво зцілення Кінцугі» (О. Гаркавець)

У психології розвитку будь-яка криза це не збій системи, а її обов'язкова умова. Цей процес добре помітний у вікових кризах: спочатку ми бачимо тимчасовий регрес уже наявних вмінь, після чого відбувається вибух і формування абсолютно нової якості чи навички.

Криза це момент, коли старі механізми адаптації вже не працюють, а нові ще не створені. Японське мистецтво Кінцугі (реставрація розбитого посуду золотом) ідеально ілюструє цей стан. Пропонуємо техніку, яку ви можете використовувати для інтеграції досвіду криз та психотравм.

Пройти шлях кризи самотужки можливо. Проте фахова підтримка та системні знання допомагають зробити цей шлях свідомим та ефективним.



Інформування «Як змінюється сенсуальність під час війни» (Г. Могильник та ін.)

Чому у когось зникає бажання, а у когось — навпаки посилюється і це нормально?

Важливо не звинувачувати себе чи партнера, а говорити про свій стан, межі й потреби, бо саме діалог допомагає зберігати відчуття «ми разом» навіть у найскладніші часи.



Групове обговорення «Самореалізація: перезавантаження» (О. Кучко)

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ: ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ

Самореалізація – це процес розкриття свого потенціалу, досягнення особистих цілей та відчуття задоволення від життя. Для дорослих цей процес може бути особливо важливим, оскільки він допомагає знайти нові сенси, подолати кризу середнього віку та відчути себе повноцінною особистістю.

Ключові аспекти самореалізації:

1. Мотивація:

* Внутрішня мотивація (бажання саморозвитку, цікавість, прагнення до самовдосконалення) є найсильнішою рушійною силою.

* Зовнішня мотивація (визнання, матеріальні блага) також може бути важливою, але не повинна домінувати.

2. Розкриття потенціалу:

* Визначення своїх сильних сторін та талантів.

* Розвиток нових навичок та вмінь.

* Подолання страхів та обмежень.

3. Самоідентифікація:

* Розуміння своїх цінностей, потреб та бажань.

* Формування власного стилю життя.

* Прийняття себе таким, яким ви є.

4. Вміння вчитися новому:

* В сучасному світі, що швидко змінюється, навчання протягом усього життя є необхідністю.

* Відкритість до нового, готовність експериментувати та виходити із зони комфорту.

5. План дій:

* Визначення конкретних цілей та кроків для їх досягнення.

* Розбиття великих цілей на маленькі, досяжні завдання.

* Відстеження прогресу та коригування плану за потреби.

6. Натхнення та радість від результату:

* Пошук джерел натхнення (книги, фільми, спілкування з цікавими людьми).

* Святкування навіть маленьких перемог.

* Фокус на позитивних емоціях.

7. Нові виклики:

* Самореалізація – це безперервний процес.

* Пошук нових викликів та можливостей для зростання.

* Вихід із зони комфорту, опанування нових навичок.

8. Сегменти ринку для самореалізації:

* Освіта та саморозвиток (курси, тренінги, коучинг).

* Творчість (мистецтво, музика, письменництво).

* Волонтерство та соціальна діяльність.

* Бізнес та підприємництво.

* Спорт та активний відпочинок.

9. Поради для успішної самореалізації:

* Не бійтеся мріяти та ставити амбітні цілі.

* Вірте в себе та свої сили.

* Оточіть себе людьми, які вас підтримують.

* Не здавайтеся перед труднощами.

* Насолоджуйтесь процесом.

Пам'ятайте, що самореалізація – це індивідуальний шлях. Не існує універсального рецепту успіху. Важливо знайти те, що приносить вам задоволення та робить вас щасливими.

О.Кучко

Психологічна техніка «Нові орієнтири» (Г. Могильник)

Мета: надати допомогу учасникам у розбудові нових орієнтирів для життєвого шляху.

Досвід війни навряд чи лишив нас такими самими, як колись.

Ми усі змінилися, і реальність навколо - з втратами, змінами, викликами - щодня продовжує змінювати нас.

Разом з тим, ми продовжуємо жити. Буває по-різному: натхненно, нестерпно, обнадійливо, чутливо, вражаюче, болісно, відчайдушно. І це нормально за тих умов і в тому контексті, де ми є.

І так добре, що ти продовжуєш віднаходити в собі сміливість продовжувати свій шлях.

Підтримуємо тебе в цьому і пропонуємо заповнити цю табличку - своєрідний дороговказ твого наступного року. Сконцентруйся на думці: «Рухаючись далі, упродовж року я…».

Досягну:	Навчуся:	Прочитаю:	Буду робити більше:	Буду робити менше:	Закінчу:
Зроблю:	Організую:	Покращу:	Спробую:	Переборю:	Створю:
Делегую:	Почну:	Поїду в:	Налагоджу:	Забуду:	Пробачу:

Можеш вибрати ті клітинки, які зараз відгукуються серцем, у яких є що написати. Заповни їх. Інші залиш на потім, якщо буде актуально.

Нехай це будуть досяжні можливі цілі, по кілька у кожному віконці таблиці. Але вони будуть саме тими, що зможуть тобі допомогти.

Гарної практики!

Техніка самодопомоги для побудови нового життя «OSKAR»

Мета: ознайомити учасників з технікою самодопомоги для побудови нового життя.

Чому техніка «OSKAR» працює? Бо:

- Фокусується на рішеннях, а не на проблемах;
- Допомагає побудувати чітку стратегію для досягнення мети.
- Гнучка модель, що підходить для індивідуального та командного коучингу.

O – outcome – Результат

Відповідай чесно — і ти вже не на тому ж місці.

- Що ти хочеш змінити?
- Яким буде ідеальний результат для тебе?
- Уяви, як ти себе почуватимеш, коли досягнеш цього?
- Як ти зрозумієш, що ціль досягнута?

S – Scaling – Шкала

- Де їй зараз на шкалі від 1 до 10?
- Що вже зроблено, щоб бути тут, де ти є? Назви 1-2 речі.
- Можеш більше? Назви більше.
- Які ресурси ти використав / ла?
- Які в тебе є навички?

C — Choices / Consequences – Варіанти та наслідки

- Які можливі варіанти дій?
- Які плюси та мінуси кожного варіанту?
- Що зміниться після ухвалення рішення чи зроблених кроків?
- Що інші люди кажуть, що ти вже добре робиш?
- Що ти було інакше в моменти, коли все вдавалося?

A – action – Дії

-Який маленький крок ти можеш зробити вже сьогодні?

- Що допоможе просунутись по шкалі на +1 чи +2 пункти?
- Які ресурси в тебе вже є?
- Як ти можеш відслідкувати прогрес?

Не плануй прорив. Зроби 1 крок і це вже не стагнація.

R – review – Переосмислення

- Що вже стало краще?
- Який ефект дали навіть найменші зміни?

- Що треба змінити або підтримати?

- Що, на твою думку, буде далі?

Твій прогрес уже почався. Просто дозволь собі його побачити.

Якщо в тебе добре виходить ранковий фокус – не намагайся втиснути ще 4 додаткові практики просто тому, що «так треба».

Якщо в команді є одна зустріч, яка реально ефективна - не обов'язково її скасовувати через нову модну методику.

Якщо твій спосіб розслабитись — це щоденна прогулянка, яка дає ресурс - не змінюй її на спортзал, бо «так корисніше».

Іноді найсильніший крок – дати собі чесну відповідь та почати щось робити для свого прогресу.

Завершальна рефлексія

Учасники по колу говорять свої враження від заняття, що цінного запам'ятали, які вправи були корисними, які висновки зробили про себе, планування життя.

Також підбивають підсумки участі у програмі занять, аналізують, чи здійснилися очікування, які вони висловлювали на початку першого заняття.

Робота у групі завершується спільними оплесками учасників для прояву вдячності і поваги до всіх присутніх.