

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Торгашева Анна Миколаївна

Кваліфікаційна робота

на тему: **«Психологічні аспекти
подолання криз у сімейних стосунках»
(на прикладі ПВНЗ «Університет сучасних знань)»**

Група ТУбц-12-23-М₁ПС (2,0зdc)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

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

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

А.М. Торгашева

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

_____ (підпис)

В.Б. Синякова

(прізвище та ініціали)

Київ 2025 р.

АНОТАЦІЯ

Торгашева А. «Психологічні аспекти подолання криз у сімейних стосунках» (на прикладі ПВНЗ «Університет сучасних знань) – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

У роботі проаналізовано теоретичні аспекти та психологічні особливості подолання сімейних криз, а саме: сім'я в сучасному суспільстві: загальні тенденції та особливості, актуальні проблеми сімейних відносин у контексті психолого-педагогічних досліджень, кризовий період в розвитку подружніх відносин молодого сім'ї, війна як чинник змін у подружніх стосунках.

Представлено результати експериментального дослідження психологічних механізмів подолання криз у сімейних відносинах та описано його результати.

Проаналізовано практичні аспекти психокорекції сімейних криз та розроблено психокорекційну програму підтримки та розвитку подружніх пар у період життєвих викликів і криз.

Ключові слова: сім'я, проблеми сімейних відносин, подружні стосунки, кризовий період, подолання сімейних криз, психологічні механізми подолання криз, психологічна підтримка, життєві виклики, кризові ситуації, гармонізація сімейних стосунків, психологічна допомога сім'ї, стійкість подружжя, сімейна взаємодія, емоційна стабільність.

ANNOTATION

Torgasheva A. «Psychological aspects of overcoming crises in family relationships» (using the example of the Higher Educational Institution "University of Modern Knowledge") – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «Master» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The paper analyzes the theoretical aspects and psychological features of overcoming family crises, namely: family in modern society: general trends and features, current problems of family relations in the context of psychological and pedagogical research, the crisis period in the development of marital relations of a young family, war as a factor of changes in marital relations.

The results of an experimental study of psychological mechanisms of overcoming crises in family relations are presented and its results are described.

The practical aspects of psychocorrection of family crises were analyzed and a psychocorrection program for supporting and developing married couples during life challenges and crises was developed.

Keywords: family, problems of family relationships, marital relationships, crisis period, overcoming family crises, psychological mechanisms for overcoming crises, psychological support, life challenges, crisis situations, harmonization of family relationships, psychological assistance to the family, stability of spouses, family interaction, emotional stability.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ.....	10
1.1. Сім'я в сучасному суспільстві: загальні тенденції та особливості.....	10
1.2. Актуальні проблеми сімейних відносин у контексті психолого- педагогічних досліджень.....	17
1.3. Кризовий період в розвитку подружніх відносин молодшої сім'ї.....	28
1.3. Війна як чинник змін у подружніх стосунках: аналітичний огляд.....	33
Висновки до першого розділу.....	41
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ.....	44
2.1. Організація та методики дослідження психологічних механізмів подолання криз у сімейних відносинах.....	44
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних механізмів подолання криз у сімейних відносинах.....	50
Висновки до другого розділу.....	64
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СІМЕЙНИХ КРИЗ.....	67
3.1. Психокорекція сімейних взаємин у періоди кризових ситуацій.....	67
3.2. Обґрунтування психокорекційної програми підтримки та розвитку подружніх пар у період життєвих викликів і криз.....	76
3.3. Програма підтримки та розвитку молодих подружніх пар у період життєвих викликів.....	82
Висновки до третього розділу.....	98
ВИСНОВКИ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	109
ДОДАТКИ.....	115

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сім'я є однією з найважливіших соціальних інституцій, що забезпечує емоційну підтримку, соціалізацію особистості та відтворення суспільства. Проте сучасні соціально-економічні, культурні та ціннісні трансформації в Україні суттєво впливають на стабільність і гармонійність сімейних стосунків. Зростання кількості розлучень, емоційне відчуження подружжя, труднощі у вихованні дітей та розподілі сімейних ролей свідчать про поширеність сімейних криз, які вимагають глибокого психологічного аналізу та ефективних шляхів подолання.

Проблематика сімейних криз є багатогранною, оскільки вони можуть бути зумовлені як об'єктивними обставинами (економічні труднощі, хвороби, життєві зміни), так і суб'єктивними чинниками – емоційною незрілістю, низьким рівнем комунікації, нереалістичними очікуваннями та дефіцитом довіри між партнерами. Психологічні аспекти подолання таких криз визначають успішність адаптації сім'ї до нових умов, збереження емоційної близькості та підтримання психологічного благополуччя її членів [5].

Своєчасне виявлення кризових станів у сімейних відносинах і застосування психологічних методів їх подолання дозволяють попередити руйнування сім'ї та сприяють формуванню здорових моделей взаємодії. Саме тому дослідження психологічних механізмів подолання криз у сімейних стосунках є надзвичайно актуальним як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Актуальність теми також зумовлена потребою розвитку сучасних психокорекційних програм, консультативних практик і психопросвітницьких підходів, спрямованих на підвищення психологічної культури подружжя, формування навичок ефективного спілкування, емоційної регуляції та конструктивного вирішення конфліктів.

Таким чином, дослідження психологічних аспектів подолання

сімейних криз відповідає сучасним запитам суспільства, сприяє підвищенню якості сімейного життя та зміцненню інституту сім'ї як основи соціальної стабільності й психологічного благополуччя людини.

Об'єкт дослідження – сімейні стосунки як система міжособистісної взаємодії подружжя в умовах кризових життєвих ситуацій.

Предмет дослідження – психологічні чинники, механізми та особливості подолання криз у сімейних стосунках.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості, чинники та механізми подолання криз у сімейних стосунках, а також розробити психокорекційну програму підтримки та розвитку подружніх пар у період життєвих викликів і криз.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти та психологічні особливості подолання сімейних криз, а саме: сім'я в сучасному суспільстві: загальні тенденції та особливості, актуальні проблеми сімейних відносин у контексті психолого-педагогічних досліджень, кризовий період в розвитку подружніх відносин молодій сім'ї, війна як чинник змін у подружніх стосунках.

2. Здійснити експериментальне дослідження психологічних механізмів подолання криз у сімейних відносинах та описати його результати.

3. Проаналізувати практичні аспекти психокорекції сімейних криз.

4. Розробити психокорекційну програму підтримки та розвитку подружніх пар у період життєвих викликів і криз.

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових **методів**, а саме:

– теоретичні методи: аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики сімейних криз, психологічного благополуччя, комунікативної взаємодії та подолання стресу; порівняльно-аналітичний метод для виявлення підходів до розуміння причин і типології сімейних криз; моделювання психологічних механізмів подолання кризових ситуацій у сімейних стосунках;

– емпіричні методи: опитування (анкетування, інтерв'ю) для виявлення особистісних і соціально-психологічних чинників виникнення сімейних криз; психодіагностичні методики, зокрема: «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методику «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» (І. Ладанова, В. Уразєва), методику «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» (К. Томас), методику «Визначення стресостійкості» (Т. Холмс і Р. Раге) та авторську анкету;

– методи математико-статистичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність, структуру та психологічні механізми подолання криз у сімейних стосунках. У роботі уточнено понятійно-категоріальний апарат проблеми сімейних криз, зокрема розкрито зміст понять «сімейна криза», «психологічні механізми подолання», «адаптаційний потенціал сім'ї», «емоційна зрілість подружжя».

Отримані результати сприяють розвитку теоретичних положень сімейної та консультативної психології, зокрема у напрямі дослідження динаміки міжособистісної взаємодії в умовах кризових ситуацій. Визначені психологічні чинники, що впливають на ефективність подолання сімейних криз, можуть бути використані для подальшої розробки теоретичних моделей стабільності сімейних стосунків і прогнозування сімейних конфліктів.

Таким чином, проведене дослідження поглиблює наукове розуміння закономірностей розвитку та подолання криз у сім'ї, а також розширює наукові підходи до аналізу емоційно-поведінкових стратегій подружжя в кризових періодах спільного життя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для підвищення ефективності психологічної допомоги подружнім парам, які перебувають у стані сімейної кризи. Розроблені на основі дослідження рекомендації можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів,

соціальних працівників та психотерапевтів.

Запропоновані підходи до виявлення психологічних чинників кризових станів у сім'ї сприятимуть удосконаленню діагностичних і корекційних програм, спрямованих на гармонізацію сімейних стосунків, розвиток емоційної компетентності, покращення комунікації та формування конструктивних стратегій подолання конфліктів.

Матеріали дослідження можуть бути використані у навчальному процесі при викладанні дисциплін «Психологія сім'ї», «Консультативна психологія», «Психологія стресу та кризових станів», а також у підготовці тренінгових і просвітницьких програм, спрямованих на формування культури подружньої взаємодії та збереження психологічного благополуччя сім'ї.

Експериментальна база дослідження: ФОП Яринка Олександр Петрович Центр психології здоров'я і відносин «Основа».

Структура роботи включає вступ, три змістовні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 5 рисунками та 2 таблицями.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ

1.1. Сім'я в сучасному суспільстві: загальні тенденції та особливості

Інститут сім'ї протягом багатьох століть був міцним і стабільним осередком суспільства, що виконував ключові соціальні, культурні та репродуктивні функції. Однак, порівняно з тривалим історичним існуванням, сучасна сім'я зазнає суттєвих змін та набуває нових форм існування і самовираження у глобалізованому світі. Сьогодні інститут сім'ї піддається меншому прямому впливу держави, що змінює стратегії його розвитку, а також спостерігається зниження рівня народжуваності в сучасному суспільстві [13].

Сім'я, будучи віддзеркаленням і продуктом своєї епохи, відображає в собі характерні риси часу, у якому існує. Трансформації, які відбуваються в сімейній сфері, є прямим наслідком глобальних суспільних змін, що охоплюють як розвинуті, так і традиційні суспільства. У сучасному світі дедалі більш актуальним стає твердження: «Не громадянин для сім'ї, а сім'я для громадянина». Ця теза точно ілюструє сьогоdnішній стан сімейних відносин, у яких пріоритет належить свободі особистості та її самореалізації.

Сучасна сім'я вже не є настільки консервативною і незмінною, як раніше. Вона стала більш гнучкою, відкритою до різноманітних форм і типів партнерських відносин, що надає особистості свободу вибору. Завдяки цьому сім'я, яка традиційно вважалася одним із найбільш стійких соціальних інститутів, сьогодні стає варіабельною, здатною адаптуватися до змінних соціокультурних реалій [17].

У другій половині ХХ століття науковий світ докорінно змінив свій підхід до вивчення соціальних явищ, що було зумовлено розвитком постмодерної культури. Зміни у світогляді, культурі та соціальній структурі

визначили нові напрямки досліджень. Особливу увагу привертають такі глибинні процеси, як інформатизація, глобалізація та розвиток нанотехнологій, які синергетично впливають на трансформацію людського буття та соціальної реальності.

В умовах постійних змін важко однозначно передбачити наслідки цих процесів для подальшого розвитку суспільства. Саме тому феномен сучасної сім'ї залишається одним із нагальних і складних об'єктів дослідження у сучасній науці, яка намагається розкрити сутність змін і знайти шляхи адаптації сім'ї до нових викликів часу [25].

Матримоніальні суспільні настрої в сучасному світі є досить суперечливими та неоднозначними. Розглядаючи сім'ю як складну соціальну систему, дослідники виділяють два основні напрями аналізу. Перший спрямований на вивчення внутрішнього механізму функціонування сім'ї, зокрема взаємозв'язків між її окремими елементами – членами родини, ролями, нормами і цінностями, що забезпечують її стабільність. Другий напрямок досліджень зосереджується на впливі зовнішніх факторів і соціального оточення, з якими сім'я взаємодіє в ширшому контексті суспільства, що формує її зовнішні функції та поведінку.

Сучасна сім'я набула низку нових, характерних рис і особливостей, які суттєво відрізняють її від традиційного уявлення про сімейний інститут, сформованого століттями. Ці зміни свідчать про суттєвий перелом у сприйнятті і функціонуванні сім'ї, що позначає завершення епохи усталених традицій і відкриває нові горизонти для різноманітних форм сімейного життя. Для цілей нашого дослідження ми виокремимо та проаналізуємо такі сучасні форми сім'ї, що набувають все більшого поширення: родини з усвідомленим відмовленням від дітей (child free), одностатеві шлюби, гостьові шлюби, а також громадянські шлюби. Проте спершу важливо окреслити основні риси, які яскраво характеризують сім'ю сьогодення [25].

Світ, у якому ми живемо, суттєво відрізняється від попередніх епох. Відома дослідниця О. Отряднова справедливо зауважує, що підвищення ролі

інформації, яка стала своєрідним ідолом сучасного суспільства, задає нові параметри буття людини, змінюючи її сприйняття просторово-часових меж, прискорюючи темпи життя, накопичення знань, формування нових потреб і пристосування до технологічних детермінант повсякденності [29].

У цьому контексті сучасна людина отримує дедалі більше свободи, відокремлюючись від традиційних соціальних рамок, прагнучи звільнитися від запрограмованих природою ритмів та шаблонів поведінки. На теперішньому етапі формування суспільства шлюб і сім'я втрачають ту жорстку регулятивну роль, яку раніше відігравали державні інститути, натомість зростає значення особистих уподобань, вибору та індивідуалізації сімейних взаємин.

Суспільний внесок сім'ї є безцінним і має загальносвітове, загальнолюдське значення. Основна ідея інституту сім'ї полягає не лише в продовженні людського роду, а й у глибокій укоріненості кожної особистості в соціальній тканині суспільства через сімейні зв'язки. Ще на початку ХХ століття видатний соціолог Е. Дюркгейм констатував негативні тенденції в розвитку сім'ї. Він звернув увагу на поступове зниження рівня солідарності в сучасних сім'ях, що було пов'язано, зокрема, зі зменшенням їх розмірів і, як наслідок, послабленням міжособистісних зв'язків, які є основою життєвого джерела сімейної солідарності [34].

Значні трансформації сімейного інституту відбулися в останні десятиліття минулого століття, коли процеси ерозії традиційних моделей сім'ї призвели до поширення розпаду та переосмислення ролей і функцій сім'ї у суспільстві.

З погляду перспектив розвитку сім'ї в умовах постійних соціокультурних змін, відомий соціолог Дж. Коатс ще наприкінці ХХ століття виокремив низку важливих тенденцій, які фундаментально вплинуть на подальше існування сімейної сфери:

- значне зростання кількості сімей, де обидва партнери активно працюють, що, з одного боку, підвищує кар'єрні можливості кожного з них, а

з іншого – забезпечує покращення матеріального добробуту родини;

- подовження тривалості життя дасть можливість батькам більше часу присвячувати власним інтересам та реалізовувати себе після того, як діти виростуть;

- під загрозою опиниться традиційна комунікативна функція сім'ї через посилення непорозумінь між її членами, викликаних новими формами діяльності, захоплень і способами проведення вільного часу, які віддаляють родичів один від одного;

- у суспільстві спостерігатиметься тенденція до більш пізнього укладання шлюбу та відтермінування народження дітей, що пов'язано з прагненням завершити освіту і забезпечити стабільність на робочому місці;

- відбуватиметься посилення маскулізації домашнього господарства, а також зростання анонімності приватного життя, що послабить соціальний контроль і призведе до поширення більш вільних форм статевого життя, включно з громадянським шлюбом;

- репродуктивна функція сексуальної поведінки поступово відокремлюватиметься від самої сексуальності, завдяки широкому використанню контрацептивів і праву на аборт;

- молоді та дорослі люди все частіше віддаватимуть перевагу сексуальним стосункам, які не призводять до дітонародження;

- масові інформаційні засоби сприятимуть поширенню нових ціннісних установок у суспільстві, що впливатиме на формування моделей сімейного життя;

- з'являтимуться нові типи сімей, які включатимуть представників сексуальних меншин, прийомних дітей, а також дітей, народжених від сурогатних матерів;

- розвиватимуться альтернативні форми соціальної взаємодії поза межами традиційної сім'ї, зокрема різні групи за інтересами, що слугуватимуть джерелом підтримки для своїх учасників;

- попит на інститут сім'ї залишатиметься високим, незважаючи на

широку практику розлучень, однак сім'я дедалі більше буде сприйматися як свого роду бізнес-проект, де невдале партнерство призведе до його розпаду;

- водночас рухи на підтримку цінності сім'ї набирають обертів, організовуючи заходи, спрямовані на її зміцнення;

- державні та комерційні структури все активніше братимуть на себе реалізацію традиційних сімейних функцій у сферах охорони здоров'я, виховання дітей, піклування про літніх людей та соціальної підтримки вразливих груп населення;

- все більшою популярністю користуватимуться моделі невеликих сімей з обмеженою кількістю дітей або ж вибір життя самотньо без нащадків [39].

Огляд цих тенденцій підтверджує актуальність багатьох прогнозів футурологів і соціологів. У зв'язку з цим можна виділити кілька ключових змін, що вже стали нормою в сучасному суспільстві: пріоритет кар'єрного зростання, який підвищує добробут сім'ї; пізній вступ у шлюб і відтермінування народження дітей; розмежування сексуальної та репродуктивної поведінки; нуклеаризація сім'ї – її спрощення до основного ядра; зростання кількості розлучень і появи «потворних» шлюбів; різноманіття форм партнерських відносин, що набувають статусу сімейних.

Протягом останніх кількох десятиліть у науковій і соціальній літературі активно обговорюється поняття «криза сім'ї» – як стереотипне сприйняття змін і тенденцій, що нібито руйнують традиційний класичний образ сім'ї. Вперше актуальність цієї проблеми почала яскраво проявлятися наприкінці 1970-х років, коли суспільство зіткнулося з рядом суттєвих змін у сімейному устрої. До цих змін належать стрімке зростання рівня розлучень, поширення неповних сімей, зниження народжуваності нижче рівня, необхідного для відтворення населення, а також поява нових форм сімейних відносин і моделей співжиття [35].

Поняття «криза інституту сім'ї» у цьому контексті розкриває глибший процес знецінення традиційних сімейних цінностей і ролі родини в

суспільстві. До цього додаються такі негативні явища, як зростання розлучень, поширення ідеалів малодітної чи одnodітної сім'ї, невиконання сім'єю своїх традиційних функцій, послаблення родинних зв'язків і поширення девіантних форм поведінки, які суперечать усталеним сімейним нормам [54].

Переважає більшість сучасних міжнародних дослідників сімейних процесів погоджується з тим, що криза сім'ї є реальним і глибоким явищем, яке пов'язане з соціально-економічним розвитком суспільств. Причому, за їхніми спостереженнями, прояви цієї кризи є тим більш помітними, чим вищий рівень матеріального добробуту, життя та соціального розвитку в країні.

Незадоволення суспільства тим, що сім'я нібито не справляється зі своїми основними функціями, має реальні підстави. Кризові явища останніх десятиліть XX століття підтвердили, що традиційна багатодітна сім'я перестала бути символом благополуччя, а молодь дедалі частіше розглядає народження дітей не як радість чи життєвий успіх, а як потенційну перешкоду для реалізації особистих і професійних цілей [45].

Важливо, що науковці сформулювали два ключові парадигматичні підходи до пояснення кризи сім'ї, які відображають різні світоглядні позиції. Перша – так звана «ліберально-прогресистська» або еволюційна парадигма – трактує кризу як необхідний етап трансформації, у ході якої на уламках традиційної сім'ї виникають нові, альтернативні форми сімейної організації, адаптовані до сучасних соціальних реалій. Друга – «консервативно-кризова» парадигма – відстоює збереження класичного, традиційного образу сім'ї, наголошуючи на кризовості сучасних змін і загрозі руйнування сімейних цінностей.

Таким чином, розуміння поняття «криза сім'ї» має дві взаємопов'язані, але суперечливі перспективи: або як еволюційний процес, що відкриває нові можливості для соціальної організації, або як тривожний сигнал про втрату базових соціальних інститутів, що вимагає пошуку шляхів збереження традиційних сімейних норм.

Дослідник сім'ї А. Антонов визначає кризу сім'ї як специфічний

ціннісний конфлікт між особистістю та суспільством, що стосується народження та соціалізації дітей. Цей конфлікт виявляється у невиконанні сім'єю своїх репродуктивних та соціалізуючих функцій, а також супроводжується послабленням традиційних зв'язків у сімейних підсистемах. Зокрема, це проявляється у процесах нуклеаризації – розділення сім'ї на менші одиниці, кон'югації – послаблення зв'язків між батьками та дітьми, а також у девальвації ролей батьків, дітей і подружжя. Криза характеризується також посиленням індивідуалізації та автономізації «Я», що призводить до ослаблення традиційної триєдності батьківства, дитинства і подружжя через зникнення сімейного виробництва та сумісної діяльності між батьками і дітьми. Цей процес А. Антонов описує як заміну сім'єцентризму егоцентризмом [54].

На його думку, сім'я виступає своєрідним посередником у протистоянні особи і суспільства. А. Антонов дотримується адаптаційної концепції змін сім'ї, яка розглядає трансформації сімейної організації як природний процес пристосування до мінливих умов соціального життя. Цю точку зору підтримує і сучасний російський дослідник соціології та антропології сім'ї С. Голода. Він наголошує, що зміни у сімейній та репродуктивній сферах, помічені в середині ХХ століття, є природним і поступальним історичним процесом. Такі трансформації не слід розглядати як відхилення або однозначно деструктивні явища – навпаки, вони є ознакою незворотних еволюційних зрушень в інституті сім'ї [31].

Особливо яскравою ознакою сучасної сім'ї є процес нуклеаризації – розділення сім'ї і відокремлення дорослих дітей від батьків. Російський педагог і антрополог Б. Бім-Бад підкреслює, що цей процес виражає головний механізм багатовікової модернізації суспільства: людина модерну стає все більш індивідуалістичною, егоцентричною і менш схильною жити у парадигмі служіння соціальним спільнотам, будь то нація, місцева община або сім'я. Водночас він звертає увагу на зміни в соціальних інститутах держави і суспільства загалом, що посилюють свободу вибору партнера і легкість вступу

до шлюбу або виходу з нього, незалежно від соціального статусу чи інших традиційних обмежень. Егалітарна сім'я, заснована на рівноправності партнерів, поступово стає прийнятною і нормою у християнській цивілізації.

Таким чином, сучасна сім'я зазнала якісних змін: її структурні елементи перебувають у новому, оновленому стані. Кризові процеси останніх десятиліть довели, що багатодітна сім'я вже не є універсальним показником благополуччя, натомість сім'єцентризм та дітоцентризм поступаються місцем егоцентризму. Стан сім'ї сьогодні найкраще можна пояснити через адаптаційний підхід, який визнає трансформації як природний і необхідний процес адаптації сімейних інститутів до сучасних соціокультурних викликів.

1.2. Актуальні проблеми сімейних відносин у контексті психолого-педагогічних досліджень

Проблематика сімейних взаємин завжди займала чільне місце у наукових пошуках психологів та педагогів, оскільки сім'я є одним з найважливіших соціальних інститутів, що безпосередньо впливає на формування особистості, її світогляду та життєвих орієнтирів. Надзвичайна значущість міжособистісних стосунків у родинному середовищі привертала увагу численних дослідників, які прагнули глибше розкрити механізми їх формування, розвитку та подолання кризових явищ.

Щоб більш ґрунтовно зрозуміти специфіку сімейних взаємин, насамперед слід окреслити зміст поняття «сім'я» та розрізнити його від близьких за значенням категорій. Найчастіше сім'ю визначають як базову соціальну спільноту, що регламентує родинні міжособистісні стосунки на засадах спільного проживання, господарювання та виховання дітей. Водночас для української культури характерне розмежування понять «сім'я» та «родина». Так, сім'я зазвичай трактується як ядро, що складається з подружжя та їхніх дітей, тоді як родина охоплює ширше коло осіб – кровних родичів і

споріднених людей, об'єднаних спільними традиціями, матеріально-побутовими зв'язками та морально-психологічною єдністю [56].

Родинна спільнота включає всіх родичів, які зберігають активні комунікативні контакти й залишаються присутніми у психологічному просторі сім'ї, незалежно від того, чи мають вони безпосередню взаємодію, чи вона опосередкована соціальними зв'язками. Дисбаланс у родинній системі може бути спричинений як позитивними, так і негативними емоційно насиченими подіями, зміною структури або чисельності родинної спільноти.

На всіх етапах життєвого шляху людини сім'я та родина відіграють важливу роль: впливають на процеси соціалізації, формування самооцінки, установок і моделей поведінки. Батьківська родина та досвід взаємодії з близькими людьми часто визначають, яким чином особистість сприймає власну сім'ю, рід та родинні зв'язки в цілому. Зважаючи на те, що родинна взаємодія має низку особливостей, які можуть сприяти як гармонізації, так і виникненню психологічних проблем, актуальним постає питання про здатність індивіда долати кризи й психологічні травми, що виникають у сімейних стосунках [35].

За визначенням І. Ващенко, сім'я є малою соціальною групою, що ґрунтується на кровній спорідненості та подружньому союзі, має свою унікальну структуру й динаміку розвитку та об'єднується системою міжособистісних стосунків, які формуються у процесі спільної життєдіяльності. Ця дефініція підкреслює, що всередині сім'ї можна виокремити дві основні підсистеми: подружні стосунки та взаємини між батьками й дітьми [42].

Сім'я як мала соціальна група існує на засадах спільних інтересів, потреб і ціннісних орієнтирів, які об'єднують її членів. Взаємодія подружжя, зокрема, базується на необхідності координувати та узгоджувати різноманітні матеріальні й духовні потреби: організацію побуту, спільний відпочинок, дозвілля, домашню працю, догляд за дітьми, їхнє виховання й соціалізацію.

Сім'я виступає своєрідним мікросвітом, що відтворює ключові риси

будь-якої спільноти, серед яких можна виокремити просторову близькість, єдність цінностей та моральних норм. Попри це, поняття «сім'я» не можна ототожнювати зі «спільнотою», адже сім'я – це передусім первинна соціальна група, що не лише відображає риси ширшої соціальної спільноти, а й транслює їх, забезпечуючи наступність традицій і цінностей [46].

Крім того, як зазначають дослідники, сім'я та родина виконують важливу функцію ресурсної підтримки особистості, слугуючи середовищем, у якому формуються й реалізуються механізми подолання труднощів (копінг-ресурси). Залежно від характеру взаємодії між членами сім'ї та родини ці зв'язки можуть або сприяти, або перешкоджати ефективній соціально-психологічній адаптації людини, особливо в умовах кризових ситуацій, зокрема війни чи соціальної нестабільності.

Здатність людини підтримувати конструктивні стосунки з членами родини, друзями та соціальним оточенням, яке може забезпечити необхідну підтримку, є важливою умовою її психологічного благополуччя, особливо у складних життєвих обставинах. Це водночас виступає одним із ключових критеріїв успішної соціально-психологічної адаптації особистості. Однак на практиці не завжди вдається зберегти гармонійні стосунки всередині родинного кола, особливо якщо особа пережила травматичні події чи перебуває у стані посттравматичного стресу. Нерідко загострення конфліктів у сім'ї або родині розглядається дослідниками як прояв посттравматичних поведінкових реакцій, що ускладнюють міжособистісну взаємодію та можуть призводити до руйнації раніше стабільних зв'язків [51].

У таких випадках відокремлення від рідних, які займають протилежну або неприйнятну для особи позицію, може набувати форми психологічного захисного механізму. Ізоляція допомагає знизити внутрішню напругу, однак нерідко призводить до формування поляризованих уявлень про соціальне середовище. Так, в індивідуальній свідомості з'являються умовні групи «ми» і «вони», де «ми» наділяються позитивними характеристиками, а «вони» здебільшого сприймаються у негативному або принаймні нейтральному

ключі.

Водночас більшість учених підкреслюють особливе значення подружніх стосунків як центральної ланки сімейної системи. Саме якість і стійкість подружніх відносин часто розглядають як основний показник благополуччя сім'ї загалом, а також як фактор, що визначає її стабільність та здатність справлятися з внутрішніми й зовнішніми викликами. На думку багатьох дослідників, подружні стосунки мають найсильніший вплив на успішність шлюбу, впливаючи як на емоційний клімат у родині, так і на соціально-психологічну атмосферу в ширшому родинному колі [55].

С. Соснохіна підкреслює, що подружні стосунки виконують центральну й визначальну функцію у формуванні сім'ї як складної системи соціальних відносин. Вони інтегрують у собі широкий спектр почуттів, ціннісних орієнтирів, взаємних очікувань, моделей та стереотипів поведінки, а також визначають комунікативно-рольову структуру взаємодії між членами сімейної спільноти [60].

У свою чергу, дослідниця В. Радчук звертає увагу на те, що історично акцент на подружжі як на основній структурній одиниці сім'ї став помітним порівняно нещодавно – у зв'язку з суспільними реформами, які суттєво вплинули як на соціальну, так і на економічну сфери життя. Ці трансформації створили підґрунтя для закріплення принципу рівності статей у правовому, соціальному та моральному вимірах. Водночас авторка наголошує на неінституційному характері подружнього зв'язку, який вирізняється рівністю прав, привілеїв і моральних обов'язків кожного з подружжя [68].

З огляду на наведене, можна стверджувати, що подружні відносини – це особлива форма міжособистісної взаємодії між чоловіком і жінкою, яка передбачає взаємні права й обов'язки один перед одним і перед дітьми (у разі їх наявності), передбачає спільне ведення сімейного побуту, досягнення спільних цілей і, як правило, спільне проживання на одній території.

У психологічній науці існує ціла низка типологій, що дозволяють диференціювати сім'ї за різними критеріями, кожен з яких відображає певні

якісні характеристики та особливості функціонування сімейної системи. Такі типології дають змогу дослідникам оцінювати сім'ю з огляду на її структуру, рольові взаємозв'язки, соціокультурні особливості та психологічний клімат.

Так, О. Власова пропонує власну класифікацію сімей, розподіляючи їх на дві основні групи: нормальні та аномальні. З позиції соціокультурного підходу, що враховує відмінності культур різних історичних епох, народів і країн, дослідниця виділяє також ідеальні та реальні сім'ї, підкреслюючи, що уявлення про «норму» багато в чому зумовлені традиціями й цінностями конкретного суспільства [72].

До нормальних сімей авторка відносить ті, у яких ключова відповідальність покладається на батька як голову сімейства. Він несе головну відповідальність за повноцінне функціонування сім'ї, зокрема забезпечує фінансову стабільність і добробут. Власова наголошує, що в такій сім'ї створюються всі необхідні умови для соціального захисту та особистісної реалізації кожного з членів сімейної спільноти, а також гарантується успішна соціалізація дітей до моменту досягнення ними психологічної та фізичної зрілості.

Окремо дослідниця виділяє так звану «невротичну» сім'ю, яка формується внаслідок того, що у дитинстві батьки одного або обох подружжя не змогли задовольнити їхніх базових потреб. Як наслідок, у дорослому житті такі партнери у шлюбі мимоволі відтворюють «невирішені» або «непропрацьовані» у дитячому віці ситуації, але, на жаль, не знаходять конструктивних шляхів для їх розв'язання. Це призводить до хронічної напруги, конфліктності та дестабілізації подружніх відносин, що негативно впливає на атмосферу у всій сімейній системі [72].

Р. Скіннер запропонував власну класифікацію типів шлюбних союзів, виділивши три основні різновиди: щасливий шлюб; нещасливий або руйнівний шлюб; а також «нудний», проте відносно стабільний шлюб так званого «середнього» типу. Такий поділ базується на здатності подружжя адекватно взаємодіяти у сфері вираження власних емоцій, зокрема тих, що

традиційно вважаються соціально небажаними чи неприйнятними (гнів, ревності, заздрість, страх тощо) [43].

Дослідник наголошує, що спроби партнерів приховати ці почуття, «заховавшись за ширмою» мовчання чи придушення, не є ефективними. По-перше, така «ширма» має тенденцію рано чи пізно руйнуватися, що призводить до неконтрольованого вивільнення емоцій, які тривалий час накопичувалися. По-друге, приховування почуттів потребує значних психічних та енергетичних затрат для підтримання штучних меж, що виснажує особистість. По-третє, систематичне уникнення вираження справжніх емоцій порушує баланс усієї сімейної системи, оскільки призводить до втрати або пригнічення індивідуальності одного чи обох партнерів. По-четверте, приховані емоції можуть спонтанно проявитися у ситуаціях, коли контроль за ними послаблюється – наприклад, під час хвороби, в стані сильної втоми або алкогольного сп'яніння [61].

Відтак дослідник підкреслює, що одним із ключових завдань подружжя є формування здатності усвідомлювати й конструктивно контролювати ті емоції, які сприймаються як негативні або небажані. Саме вміння управляти власними емоційними реакціями визначає домінантний напрям розвитку подружніх відносин, впливаючи на їхню якість і стабільність.

Залежно від рівня успішності виконання сімейних функцій у науковій літературі прийнято виокремлювати два основні типи сімей: благополучні та дисфункціональні.

Благополучна сім'я характеризується тим, що досить успішно реалізує свої основні соціально-психологічні функції, має високу ступінь інтеграції та сприятливий емоційний клімат. Такі сім'ї демонструють гнучкість і здатність адаптуватися до змін у соціальному середовищі, ефективно справляються з різноманітними проблемами та труднощами, завдяки чому їхні члени відчують підтримку й стабільність [61].

Дисфункціональна сім'я, навпаки, не здатна повною мірою виконувати свої ключові функції. Її внутрішнє життя супроводжується постійними

конфліктами, а емоційна близькість між членами сім'ї, як правило, відсутня або виражена дуже слабо. У такій сім'ї проблеми здебільшого дестабілізують родинну систему, а кожен член змушений долати труднощі самотужки, що призводить до ще більшої фрагментації сімейних взаємин і відсутності згуртованості.

Окрім типологій сімей, у науковій літературі окремо виокремлюють основні форми взаємодії, що виникають у межах сімейної системи. До таких форм належать кооперація, конкуренція та конфлікт. Кожна з них має власну специфіку й може по-різному впливати на якість сімейних відносин та психологічний клімат у родині.

Кооперація розглядається як така форма взаємодії, за якої всі учасники об'єднують зусилля задля досягнення спільної мети чи результату, що є вигідним для кожного. Кооперація передбачає високий рівень співпраці, взаємодопомоги та взаєморозуміння між членами сім'ї. Прикладом кооперації можуть бути спільне вирішення побутових чи виховних завдань, командна робота над сімейними проектами, підтримка один одного у кризових ситуаціях. Завдяки кооперації сім'я зберігає цілісність і здатність ефективно адаптуватися до викликів зовнішнього середовища [37].

Конкуренція у сімейних стосунках проявляється як форма взаємодії, за якої окремі члени сім'ї змагаються один з одним за обмежені ресурси, увагу, визнання чи лідерство. Конкуренція може виконувати конструктивну роль, мотивуючи до розвитку, самовдосконалення та досягнення кращих результатів. Проте у випадках, коли конкуренція не врегульована чіткими правилами чи моральними нормами, вона здатна породжувати напруження, конфлікти й формувати негативне ставлення між членами сім'ї.

Конфлікт є найбільш напруженою формою взаємодії, що виникає у разі протилежності поглядів, цілей чи інтересів учасників сімейної системи. Причинами конфліктів можуть бути відмінності у переконаннях, життєвих цінностях, стилях комунікації або способах розв'язання проблемних ситуацій. Конфлікт не обов'язково має деструктивний характер: ефективно його

вирішення ґрунтується на здатності сторін вислухати одне одного, відкрито спілкуватися та знаходити компроміси. Такий підхід сприяє досягненню взаєморозуміння та формуванню стійкіших, більш довірливих взаємин.

Будь-яка форма взаємодії між людьми, зокрема в сімейних стосунках, базується на трьох основних компонентах: когнітивному, поведінковому та афективному. Це означає, що процес спілкування і взаємодії охоплює одночасно обмін ідеями, знаннями, уявленнями, думками і переконаннями (когнітивний аспект), а також здійснення певних дій, вольових зусиль, спрямованих на узгодження спільних дій учасників взаємодії (поведінковий аспект). Крім того, важливою складовою є емоційне та почуттєве ставлення людей одне до одного, їхні переживання, почуття і емоції щодо конкретних ситуацій, подій або осіб (афективний аспект). Тож взаємодія – це не лише обмін інформацією, а й інтеграція думок, дій і емоцій, які разом формують якісну комунікацію та спільну поведінку [37].

Дослідники в галузі психології, зокрема американські автори, виокремили ряд ключових психологічних чинників, які значною мірою впливають на успішність та стабільність шлюбних стосунків. Серед них:

- позитивність у спілкуванні і міжособистісних відносинах. Занадто багато критики, вимог, образ або негативних висловлювань створює напруженість і руйнує довіру у парі. Водночас відсутність будь-яких негативних висловлювань теж може бути проблемою, оскільки це може означати, що партнери приховують негативні емоції, які накопичуються всередині. Найоптимальнішим є баланс, коли пара може відкрито виражати як позитивні, так і негативні почуття у конструктивній формі;

- емпатія, тобто здатність розуміти та співпереживати. Люди почуваються емоційно комфортно і підтримано, коли відчувають, що їхній партнер по-справжньому розуміє їхні думки, почуття та переживання, проявляє співчуття і підтримку;

- наявність зобов'язань у відносинах. Відчуття відповідальності і готовність працювати над стосунками допомагає подружжю долати труднощі

і зберігати стабільність;

- прийняття партнера таким, яким він є. Спроби змінити іншу людину часто викликають опір і конфлікти. Дослідження свідчать, що зміни у партнері відбуваються значно ефективніше, якщо кожен приймає іншого зі всіма його особливостями та недоліками, проявляючи повагу і терпимість;

- взаємне кохання і повага. Дуже важливо, щоб чоловік і дружина продовжували підтримувати і розвивати ці почуття протягом усього спільного життя, адже саме вони є фундаментом здорових і міцних відносин;

- ефективне управління конфліктами. Уміння конструктивно вирішувати суперечки і непорозуміння без шкоди для стосунків сприяє гармонії у парі;

- вирішення проблем разом. Спільний пошук виходу з життєвих труднощів зміцнює почуття єдності і взаємної підтримки;

- дружба між партнерами і спільне проведення часу з задоволенням. Вміння розважатися разом, підтримувати позитивний настрій і створювати радісні моменти робить стосунки більш глибокими і приємними;

- сімейні традиції. Спільні звичаї і ритуали формують відчуття спільності і стабільності в родині;

- увага і романтика у повсякденному житті. Прояви турботи, ніжності, сюрпризи і знаки уваги зберігають інтерес і емоційну близькість між партнерами [32].

Наявність цих психологічних чинників істотно підвищує ймовірність того, що подружжя зможе ефективно долати складні життєві ситуації, справлятися з конфліктами і приймати спільні рішення, зберігаючи при цьому взаємну повагу і підтримку. Такий партнерський стиль спілкування і поведінки формується у пари упродовж часу і стає своєрідною «встановленою» моделлю взаємодії, яка задовольняє обох і підтримує стабільність шлюбу. Відсутність або недолік цих складових, навпаки, може підштовхувати до розриву стосунків.

Р. Левінгер розглядав стабільність шлюбу як динамічний результат

взаємодії трьох груп сил, які взаємно впливають одна на одну і визначають міцність сімейного союзу [23]. Він запропонував модель, що ілюструє баланс цих сил як основу стабільності подружніх відносин:

1. Внутрішнє тяжіння партнерів, яке пов'язане з особистою привабливістю кожного з них для іншого. Це тяжіння проявляється через різноманітні аспекти: любов і дружні стосунки, емоційний зв'язок, підтримку один одного, а також соціально-економічні чинники – наприклад, фінансова стабільність і підтримка, високий соціальний статус чоловіка, престижність сімейного стану, а також широкі можливості, які має кожен з подружжя у різних сферах життя. Цей комплекс факторів створює міцний внутрішній фундамент для стосунків, що формує бажання залишатися разом і підтримувати союз.

2. Зовнішня підтримка шлюбу – це сукупність соціальних, моральних та правових факторів, які сприяють збереженню сімейних стосунків. Сюди входять моральні зобов'язання подружжя, побоювання за наслідки розлучення для кар'єри, відповідальність перед дітьми, соціальні труднощі, пов'язані з роллю самотньої людини, а також правові бар'єри, які ускладнюють процес розірвання шлюбу. Крім того, наявність соціальних норм і стереотипів, що негативно ставляться до розлучень, створюють так звані «соціальні бар'єри», які стримують від розриву і підтримують стосунки, навіть якщо вони переживають кризу.

3. Сили, що протидіють стабільності шлюбу, – це фактори, які можуть послаблювати сімейний союз і спонукати одного або обох партнерів до розриву. До них належать наявність альтернативного партнера, що може викликати спокусу змінити відносини, конфлікти між кар'єрними амбіціями і сімейними обов'язками, внутрішні протиріччя, наприклад, між прихильністю до батьків і бажанням підтримувати стосунки з партнером. Крім того, привабливість свободи від сімейних обов'язків, прагнення жити незалежно, на власні кошти, а також інші особисті прагнення, можуть послаблювати зв'язок і сприяти розриву шлюбу [23].

Таким чином, стабільність подружжя залежить від того, як взаємодіють ці три групи сил – наскільки сильне внутрішнє тяжіння і зовнішня підтримка переважають над факторами, що створюють тиск на розірвання стосунків. Збалансованість цих сил формує стійкі, міцні і довготривалі шлюбні відносини.

А. Іващенко у своїх дослідженнях, присвячених розвитку емоційних відносин між подружжям або партнерами, від початкової симпатії до глибокого кохання, дійшла до важливого висновку: прогрес у розвитку кохання залежить від подолання так званих «фільтрів» – психологічних бар'єрів, які перешкоджають зменшенню психологічної дистанції між партнерами. Ці фільтри можна розглядати як певні перешкоди, що утримують людей на відстані один від одного, заважаючи їм стати більш близькими і відкритими [18].

У разі успішного подолання цих перешкод відносини між партнерами поступово зміцнюються, стають більш інтимними і глибокими. Вони рухаються від поверхневих симпатій до справжнього кохання, що базується на взаєморозумінні та емоційній підтримці. Інакше ж, якщо ці фільтри залишаються непереборними, психологічна дистанція між людьми збільшується, емоційний зв'язок слабшає і відносини починають руйнуватися.

А. Іващенко підкреслює, що позитивний розвиток подружніх відносин можливий лише тоді, коли змінюються не лише самі взаємини між людьми, але й змінюється структура тих обставин і умов, у яких відбувається їхній розвиток. Вона наголошує на тому, що сімейне життя постійно супроводжується різноманітними завданнями та викликами, які породжують необхідність переговорів, компромісів і навіть іноді конфліктів між чоловіком і дружиною [18].

Крім того, поява нового завдання або ситуації часто виступає тригером, що провокує виникнення сімейної кризи – періоду напруги та переосмислення відносин. В цей час особливо важливо вміти узгоджувати свої потреби та очікування, щоб подолати складнощі і зміцнити зв'язок.

Таким чином, сім'я є малою соціальною групою, яка існує на основі взаємних уподобань, потреб, бажань і намірів її членів. Взаємини у сім'ї виникають і розвиваються завдяки постійній необхідності координувати та узгоджувати як матеріальні, так і духовні потреби, що забезпечує гармонію і стабільність у родинному колі.

1.3. Кризовий період в розвитку подружніх відносин молодії сім'ї.

У фаховій літературі виокремлюють кілька ключових проблем, що постають перед подружжям у кризові періоди розвитку молодії сім'ї. Передусім їх умовно поділяють на дві великі групи: нормативні та ненормативні.

До нормативних криз зараховують такі ситуації й виклики, які закономірно трапляються у житті кожної родини, оскільки пов'язані з природними етапами становлення та розвитку подружніх і сімейних відносин. Такі кризи виконують важливу роль – вони спрямовані на оновлення й перебудову стосунків у шлюбі та сім'ї відповідно до нових життєвих обставин. Нормативні труднощі певною мірою є необхідними для особистісного та сімейного зростання, адже сприяють подоланню старих моделей взаємодії та формуванню більш зрілих і стабільних відносин [21].

На відміну від них, ненормативні кризи виникають раптово, є нетиповими й часто несуть деструктивний характер. Вони можуть бути спровоковані непередбачуваними подіями або гострими конфліктами і, як правило, вимагають значних зусиль для їх подолання. У багатьох випадках подружжя не в змозі самотійно впоратися з такими потрясіннями без сторонньої підтримки, оскільки ці проблеми руйнують звичну структуру сімейного життя й можуть серйозно підірвати взаємну довіру.

Результати досліджень науковців показують, що криза у молодій сім'ї зазвичай охоплює три головні виміри: це напруга у стосунках між самими

партнерами; складнощі у взаємодії між молодим подружжям і батьківськими родинami; а також внутрішні конфлікти, пов'язані з розподілом ролей і відповідальності у сім'ї. В межах даного дослідження особлива увага приділятиметься саме нормативним кризам, як невід'ємній фазі розвитку сімейної системи.

Загалом можна виокремити два можливі напрями розвитку будь-якої сімейної кризи – як нормативної, так і ненормативної. Деструктивний сценарій призводить до поступового руйнування відносин, загрожуючи стабільності та цілісності сім'ї. Натомість конструктивний шлях відкриває можливість для подолання труднощів і переходу на вищий рівень сімейного функціонування, що характеризується більшою згуртованістю, глибиною довіри та взаємною підтримкою між членами сім'ї.

Сімейна криза – це стан, що характеризується порушенням звичного гомеостазу сімейної системи, коли звичні механізми регуляції і налагоджені способи взаємодії більше не справляються з новими обставинами та викликами. У такій ситуації родина стикається з фрустрацією: старі стратегії поведінки стають неефективними, що часто призводить до почуття безпорадності та посилення напруги у взаєминах [11].

Відомий дослідник В. Ткаченко визначає сімейну кризу як особливий процес, у якому загострюються внутрішні суперечності, різко порушується звичний ритм спільного життя, а звичні способи реагування членів сім'ї перестають працювати й не забезпечують ефективного вирішення конфліктних ситуацій. Науковець виокремлює низку типових чинників, що сприяють появі кризового стану в родині. Серед них – крайнощі в конфліктній взаємодії: або повна відсутність відкритих суперечок, що приховує невисловлені образи й претензії, або надмірна кількість сварок, які з часом підривають емоційний зв'язок між партнерами.

Ще однією характерною ознакою є той факт, що у процесі обговорення проблем подружжя не знаходить точки порозуміння, натомість кожен схильний наполегливо захищати власні позиції, розглядаючи іншого радше як

опонента, ніж партнера. Часто фіксують і такі тривожні симптоми, як витіснення одного з партнерів із процесу прийняття спільних рішень, що свідчить про дисбаланс у розподілі сімейних ролей. Не менш серйозним сигналом є постійне ухилення одного з подружжя від інтимної близькості, що руйнує базову емоційно-фізичну близькість пари [2].

Дослідниця також підкреслює такі деструктивні прояви, як фіксація на окремій темі конфлікту або, навпаки, тривале замовчування проблем, що тільки накопичує невирішені претензії. В окремих випадках дружина чи чоловік повністю жертвують власними потребами, повністю занурюючись у роль батька, матері чи господаря, і втрачають власну ідентичність. Ще одна типова загроза – професійний працеголізм, коли робота стає єдиною сферою для самоствердження, а сімейна роль відходить на другий план [11].

Ці ознаки та передумови мають важливе попереджувальне значення: уважне ставлення партнерів один до одного, готовність помічати сигнали емоційної дистанції чи конфліктних патернів дають змогу вчасно запобігти руйнівним наслідкам кризи.

Л. Костровець підкреслює, що явище сімейної кризи проявляється у загостренні ситуативних суперечностей усередині родини, що призводить до розладу всієї системи сімейних стосунків та порушення її стабільності. Стан напруги поступово зростає, а сама криза набуває генералізованого характеру – тобто її вплив поширюється на всі рівні функціонування сімейної структури та проникає у різні сфери взаємодії між її членами. Як наслідок, у кризовому стані жоден аспект сімейного життя не залишається осторонь: від комунікації і побутових питань до особистісної близькості та спільного ухвалення рішень [36].

Одним з важливих тригерів кризових процесів є неприйняття відмінностей у поведінці партнера – різниця між образом людини у дошлюбний період і тим, як вона проявляється у буденному сімейному житті, часто стає причиною зростання нерозуміння. Активне неприйняття цих контрастів, що підсилюється збільшенням кількості ситуацій, де проявляються

відмінності у поглядах, цінностях чи звичках молодого подружжя, зумовлює посилення міжособистісної напруги. Це призводить до накопичення негативних емоцій, конфліктності та загострює характер протікання кризи.

На думку дослідниці, кризовий стан молодій сім'ї можна визначити як особливу ситуацію або етап розвитку родини, що порушує її нормальний перебіг та ставить подружжя перед труднощами, які вони часто не здатні подолати самотійно, без зовнішньої допомоги або професійної підтримки.

Крім того, Л. Костровець звертає увагу на типологію кризових станів, виокремлюючи різні їхні форми: вони можуть бути як усвідомленими, так і неусвідомленими для пари, мати тривіальний чи екстремальний характер, бути короткочасними або тривалими у часі, а за емоційним наповненням – варіюватися від помірно складних до максимально напружених. У практиці такі стани найчастіше проявляються у вигляді стресу, фрустрацій чи конфліктів, які без своєчасної уваги здатні підірвати базові засади родинного життя [19].

Таким чином, розуміння багатогранності та поширеності кризових проявів дозволяє своєчасно виявляти їх перші ознаки, усвідомлювати їхню природу і своєчасно вживати заходів для підтримки психологічної рівноваги у родині.

Таблиця 1.1

Прояви впливу сімейної кризи на різних рівнях функціонування родини

Рівень функціонування	Типові прояви сімейної кризи
Індивідуальний рівень	– відчуття внутрішнього дискомфорту та підвищена тривожність; – неефективність звичних моделей спілкування; – зниження задоволеності шлюбними стосунками; – усвідомлення власних обмежень і безсилля перед ситуацією; – відсутність бачення шляхів розвитку; – зміщення відповідальності: очікування змін від партнера; – замкнутість до нових ідей поряд із ілюзіями швидкого «чудесного» відновлення ситуації; – формування нав'язливих думок або переконань; – виникнення симптоматичної (психосоматичної) поведінки

Продовження таблиці 1.1

Мікросистемний рівень (нуклеарна сім'я)	– зміна психологічної дистанції між членами сім'ї (відчуження або надмірна близькість); – розмитість або надзорсткість внутрішніх і зовнішніх меж родини; – порушення гнучкості сімейної системи: схильність до хаосу чи надмірної ригідності; – деформація рольової структури: нерівномірний розподіл ролей, поява дисфункційних чи патологічних ролей; – порушення сімейної ієрархії (боротьба за владу, зміщення ролей); – зростання кількості конфліктів і взаємних звинувачень; – накопичення негативних емоцій і критики; – порушення метакомунікації (невміння обговорювати обговорення); – загальне відчуття незадоволеності сімейними стосунками; – регрес до ранніх, менш зрілих моделей взаємодії; – розбіжності у сподіваннях і домаганнях подружжя; – руйнація усталених сімейних цінностей; – порушення традицій і ритуалів родини
Макросистемний рівень (розширена сім'я)	– актуалізація «сімейних міфів» як спроби відновити контроль; – відтворення застарілих поведінкових шаблонів, що не відповідають сучасному контексту; – порушення меж у стосунках із розширеною родиною; – деформація родинної ієрархії; – зміна ролей у широкій родині (розширена сім'я); – втрата або спотворення родинних традицій та ритуалів; – недієвість старих норм і відсутність нових правил співіснування
Мегасистемний рівень (соціум)	– соціальна ізоляція родини; – зниження рівня соціальної адаптації родини; – загострення конфліктів із соціальним середовищем.

Реакція молодого подружжя на кризову ситуацію демонструє, що у період подолання труднощів подружжя зазвичай використовує дві основні стратегії реагування на конфлікти: захисну, спрямовану переважно на збереження власного психічного та фізичного здоров'я, і співіснуючу, що передбачає орієнтацію на збереження інтересів сім'ї як цілісної системи. Суть такої кризи полягає у поступовому пристосуванні партнерів до нових шлюбно-сімейних ролей, налагодженні ефективних форм взаємодії та виробленні узгоджених способів реагування на конфліктні ситуації, що неминуче виникають у спільному побуті та взаємодії. Іншими словами, подружжя має

сформувати єдину стабільну сімейну систему, у якій кожен партнер усвідомлює і приймає свою роль та роль іншого [47].

Відомий дослідник А. Лідерс виділяє кілька ключових характеристик сімей, що здатні долати кризові ситуації з мінімальними втратами. Серед таких характеристик він називає: гнучкість взаємин між членами родини, що дозволяє швидко адаптуватися до змін; високий рівень згуртованості, який забезпечує відчуття підтримки та безпеки; відкритість сім'ї до навколишнього світу, що знижує ризик ізоляції та конфліктності; а також реалістичність і адекватність ролевих очікувань, що знижує напругу у стосунках та допомагає уникнути непорозумінь [38].

Протягом цього важливого періоду молода родина поступово навчається пристосовуватися до характеру і звичок одне одного, вибудовує таку модель сімейних стосунків, яка б максимально задовольняла потреби обох партнерів. Саме здатність вирішувати суперечності і конфлікти на початковому етапі сімейного життя закладає підґрунтя для формування стійких, конструктивних моделей поведінки, що діють протягом усього життєвого циклу родини і допомагають долати наступні кризи – як нормативні, так і ненормативні.

Виходячи з викладеного, під кризою молодої сім'ї у межах нашого дослідження ми розуміємо передусім нормативну кризу, яка відображає природний процес адаптації подружжя до спільного життя, їхнє поступове взаємне пристосування та вироблення нових ефективних стратегій взаємодії. Повністю уникнути таких кризових моментів практично неможливо, однак їх можна і потрібно усвідомлено контролювати, коригуючи їх перебіг у напрямі зміцнення сімейної єдності та стійкості. Саме цій меті й присвячене наше дослідження [38].

1.4. Війна як чинник змін у подружніх стосунках: аналітичний огляд

Аналіз наукових досліджень, присвячених впливу війни на подружні взаємини, становить одну з ключових сфер сучасної гуманітарної науки, оскільки дозволяє комплексно осмислити, яким чином військові конфлікти змінюють повсякденне життя сімей та особливості подружньої взаємодії. Вивчення цих питань розкриває багатовимірний характер взаємозалежності між війною та подружнім життям, а також допомагає ідентифікувати головні чинники, що визначають динаміку стосунків у періоди воєнних потрясінь.

Одним із важливих напрямів таких досліджень є всебічне вивчення соціально-психологічних наслідків війни для сімейних відносин. Науковці акцентують увагу на тому, як переживання, пов'язані з бойовими діями, відображаються на емоційному стані подружжя, впливають на рівень взаєморозуміння, підтримки та солідарності всередині сім'ї. Значну увагу приділяють також трансформації традиційних ролей чоловіка й жінки в умовах війни: часто відбувається перегляд обов'язків, розподілу праці, розширення чи, навпаки, звуження сфер відповідальності кожного з подружжя [63].

Ще один важливий підхід полягає у дослідженні структурних змін у сім'ях під час воєнних конфліктів. Зокрема, аналітики простежують статистику зростання кількості розлучень, змін у чисельності зареєстрованих шлюбів, збільшення кількості дітей, які втратили одного або обох батьків. Ці дані свідчать про серйозні виклики для збереження цілісності сім'ї та стабільності подружніх стосунків у кризових умовах. Окремо розглядаються механізми державної та громадської підтримки таких сімей – програми соціальної допомоги, правового захисту та психологічної реабілітації, які мають пом'якшувати негативні наслідки конфлікту.

Особливістю сучасних досліджень у цій сфері є їхній яскраво виражений міждисциплінарний підхід, що інтегрує знання й методи соціології,

психології, права, політології, педагогіки та навіть економіки. Такий синтез сприяє більш глибокому усвідомленню складних викликів, що постають перед подружжям під час війни, і дає підґрунтя для розробки ефективних рішень, здатних підтримати сім'ї у складні часи та сприяти збереженню і відновленню їхнього благополуччя [50].

Війна істотно загострила вже існуючі проблеми українських родин, а водночас породила й нові виклики та ризики для сімейного життя. Одним із найпомітніших наслідків повномасштабної військової агресії стало суттєве порушення структури шлюбно-сімейних зв'язків у суспільстві. Зокрема, значно зросла кількість овдовілих, дітей-сиріт, а також самотніх людей похилого віку, що свідчить про серйозну дезорганізацію традиційних форм сім'ї. Крім того, війна посилила ряд соціальних проблем, які раніше вже існували, але зараз набути більшої гостроти. Серед них – зростання рівня бідності, поширення соціального сирітства, нестабільність подружніх стосунків, а також збільшення випадків гендерного насильства [53].

До основних загроз, що можуть надалі впливати на розвиток і стабільність української сім'ї, належать такі ключові фактори:

1. Передусім, військові дії спричинили істотні зміни у статеві-віковій структурі населення. Великі людські втрати серед чоловіків репродуктивного віку, які безпосередньо брали участь у бойових операціях, призвели до значного скорочення та деформації шлюбного потенціалу країни. Це негативно позначається на формуванні нових шлюбів і загальній сімейній структурі. У результаті збільшується кількість вдівців, дітей-сиріт, а також одиноківських сімей, де вихованням та матеріальним забезпеченням займається виключно жінка. Така ситуація погіршує як економічний стан родин, так і умови виховання дітей.

2. Крім того, спостерігається подальше поширення самотності у сім'ях з дітьми, що пов'язано зі зниженням рівня народжуваності. Це явище обумовлене як масштабною міграцією населення за кордон, так і зміною репродуктивних планів багатьох сімей через воєнну небезпеку та

невизначеність майбутнього. Проблема переважання сімей з однією дитиною є актуальною для України вже протягом багатьох десятиліть, і війна лише посилила цю тенденцію. За даними вибіркового дослідження Державної служби статистики України, проведених перед війною у 2021 році, лише близько 19,0% міських родин з дітьми виховували двох або більше дітей, а в сільській місцевості цей показник був дещо вищим – трохи більше 24,0%. Це свідчить про те, що хоча традиційно у селі сім'ї мають більше дітей, більшість все одно залишалися однодітними, незалежно від типу поселення. Демографи, оцінюючи ситуацію у 2023 році, прогнозують подальше зниження народжуваності і вельми скептично налаштовані щодо можливості її зростання найближчими роками [50].

Водночас, незважаючи на складнощі, існують і позитивні зрушення. За результатами комплексного порівняльного дослідження групи «Рейтинг» під назвою «Як війна змінила мене та мою країну. Підсумки року», відомо, що приблизно половина українців була змушена роз'їхатися через війну (44,0 %). Однак станом на лютий 2024 року половина з них змогла знову об'єднатися. При цьому, для більшості сімей (63,0%) розлука не призвела до серйозного погіршення відносин: лише 17,0 % повідомили про загострення проблем у сім'ї через тривале життя окремо, а 20,0 % навпаки зазначили, що їхні стосунки навіть покращилися. Пояснюється це тим, що деякі пари у складних умовах війни переосмислили свої колишні суперечки як незначущі, а також отримали можливість відпочити один від одного, що позитивно вплинуло на їхнє подальше спілкування [49].

Значне зростання рівня бідності серед українських сімей, особливо тих, у яких виховуються діти, є однією з найбільш гострих соціальних проблем, що загострилися через повномасштабну війну. Ще до початку воєнних дій проблема бідності у сім'ях із дітьми була актуальною для України, проте воєнні події призвели до суттєвого погіршення життєвих умов більшості населення. Згідно з даними соціологічної групи «Рейтинг», понад дві третини опитаних українців, оцінюючи підсумки 2024 року, констатували значне

погіршення свого фінансового стану. Війна спричинила втрату роботи приблизно третини працездатного населення, а ситуація для переселенців і мешканців зон бойових дій є особливо критичною: половина з них втратили робочі місця. Навіть серед тих, хто зумів зберегти зайнятість під час війни, половина зазнали значного зменшення заробітної плати [49].

Особливо складними є умови для сімей, які мешкали на окупованих територіях або у безпосередній близькості до бойових дій і були змушені залишити свої домівки. Такі родини пережили важкі психологічні травми, пов'язані з втратою близьких людей, розривом соціальних зв'язків, втратою звичного побуту. Крім того, вони опинилися у критичній матеріальній скруті через втрату майна, роботи, житла та джерел доходу. Внаслідок цього їм дуже важко забезпечувати належні умови для виховання дітей, що підсилює ризик вилучення дітей із сімей та передачі їх у державні заклади інституційного догляду – дитячі будинки, інтернати, що є надзвичайно небажаним та шкідливим явищем.

Особливої уваги заслуговує питання материнства як однієї з фундаментальних ролей жінки, що формується на біологічному та соціальному рівнях. Материнство – це унікальний психологічний стан, що виявляється через любов і піклування про дитину. Важливим етапом цього процесу є період вагітності, коли у жінки формується особливий комплекс психологічних новоутворень, який визначає її готовність до материнства. Сутність цього стану полягає, насамперед, у задоволенні базової потреби немовляти у безпеці та захисті [41].

Проте в умовах війни цей природний процес часто порушується. Багато жінок не можуть прийняти нову соціальну роль матері, не адаптуються до відповідних норм і форм поведінки, змін у ціннісних орієнтаціях, що іноді призводить до відторгнення власної вагітності або дитини. Особливо тяжкою є проблема згвалтувань, скоєних російськими військовими щодо жінок і дівчат. Через це в українському суспільстві та сім'ях виникла криза материнства, яка проявляється у формах девіантної поведінки: відмові від

дитини, перериванні вагітності, а також агресивному ставленні до власних дітей. Ці явища мають надзвичайно серйозні наслідки, які позначаються не лише на фізичному та психічному здоров'ї дітей, що потерпають від такого ставлення, а й на психологічному благополуччі самих матерів.

Отже, девіантна поведінка, що проявляється в умовах війни, суттєво порушує різноманітні аспекти сімейних взаємин і створює додаткові виклики для збереження гармонії в родинях. Різні форми соціальних відхилень у поведінці часто мають спільний комплекс причин – детермінант, які тісно взаємопов'язані між собою. Через це можна спостерігати, що поведінка однієї конкретної особи під впливом стресових факторів і соціальних обставин може трансформуватися, переходячи з однієї форми девіації в іншу, що ускладнює психологічний стан і соціальну адаптацію.

Враховуючи ключові аспекти досліджень, присвячених впливу війни на шлюбно-сімейні відносини, можна виділити такі основні напрями:

1. Психологічний вплив війни. Військові конфлікти часто супроводжуються сильним стресом, тривожністю, посттравматичними реакціями як у самих військовослужбовців, так і в їхніх близьких – родинях і подружжях. Психологічні дослідження спрямовані на вивчення цих реакцій, розуміння особливостей психоемоційного стану учасників сімейних відносин у період війни. Водночас вони розробляють ефективні методи психологічної підтримки, консультативної допомоги та реабілітації, що покликані зменшити негативні наслідки війни для психічного здоров'я сімей.

2. Зміни у структурі сімей. Війна змінює демографічний склад та сімейну структуру населення – відбувається збільшення кількості розлучень, скорочення шлюбів, зростання числа вдівців і осіб, які виховують дітей без партнера. Ці зміни відображають як прямі втрати через військові дії, так і загальну нестабільність у соціальних зв'язках. Вивчення таких змін дає змогу краще розуміти масштаб і характер трансформацій сімейного життя, а також сприяє розробці соціальних програм, що спрямовані на підтримку родин, які переживають складні періоди.

3. Соціальна підтримка та реабілітація. Особливу увагу у дослідженнях приділяють наявності та ефективності програм соціальної підтримки для військових сімей. Це включає не лише матеріальну допомогу, але й психологічну реабілітацію, юридичну підтримку, освітні ініціативи. Оцінка доступності та результативності таких програм допомагає вдосконалювати механізми підтримки, робить їх більш адресними та комплексними.

4. Врахування міжнародного досвіду. Вивчення практик інших країн у сфері підтримки військових сімей є надзвичайно корисним, адже різні держави мають різні підходи, які можуть бути адаптовані до національних умов України. Аналіз міжнародного досвіду допомагає запроваджувати найкращі світові практики, створювати ефективні програми, що відповідають сучасним викликам [41; 55].

Підсумовуючи, дослідження впливу війни на шлюбно-сімейні стосунки становлять важливий напрямок наукової роботи, який має практичне значення для формування та впровадження дієвих програм підтримки військових родин. Це сприяє полегшенню їхнього соціального та психологічного стану, а також покращенню якості сімейних відносин в умовах воєнних конфліктів.

Зокрема, серед інших важливих напрямів досліджень впливу війни на подружні стосунки варто виділити такі аспекти:

1. Політичні та соціальні фактори. Науковці звертають увагу на те, що військові конфлікти відбуваються в певному політичному та соціальному контексті, який безпосередньо впливає на життя сімей. Вивчається, як політичні рішення, стратегія ведення війни, державна політика та діяльність соціальних інститутів – таких як органи влади, громадські організації, церкви – впливають на подружні взаємини та підтримку військових сімей. Особливе значення має аналіз ролі цих інститутів у наданні допомоги, збереженні соціальної стабільності та відновленні родинних зв'язків під час і після конфлікту.

2. Економічні наслідки. Війна справляє значний вплив на економічне

становище сімей, викликаючи втрати доходів, зниження рівня зайнятості та загальну фінансову нестабільність. Дослідження у цій сфері зосереджуються на вивченні, яким чином війна впливає на матеріальний добробут родин, а також на ефективності різних державних і громадських програм підтримки, які покликані мінімізувати економічні втрати і забезпечити сім'ї необхідними ресурсами для виживання та розвитку.

3. Політика та законодавство. Особливу увагу приділяють аналізу нормативно-правових актів і політичних ініціатив, спрямованих на захист прав військових сімей, врегулювання сімейних питань у військовому контексті та забезпечення їх соціального захисту. Такі дослідження дозволяють виявити прогалини у законодавстві, а також запропонувати конкретні зміни і вдосконалення, які можуть полегшити життєві умови сімей, що постраждали від війни.

4. Транснаціональний вимір. Оскільки військові конфлікти часто мають міжнародний характер або впливають на пересування населення через кордони, важливо враховувати міжнародні фактори, що впливають на сімейні взаємини. Це включає в себе вивчення проблем міграції, роз'єднання родин, правового статусу біженців і внутрішньо переміщених осіб, а також міжнародної співпраці у сфері соціального захисту і підтримки військових сімей. Аналіз транснаціональних зв'язків дозволяє зрозуміти, яким чином глобальні процеси впливають на особистісні та сімейні взаємини у воєнний період.

Отже, сучасна сім'я перебуває під значним тиском, який зумовлений комплексом соціально-психологічних чинників, що особливо загострюються в умовах воєнного стану. Серед основних викликів, з якими стикаються подружжя, можна виділити такі: фізична віддаленість і роз'єднання партнерів, що обмежує можливості для регулярного спілкування та взаємної підтримки; фінансові труднощі, які виникають через економічну нестабільність і втрату доходів; соціальний тиск і стереотипні уявлення про традиційні ролі чоловіка і жінки, що можуть загострювати конфлікти у сім'ї.

Особливо складною є ситуація, коли один із партнерів має

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що часто спостерігається у військових, і який суттєво впливає на динаміку подружніх стосунків, викликаючи нерозуміння, відчуження та емоційне напруження. Крім того, кардинальна зміна життєвих обставин, невизначеність майбутнього, постійний емоційний стрес та травми формують додаткові перепони для збереження стабільності та гармонії у сім'ї. Неадекватна або недостатня психологічна підтримка посилює ці проблеми, знижуючи здатність подружжя справлятися з викликами [44].

Таким чином, воєнний стан створює умови підвищеного напруження та тривоги, які нерідко призводять до конфліктів у сім'ї. Це є своєрідною кризовою ситуацією, що порушує нормальний стан і стабільність подружніх відносин, викликаючи відчуття невизначеності і нестабільності, які суттєво ускладнюють життя сучасних родин.

Висновки до першого розділу

Сім'я в сучасному суспільстві зазнає значних трансформацій, що зумовлені як соціально-економічними, так і культурно-психологічними чинниками. Спостерігаються тенденції до зміни традиційних моделей сімейних відносин, що проявляється у різноманітності форм сімейних структур, зростанні кількості неповних та малодітних родин, а також збільшенні рівня розлучень. Водночас сім'я залишається ключовою соціальною інституцією, що виконує важливі функції соціалізації, емоційної підтримки та відтворення населення.

Особливості сучасної сім'ї визначаються впливом таких факторів, як зміна ролей чоловіка і жінки, поширення гендерної рівності, економічна нестабільність, урбанізація та глобалізація. Ці чинники формують нові виклики, пов'язані з підтриманням гармонії у сімейних стосунках, балансом між особистісною самореалізацією та сімейними обов'язками.

Таким чином, розуміння загальних тенденцій і особливостей сучасної сім'ї є необхідною умовою для розробки ефективних соціальних, психологічних і правових механізмів підтримки родин у сучасних умовах. Це сприятиме зміцненню сімейних зв'язків, покращенню якості сімейного життя та адаптації до нових соціальних реалій.

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях сімейних відносин виокремлюються низка актуальних проблем, які суттєво впливають на розвиток особистості та функціонування сім'ї загалом. До основних проблем належать труднощі в ефективній комунікації між членами сім'ї, конфліктні ситуації, порушення емоційного зв'язку, а також недостатня увага до ролі сімейного виховання у формуванні ціннісних та соціальних компетенцій дітей.

Особливої уваги заслуговує вплив зовнішніх стресогенних факторів, таких як соціальна нестабільність, економічні труднощі, зміни у сімейних ролях, які створюють додаткові виклики для збереження психологічного здоров'я і гармонійних стосунків у сім'ї. Психолого-педагогічний підхід дозволяє виявити механізми подолання цих проблем, акцентуючи увагу на розвитку емоційної компетентності, формуванні навичок конструктивної взаємодії та підтримці позитивного клімату в сімейному середовищі.

Важливою є роль фахівців у сфері психології та педагогіки у створенні програм підтримки сімей, що сприяють підвищенню їхньої функціональної стійкості, профілактиці конфліктів та розвитку ресурсів для подолання кризових ситуацій. Системний підхід до вивчення проблем сімейних відносин відкриває нові перспективи для покращення якості сімейного життя та гармонізації міжособистісних взаємодій.

Кризовий період у розвитку подружніх відносин молодшої сім'ї є закономірним етапом, що супроводжується значними змінами у взаємодії партнерів, адаптацією до нових ролей і відповідальностей. Саме в цей період часто виникають конфлікти, непорозуміння та напруження, що можуть загрожувати стабільності стосунків. Від уміння пари подолати ці труднощі залежить подальша якість і тривалість їхнього союзу.

Особливістю кризового періоду є те, що він відкриває потенціал як для загострення проблем, так і для розвитку більш глибокого взаєморозуміння, емоційної близькості та зміцнення подружніх зв'язків. Важливу роль у подоланні кризи відіграють навички комунікації, здатність до компромісу, взаємна підтримка і готовність працювати над собою та стосунками.

Психолого-педагогічний супровід молодих сімей у кризовий період є необхідним для формування ефективних стратегій подолання труднощів, профілактики розривів і сприяння здоровому розвитку сім'ї. Усвідомлення природи кризових явищ допомагає молодим парам більш свідомо підходити до побудови стосунків і знаходити шляхи гармонізації подружнього життя.

Війна виступає потужним чинником, що кардинально змінює подружні стосунки, створюючи як нові виклики, так і можливості для переосмислення ролей і взаємодії у сім'ї. Аналітичний огляд досліджень демонструє, що воєнні умови призводять до посилення стресу, емоційних травм та психологічних розладів, які безпосередньо впливають на динаміку взаємин між подружжям.

Значущими є як особистісні, так і соціальні наслідки війни: зміни в сімейній структурі через втрати, розлучення, роз'єднання сімей; порушення традиційних ролей чоловіка і жінки; зростання економічних труднощів та зниження рівня підтримки з боку суспільства. Ці фактори створюють напруженість у стосунках і збільшують ризики конфліктів та девіантної поведінки.

Водночас аналіз міжнародного досвіду та вітчизняних програм соціальної та психологічної підтримки вказує на важливість комплексного підходу до допомоги військовим сім'ям. Розробка адаптованих стратегій реабілітації, правового захисту і соціальної підтримки сприяє відновленню стабільності в подружніх стосунках і підвищенню їхньої стійкості у складних умовах.

Таким чином, війна є каталізатором глибоких змін у сімейному житті, і її вплив потребує всебічного вивчення та системної реакції з боку фахівців різних галузей для збереження та зміцнення подружніх зв'язків.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ КРИЗ У СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ

2.1. Організація та методики дослідження психологічних механізмів подолання криз у сімейних відносинах

Подолання кризових ситуацій у сімейних відносинах є однією з найактуальніших проблем сучасної психології та соціальної роботи. Сім'я, як базова соціальна одиниця, зазнає значного впливу різноманітних стресогенних чинників, серед яких особливої уваги заслуговують конфлікти, зміни в ролях партнерів, зовнішні соціальні та економічні виклики. Недостатня здатність подолати кризу може призвести до дестабілізації сімейних зв'язків, розлучень, негативно впливаючи на психічне здоров'я її членів, особливо дітей.

Психологічні механізми подолання криз – це сукупність внутрішніх ресурсів, когнітивних, емоційних та поведінкових стратегій, які сприяють адаптації та відновленню гармонії у подружніх стосунках. Дослідження цих механізмів допомагає розкрити, які саме фактори підтримують стійкість сімейних відносин в умовах напруги та труднощів.

Особливої важливості ця тема набуває в сучасних реаліях, коли соціально-політичні виклики, зокрема військові конфлікти, значно посилюють напруженість у сім'ях. Вивчення психологічних механізмів подолання криз дозволяє розробити ефективні програми психологічної підтримки, корекції та профілактики, що сприятимуть зміцненню сімейних зв'язків і підвищенню якості життя [22].

Таким чином, актуальність дослідження психологічних механізмів подолання криз у сімейних відносинах обумовлена необхідністю забезпечення теоретичних знань і практичних рекомендацій для підтримки сімей у складних життєвих ситуаціях.

Експериментальне дослідження було проведено на базі ФОП Яринка

Олександр Петрович «Центр психології здоров'я і відносин «Основа». У дослідження взяли участь 86 учасників (43 сімейні пари).

Таким чином, дослідно-експериментальна робота передбачала кілька послідовних етапів.

На організаційно-підготовчому етапі було здійснено налагодження контакту з учасниками дослідження, проведено інструктаж щодо особливостей роботи та специфіки проходження тестування. Основними методами на цьому етапі стали знайомство, бесіда та інструктаж.

Діагностичний (констатувальний) етап включав безпосереднє проведення діагностики учасників дослідження з використанням ряду психодіагностичних методик. Зокрема було застосовано «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) [15] (додаток А), методику «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» [33] (І. Ладанова, В. Уразаєва) (додаток Б), методику «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» (К. Томас) [40] (додаток В), методику «Визначення стресостійкості» (Т. Холмс і Р. Раге) [69] (додаток Г) та авторську анкету (додаток Д).

На аналітичному етапі було проведено ґрунтовний аналіз отриманих емпіричних даних із використанням математико-статистичних методів кількісного оброблення результатів.

Усі отримані результати було систематизовано та узагальнено за допомогою інтерпретаційних підходів, зокрема шляхом класифікації й аналізу емпіричних даних.

Розглянемо детальніше особливості застосування обраних методів у нашому дослідженні.

«Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) є ефективним інструментом експрес-оцінювання рівня шлюбного благополуччя або, навпаки, незадоволеності шлюбними стосунками. Ця методика дозволяє швидко отримати цінну інформацію про суб'єктивне ставлення подружжя до різних аспектів спільного життя та виявити потенційні зони напруги чи дисгармонії у стосунках [15].

Опитувальник побудований як одновимірна шкала, що складається з 24 тверджень, які охоплюють широкий спектр сфер сімейної взаємодії. Питання зачіпають такі теми, як самооцінка респондента, сприйняття партнера, установки, судження та оцінки, що формують загальний фон подружніх відносин.

Кожне твердження супроводжується трьома можливими варіантами відповідей. Респондентам пропонується ретельно прочитати всі пункти та обрати той варіант, який найбільше відповідає їхньому реальному досвіду та відчуттям. Особлива увага звертається на необхідність уникати нейтральних або ухильних відповідей на кшталт «важко сказати» чи «не знаю», що забезпечує більшу достовірність отриманих результатів.

Система оцінювання передбачає підсумовування отриманих балів і поділ респондентів на сім основних категорій залежно від кількості набраних балів:

- 0–16 балів – свідчать про абсолютно неблагополучний стан шлюбних відносин;
- 17–22 бали – рівень неблагополуччя у шлюбі;
- 23–26 балів – швидше неблагополучні стосунки;
- 27–32 бали – тенденція до благополуччя у подружжі;
- 33–38 балів – свідчать про достатній рівень шлюбного благополуччя;
- 39–48 балів – характеризують абсолютно благополучний стан подружніх стосунків.

Завдяки простоті застосування та чіткій інтерпретації результатів цей опитувальник активно використовується як у наукових, так і у практичних психологічних дослідженнях для швидкої діагностики рівня задоволеності шлюбом.

Методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» (І. Ладанова та В. Уразєва) [33] є дієвим інструментом для вивчення особливостей спілкування та взаємодії людей у формальних і неформальних ситуаціях. Головною метою цього методу є виявлення домінуючих

комунікативних орієнтацій особистості та оцінка їхньої узгодженості, що є важливим для розуміння психологічного клімату у подружніх стосунках та сімейних відносинах загалом.

Структурно методика складається з 20 запитань, кожне з яких передбачає вибір однієї з чотирьох запропонованих відповідей: а) «так», б) «майже так», в) «важко відповісти», г) «може бути».

Такий формат дозволяє отримати більш гнучкі та точні відповіді, що відображають реальний стан мотиваційних установок респондента у процесі міжособистісного спілкування.

Отримані результати узагальнюються у вигляді кількісного показника, що характеризує загальний рівень гармонійності комунікативних орієнтацій. Рівень гармонійності розподіляється за трьома основними категоріями:

64 бали і більше свідчать про високий рівень гармонійності комунікативних орієнтацій;

від 30 до 63 балів відповідають середньому рівню;

29 балів і менше вказують на низький рівень узгодженості комунікативних установок.

Завдяки своїй структурованості та простоті у використанні ця методика є ефективним діагностичним засобом як у наукових дослідженнях, так і у практичній роботі психолога, зокрема при вивченні особливостей сімейних відносин і комунікації між подружжям.

Методика «Стратегії та тактики поведінки у конфліктних ситуаціях» (К. Томас) [40] є одним із найпоширеніших діагностичних інструментів для вивчення індивідуальних стилів взаємодії людей під час конфліктів. Опитувальник складається з 30 пар тверджень, до кожної з яких респондент має обрати лише один варіант відповіді – «А» або «Б», залежно від того, що більше відповідає його звичайній лінії поведінки.

З метою дослідження поведінки людей у ситуаціях конфлікту К. Томас розробив двовимірну модель управління конфліктами, в основі якої лежить співвідношення двох ключових параметрів:

- кооперація, що визначає міру зацікавленості особи в задоволенні потреб і захисті інтересів інших учасників конфлікту;
- наполегливість, що виражає ступінь прагнення людини відстояти власні інтереси та досягти особистих цілей.

Поєднання цих двох характеристик дозволяє виділити п'ять базових стилів поведінки у конфліктній взаємодії:

- конкуренція (суперництво) – це стратегія активного захисту власних інтересів, часто навіть ціною ігнорування потреб іншої сторони. Така тактика орієнтована на перемогу та максимальне просування своїх цілей;
- пристосування – протилежний підхід, за якого людина жертвує власними інтересами на користь іншого учасника конфлікту, прагнучи уникнути протистояння;
- компроміс – пошук взаємоприйнятної рішення, коли обидві сторони частково поступаються своїми вимогами, щоб досягти задовільного результату;
- уникнення – поведінка, що характеризується одночасною відсутністю як прагнення до відкритої співпраці, так і активного захисту власних інтересів; людина уникає обговорення та вирішення проблеми;
- співпраця – оптимальна стратегія, коли сторони спільно шукають таке рішення, яке дозволить максимально врахувати інтереси кожного, і в результаті досягти взаємовигідної угоди.

Таким чином, методика К. Томаса допомагає не лише діагностувати домінуючий стиль поведінки у конфліктних ситуаціях, а й усвідомити власні схильності та навчитися ефективніше обирати стратегії взаємодії залежно від обставин.

Методика «Визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Раге [69] – це один із класичних психодіагностичних інструментів, який спрямований на оцінювання рівня схильності особистості до стресу, а також на виявлення її здатності протистояти стресовим факторам.

Основою методики є спеціально розроблена шкала значущих життєвих

подій, де кожна подія має свою «вагу» – тобто певну кількість балів, що відображає силу її потенційного впливу на психоемоційний стан людини.

Під час заповнення опитувальника респондент має відзначити ті події, які відбулися з ним протягом останнього року. Якщо деякі ситуації траплялися неодноразово, то бали за них множаться на кількість повторень. Далі всі отримані бали підсумовуються. Саме загальна сума балів і є показником того, наскільки серйозним є сукупне навантаження стресових факторів у житті людини.

Згідно з інтерпретацією результатів, можна виділити такі рівні:

150–199 балів – порівняно високий рівень стресостійкості, ймовірність виникнення стресу низька;

200–299 балів – критична межа: людина перебуває в зоні ризику, існує висока ймовірність розвитку стресових станів;

300 і більше балів – низький рівень стресостійкості, надмірне навантаження подіями, що можуть спровокувати серйозні психосоматичні або емоційні проблеми.

Важливо підкреслити, що ця методика не лише кількісно оцінює рівень стресу, а й дозволяє створити загальну картину стресових чинників у житті людини. Вона допомагає зрозуміти, що стан напруження зазвичай виникає не через одну конкретну ситуацію, а як результат поєднання та взаємодії кількох важливих подій, що накладаються одна на одну.

Таким чином, результати цього дослідження можуть стати основою для подальшої роботи над підвищенням стресостійкості, оптимізації способів реагування на життєві зміни та формування здорових навичок саморегуляції.

Авторська анкета для вивчення суб'єктивних переживань, пов'язаних із війною, та їхнього впливу на подружні стосунки розроблена з метою глибшого розуміння того, як воєнний стан і пов'язані з ним життєві обставини впливають на внутрішній світ подружжя, їхні взаємостосунки та подружню взаємодію загалом.

Ця анкета пропонувалася респондентам на початковому етапі

дослідження, одночасно з проходженням комплексу ретельно підібраних психодіагностичних методик.

Основні завдання анкети:

- виявлення соціально-психологічних чинників, які у специфічних умовах воєнного часу можуть прямо чи опосередковано впливати на якість і характер подружніх взаємин;
- аналіз впливу воєнної реальності на емоційний стан особистості, а також з'ясування, яким чином цей вплив відбивається на атмосфері у шлюбі, на взаємній підтримці, довірі та здатності пари долати труднощі;
- дослідження характерних ознак переживання парою ненормативної життєвої кризи, що виникає у зв'язку з військовими діями, зміною життєвого укладу, втратами чи вимушеним переміщенням;
- оцінка сучасного стану подружніх відносин, виявлення потенційних ризиків для стабільності шлюбу, а також ресурсів, які допомагають зберігати подружню єдність у складних умовах.

Анкета включала 12 запитань, серед яких були як відкриті, що передбачали розгорнуті відповіді респондентів, так і закриті, що дозволяли отримати більш структуровані й однозначні дані для подальшого кількісного та якісного аналізу.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних механізмів подолання криз у сімейних відносинах

За підсумками проведеного дослідження з використанням методики «Опитувальник задоволеності шлюбом» авторства В. Століна, Т. Романової та Г. Бутенко, ми змогли детально виявити та охарактеризувати особливості рівня задоволеності шлюбом серед учасників дослідження. Цей інструмент дозволив отримати комплексне уявлення про емоційний стан подружніх відносин, а також виявити специфічні чинники, що впливають на якість і

задоволеність шлюбом у досліджуваній групі. Завдяки аналізу отриманих даних стало можливим визначити як загальні тенденції, так і індивідуальні особливості, що характеризують сімейні стосунки респондентів (рис. 2.1).

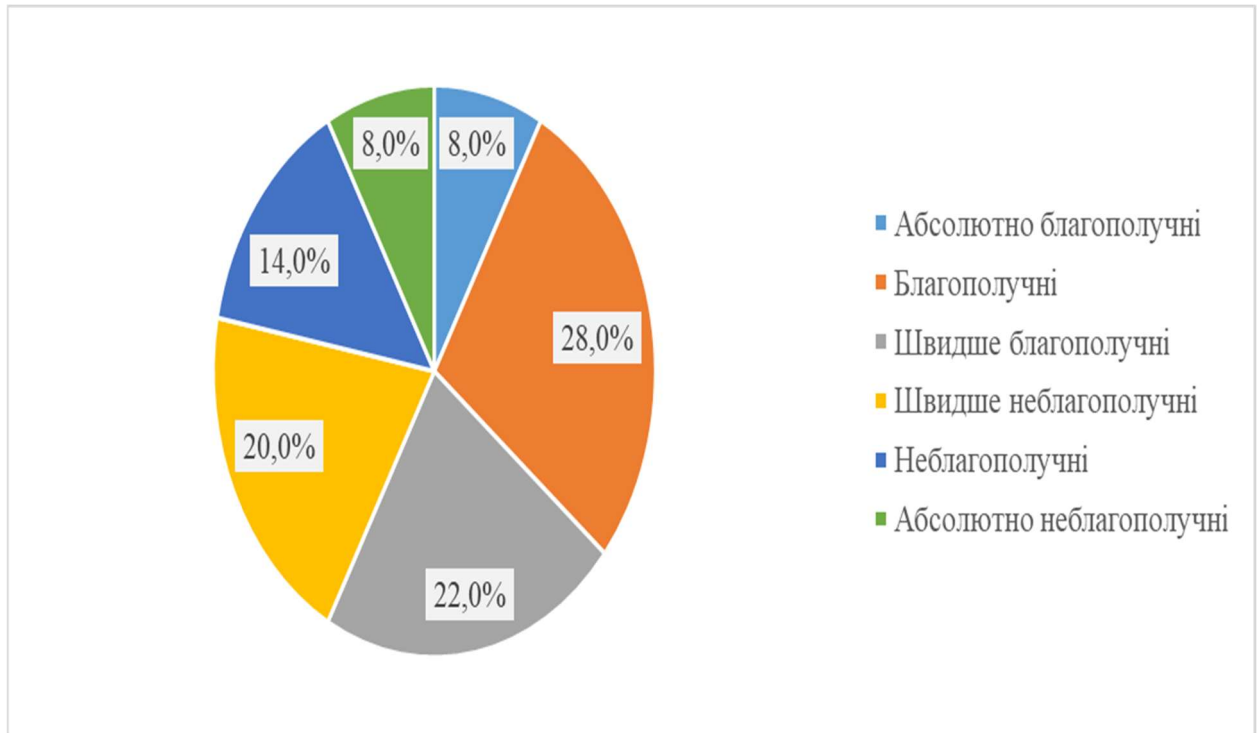


Рис. 2.1. Результати анкетування на основі використання методики «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) (у % від загальної кількості опитуваних)

Отже, аналіз отриманих даних за допомогою опитувальника задоволеності шлюбом показав, що серед досліджуваної вибірки переважають подружні пари, які можна віднести до категорії «благополучних» – їх частка становить 28,0%. Також значну частину становлять пари, класифіковані як «швидше неблагополучні» – 20,0%. Також значну частину складають «неблагополучні» пари – 14,0%. При цьому слід зауважити, що категорії «абсолютно неблагополучних», «абсолютно благополучних» та «швидше благополучних» представлені також значною кількістю, а саме: «швидше неблагополучні» – 20,0% учасників, «неблагополучні» – 14,0% респондентів, «абсолютно неблагополучні» – 8,0% учасників.

Благополучні сім'ї характеризуються добровільним і якісним виконанням взаємних подружніх обов'язків, турботою про дітей, а також дотриманням моральних цінностей і сімейних традицій. На противагу цьому, неблагополучні сім'ї зазнають системних конфліктів, непорозумінь і прохолодних стосунків між партнерами, що свідчить про необхідність застосування психологічної корекції для покращення взаємин.

Варто також підкреслити, що в межах нашого дослідження було використано традиційний підхід диференціальної психології, що передбачає групування респондентів за певною ознакою – у нашому випадку за рівнем сформованості сімейного благополуччя. На основі загальної вибірки ми сформували дві основні групи: «благополучні сім'ї» та «неблагополучні сім'ї». Це дозволило більш чітко окреслити відмінності між групами за показниками, отриманими в результаті застосування методик, і провести їх порівняльний аналіз. Таким чином, дослідження дає змогу глибше зрозуміти характер і особливості сімейних стосунків у різних типах подружніх пар.

Одним із важливих чинників, що визначають ефективність життєдіяльності особистості, є сформований рівень її комунікативної компетентності. Здатність успішно вирішувати комунікативні завдання, особливо в умовах конфліктної взаємодії, виступає ключовим елементом подолання емоційних бар'єрів і значно впливає на адаптаційні можливості індивіда. У зв'язку з цим, у наступному розділі буде проаналізовано результати дослідження ступеня розвитку комунікативних компетенцій у сім'ях за методикою «Стратегії та тактики поведінки в конфліктній ситуації» авторства К. Томаса.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що у виборі стратегії та тактики поведінки в конфліктних ситуаціях домінуючими стилями серед пар, які належать до групи благополучних, стали «співпраця» (45,0%) та «компроміс» (25,0%). Стиль «співпраця» передбачає активне та конструктивне взаємодіяння партнерів під час комунікації та розв'язання конфліктів, що сприяє глибокому розумінню і задоволенню інтересів обох

сторін. У свою чергу, стиль «компроміс» полягає у взаємних поступках, коли кожна зі сторін дещо відмовляється від власних інтересів заради досягнення спільного рішення. Однак компроміс, на відміну від співпраці, зазвичай досягається на більш поверхневому рівні, без поглибленого аналізу прихованих мотивів чи корінних причин конфлікту.

У групі неблагополучних пар найбільш поширеними виявилися стилі «пристосування» (25,0%) та «уникнення» (40,0%). Така поведінка є небажаною, оскільки характеризується відсутністю готовності відстоювати власні інтереси, ухилянням від співпраці і спільного вирішення проблем, а також ігноруванням конфліктних ситуацій. Це може свідчити про певну пасивність у відносинах і неспроможність ефективно долати складнощі.

Варто відзначити, що у порівнянні з благополучними парами, в групі неблагополучних більшою мірою зустрічається вибір стратегії «пристосування», тоді як стиль «співпраця» використовується значно рідше. Це дає підстави припускати, що такі пари частіше пристосовуються до існуючих обставин або ж керуються «думкою більшості», а не активно шукають шляхи взаєморозуміння. Натомість благополучні пари демонструють високий рівень розвитку комунікативних навичок, що відображається у перевазі стилю «співпраця» – ознаки більш ефективної і продуктивної комунікації в їхніх реальних взаєминах.

Наступним важливим етапом нашого дослідження стало вивчення мотиваційних орієнтацій у міжособистісних комунікаціях подружніх пар за методикою І. Ладанова та В. Уразаєвої (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл мотиваційних орієнтацій у міжособистісних комунікаціях серед благополучних та неблагополучних пар (%)

Мотиваційні орієнтації	Благополучні пари (%)	Неблагополучні пари (%)
Орієнтація на підтримку і взаєморозуміння	55,0	10,0
Орієнтація на співпрацю та компроміс	30,0	15,0

Продовження таблиці 2.1

Орієнтація на самореалізацію у відносинах	15,0	10,0
Орієнтація на уникнення конфліктів	10,0	40,0
Орієнтація на домінування і контроль	5,0	35,0
Орієнтація на самозахист і дистанціювання	-	25,0

Аналіз отриманих даних показав, що у групі благополучних пар найбільш поширеними є орієнтації, спрямовані на підтримку конструктивної взаємодії та гармонії у стосунках. Зокрема, орієнтація на підтримку і взаєморозуміння зустрічається у 55,0% респондентів, які прагнуть активно слухати і враховувати почуття партнера. Орієнтація на співпрацю та компроміс відзначена у 30,0% досліджуваних, які готові до взаємних поступок заради збереження рівноваги у сім'ї. Ще 15,0% партнерів демонструють орієнтацію на самореалізацію у відносинах, поєднуючи особистісний розвиток з повагою до потреб іншого.

У протилежність цьому, у групі неблагополучних пар домінують менш адаптивні мотивації. Орієнтація на уникнення конфліктів виявлена у 40,0% учасників, які схильні ігнорувати проблеми, що веде до накопичення негативу. Орієнтація на домінування і контроль присутня у 35,0% неблагополучних пар, що створює напруженість і посилює конфронтацію. Крім того, 25,0% респондентів мають мотивацію до самозахисту і дистанціювання, що обмежує відкритість у спілкуванні та поглиблює емоційну відчуженість.

Ці результати підтверджують, що мотиваційні орієнтації благополучних пар сприяють формуванню здорових та ефективних моделей комунікації, тоді як у неблагополучних – переважають орієнтації, які послаблюють міжособистісний контакт і ускладнюють розв'язання конфліктів.

Однією з ключових передумов сформованого адаптивного потенціалу особистості є розвиток високого рівня стресостійкості. Це передбачає наявність у людини психологічної готовності до ефективної саморегуляції та здатності до своєчасної самокорекції власної поведінки, емоційних станів та

різних аспектів життєдіяльності, у тому числі й у контексті сімейних стосунків. Саме стресостійкість виступає важливим чинником, що дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу та знаходити оптимальні способи реагування на складні та непередбачувані життєві обставини.

Зважаючи на це, наступним етапом нашої емпіричної роботи стало дослідження рівня стресостійкості респондентів у кожній із виділених груп. Для цього було використано тест на визначення рівня стресостійкості, розроблений Т. Холмсом і Р. Раге, який дозволяє оцінити, наскільки людина схильна до впливу стресових чинників і які ризики виникнення стресових станів можуть бути притаманними їй у різних сферах життя. Результати проведеного тестування узагальнено та відображено у графічній формі на рисунку 2.2.

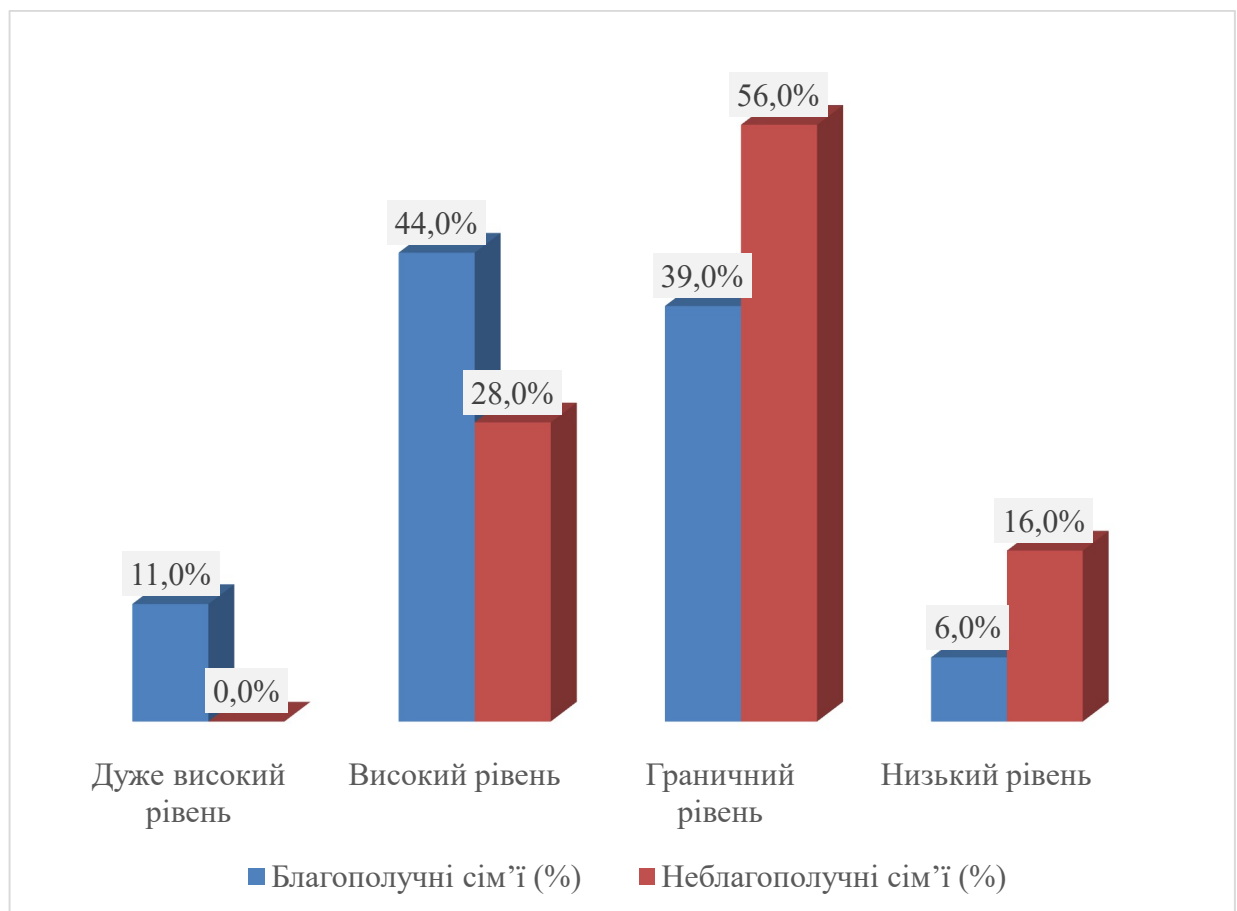


Рис. 2.2. Результати анкетування на основі використання методики «Визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Раге (у % від загальної кількості опитуваних)

Так, згідно з результатами аналізу, «дуже високий» рівень стресостійкості спостерігається лише у 11,0% учасників, що належать до групи «благополучні сім'ї». Водночас серед респондентів з «неблагополучних сімей» осіб із дуже високим рівнем опірності стресу не зафіксовано.

«Високий» рівень стресостійкості виявлено у 44,0% представників благополучних родин та у 28,0% респондентів з неблагополучних сімей. Ця категорія учасників демонструє здатність ефективно протистояти впливу різноманітних стресогенних факторів, зберігати самовладання у складних і кризових обставинах, підтримувати достатній рівень працездатності та витривалості під час підвищених навантажень.

Разом із тим, у значної частини опитаних простежується так званий «граничний» рівень стресостійкості: його мають 39,0% благополучних сімей та 56,0% неблагополучних. Особи з таким рівнем здатні певною мірою долати стрес, однак у випадках систематичного чи тривалого стресового впливу їхні адаптаційні ресурси помітно виснажуються. Це може призводити до зниження ефективності життєдіяльності, падіння якості виконання професійних чи сімейних обов'язків і зростання потреби у зовнішній підтримці. Якщо своєчасно не мобілізувати власні ресурси чи не залучити допомогу, такі люди ризикують зіткнутися з емоційним виснаженням, що відбивається на загальному психоемоційному стані, стосунках у родині, професійному середовищі та соціальному колі.

Нарешті, «низький» рівень опірності стресу було зафіксовано у 6,0% респондентів серед благополучних пар та у 16,0% серед неблагополучних. Такі учасники є найменш захищеними перед впливом стресогенних факторів, часто демонструють підвищену тривожність, втрату емоційної стійкості та значні труднощі у подоланні кризових ситуацій.

Загалом результати дослідження підтвердили, що благополучні подружні пари мають більш стабільний та високий рівень стресостійкості, що безпосередньо впливає на якість комунікативної взаємодії, ефективність подолання труднощів та загальний адаптивний потенціал родини у складних

життєвих обставинах. Натомість неблагополучні сім'ї демонструють більшу схильність до граничного і низького рівня стресостійкості, що може бути причиною частих конфліктів, зниження задоволеності шлюбом та потреби у зовнішній психологічній підтримці.

У ході проведення авторського анкетування, основна мета якого полягала у виявленні суб'єктивних переживань, пов'язаних із військовими подіями, а також у встановленні можливих ознак їхнього впливу на подружні стосунки, було зібрано низку значущих даних.

Інтерпретація отриманих відповідей здійснювалась окремо за кожним питанням анкети та відображена у вигляді графічних матеріалів для кращого візуального сприйняття.

Так, під час аналізу відповідей на перше запитання: «Які емоції з 24 лютого 2022 року і до сьогодні найчастіше Вас охоплюють? (оберіть не більше 5 основних для себе)» було зафіксовано результати, представлені на рис. 2.3.

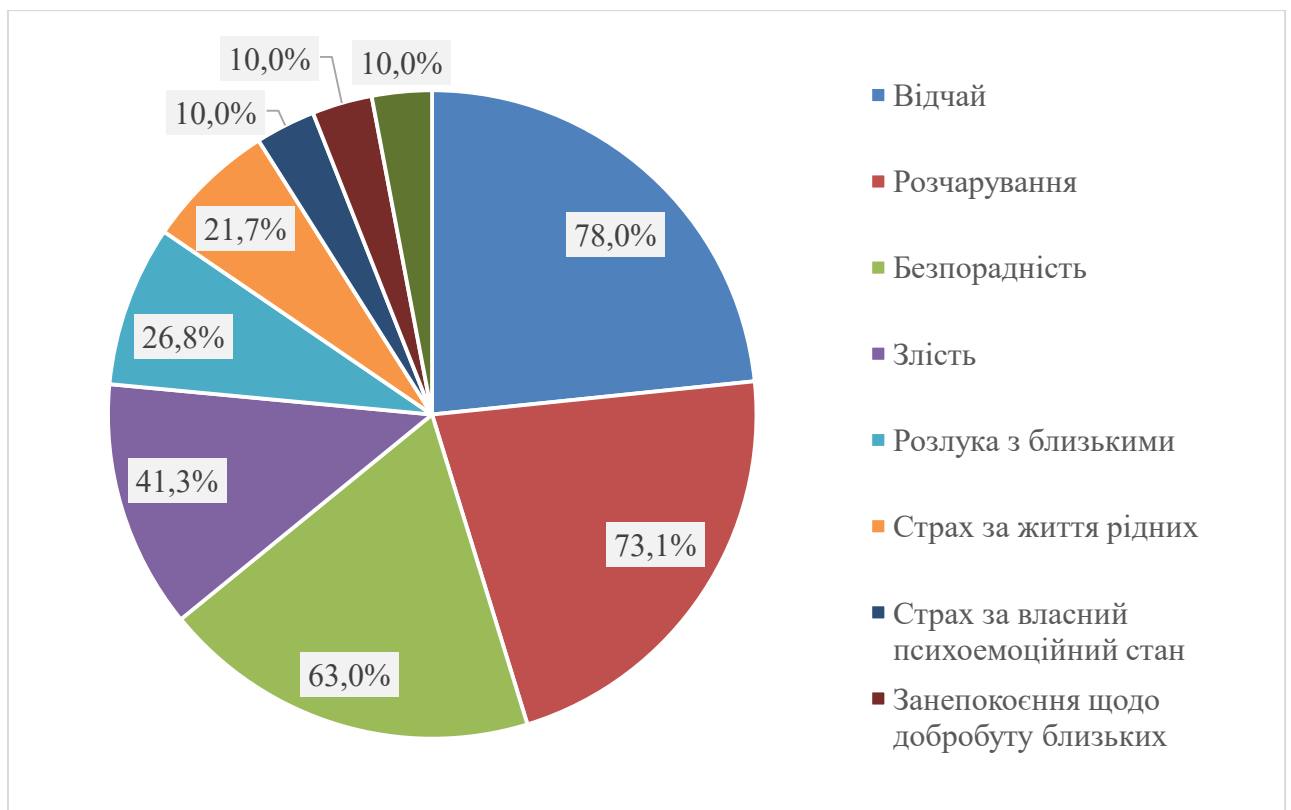


Рис. 2.2. Результати анкетування на основі використання методики «Визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Раге (у % від загальної кількості опитуваних)

На рисунку представлено узагальнені результати розподілу відповідей респондентів щодо їхнього емоційного стану під час воєнних подій. Як видно з даних, наведених на рис. 2.2, більшість учасників дослідження відзначають переважання негативних переживань, що вказує на високий рівень психоемоційної напруги та тривожності в умовах тривалого стресу.

Зокрема, найчастіше респонденти зазначали такі сильні почуття, як відчай, який відчувають 78,0% опитаних, та розчарування, про яке повідомили 73,1% учасників. Досить високий відсоток (63,0%) респондентів відзначили почуття безпорадності, що свідчить про втрату відчуття контролю над подіями та складність адаптації до надзвичайних умов життя.

Також 41,3% респондентів виокремили у своїх відповідях злість, що спрямована переважно на конкретних людей чи обставини, які, на думку опитаних, стали причиною пережитих втрат чи нестабільності. Водночас розлуку з близькими відзначили 26,8% опитаних, а страх за життя рідних – 21,7%, що ще раз підкреслює, наскільки важливими є родинні зв'язки як джерело підтримки, особливо під час кризових обставин.

Цікавим є і те, що серед подружніх пар, у яких один із партнерів безпосередньо залучений до оборони країни, домінує страх за власне життя або за життя членів сім'ї, тоді як серед інших респондентів частіше зустрічається занепокоєння щодо збереження домівки, житла чи майна, що стає символом стабільності й безпеки. У поодиноких випадках згадувався і страх за життя близьких, але здебільшого ця тривога не мала такої високої частоти, як у родинях військовослужбовців.

Додатково близько 10,0% респондентів серед інших варіантів назвали страх за власний психоемоційний стан, занепокоєння щодо добробуту близьких, а також загальне відчуття небезпеки й незахищеності, що підсилює загальний негативний емоційний фон. Менше ніж 5,0% опитаних відзначили постійне відчуття тривоги, яке, попри невисоку частоту, може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я у разі тривалого перебігу.

Варто звернути увагу на важливий аспект: більшість респондентів,

навіть відзначаючи такі негативні емоції, як безпорадність і відчай, паралельно згадували й про віру, що є свідченням наявності амбівалентних переживань. Це говорить про те, що попри сильний емоційний тиск, багато хто зберігає надію на краще, що є важливим внутрішнім ресурсом подолання складних життєвих обставин і пошуку опори у родині.

У відповідях на друге запитання анкети: «Чи доводилося Вам у період військових дій бути свідком або учасником таких подій, як: розлука з рідними і близькими; смерть рідних чи знайомих; фізичне або сексуальне насильство; втрата житла; тривале перебування у холодному приміщенні; вимушений переїзд до іншого регіону України чи за кордон; перебування в окупації; смерть людей унаслідок обстрілів; обстріли та бомбардування; голод чи відсутність води; або ж якщо нічого з цього Вас не торкнулося», респонденти окреслили низку різних, але дуже показових життєвих ситуацій.

Як засвідчили отримані дані, серед опитаних подружніх пар найбільш поширеними були досвіди вимушеного переїзду як всередині країни, так і за її межі. Значна частина респондентів також відзначила, що через воєнні дії їм довелося пережити розлуку з близькими людьми, що суттєво вплинуло на їхній емоційний стан і сімейну динаміку.

Особливо слід підкреслити, що серед тих сімей, які продовжують проживати на території України, переважна більшість зафіксувала досвід безпосереднього зіткнення з обстрілами та бомбардуваннями, що є серйозним травматичним фактором для всієї родини.

Окрему групу складають декілька (18,0%) подружніх пар, у яких один із партнерів є діючим військовослужбовцем. Усі вони відзначили, що розлука з рідними унаслідок мобілізації чи служби на фронті стала для них найзначущішим і найболючішим випробуванням цього періоду.

Отримані результати демонструють, що різні форми воєнного досвіду – від фізичної загрози до втрати соціальних зв'язків – мають виражений вплив на подружні взаємини та психоемоційний стан сімей.

На третє запитання анкети: «Чи помічаєте Ви зміни у своєму

партнерові, що з'явилися під час воєнного стану?» – усі без винятку респонденти надали ствердну відповідь «так». Такий результат є цілком закономірним і очікуваним, адже події такої масштабності та напруги не можуть залишитися непоміченими для внутрішнього світу людини.

Зміни, які відзначають учасники дослідження, стосуються різних аспектів особистості й життєдіяльності партнера: вони виявляються як у фізичному самопочутті, так і на емоційному рівні – через підвищену тривожність, роздратування чи пригнічений стан. Також респонденти звертають увагу на зміни у поведінці, які нерідко проявляються у віддаленості, зниженні ініціативності або, навпаки, у надмірній реактивності у стосунках.

Таким чином, результати цього запитання ще раз підтверджують глибокий вплив воєнних реалій на особистісну сферу та сімейні взаємини, демонструючи необхідність підтримки та взаєморозуміння між партнерами у складних життєвих умовах.

Відповідаючи на четверте та п'яте запитання анкети – «Чи виникало у Вас бажання розлучитися під час війни?» та «Чи були у Вас думки про те, що Ваш шлюб може розпастися у цей період?» – респонденти надали відповіді, які виявилися майже ідентичними за відсотковим співвідношенням. Різниця склала лише 1–2%, що статистично не є суттєвою і дозволяє розглядати обидва запитання у взаємозв'язку.

Загалом отримані результати демонструють, що відповіді розділилися практично навпіл: приблизно половина опитаних сімей зізналася, що в певний момент пережила сумніви у стабільності свого шлюбу або мала думки про можливість його розірвання.

Такий результат свідчить про високу напругу й вразливість подружніх стосунків у кризових умовах війни. Це яскраво демонструє, що значна частина родин опинилася у стані «емоційної турбулентності», коли зовнішні обставини стають потужним чинником випробування міцності сімейних зв'язків та рівня взаємної підтримки й довіри між партнерами.

На запитання анкети: «Чи відчували Ви до початку війни, що Ваші

стосунки Вас не влаштовують?» респонденти надали відповіді, результати яких узагальнено подані на рис. 2.3.

Аналіз отриманих даних показав, що переважна більшість подружніх пар — 82% — зазначила, що до початку воєнних подій їх шлюб сприймався як задовільний та такий, що переважно відповідає їхнім очікуванням і потребам. Лише незначна частка респондентів вказала на наявність незадоволеності стосунками ще до війни.

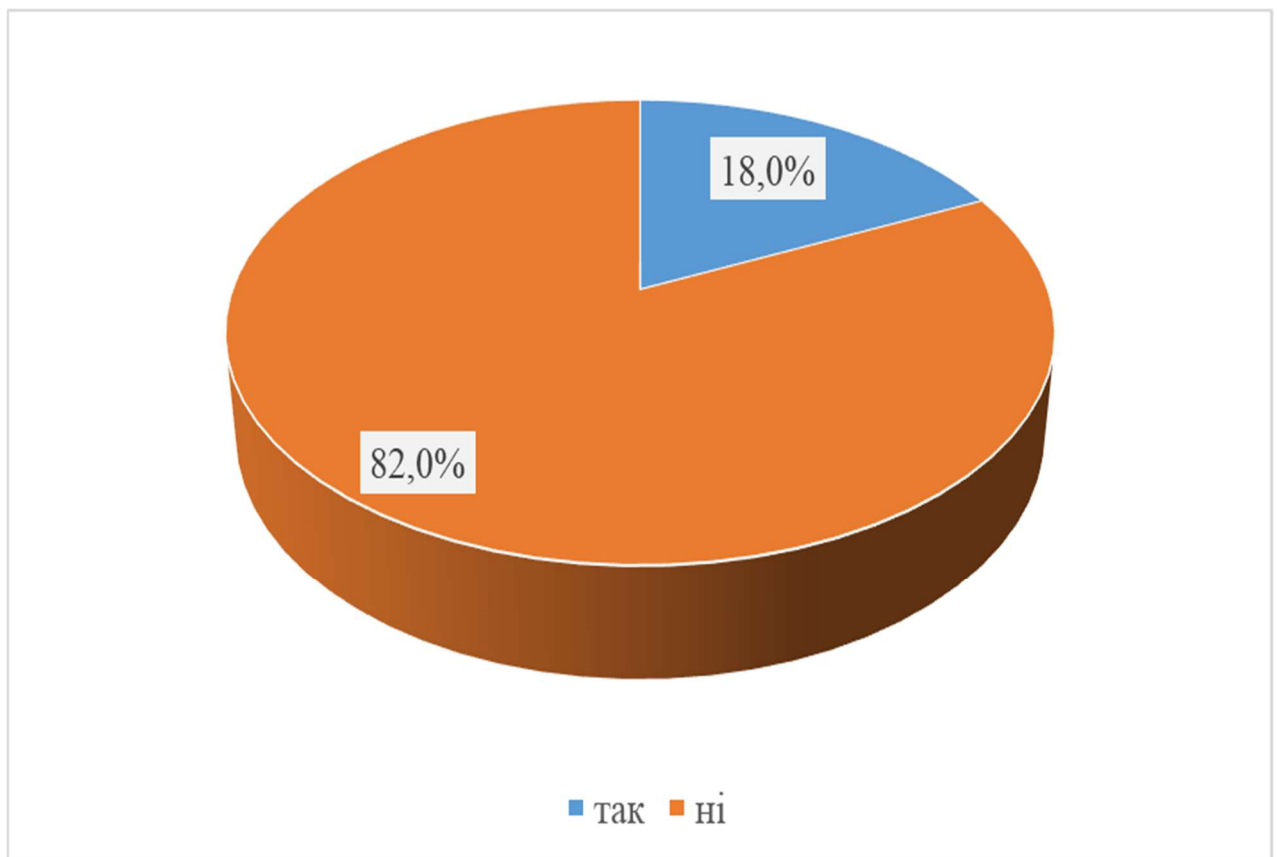


Рис. 2.3. Відповіді респондентів на запитання анкети «Чи відчували Ви що ваші відносини вас не влаштовують до війни?» (у % від загальної кількості опитуваних)

Ці результати можуть слугувати важливим маркером того, що спалах внутрішньосімейної напруги та зростання кількості сумнівів у шлюбі, зафіксовані під час війни, значною мірою пов'язані саме з надзвичайними умовами воєнного часу. Таким чином, можна зробити висновок, що у

більшості випадків саме зовнішні обставини – постійний стрес, небезпека, розлука чи переїзди – стали тригером посилення прихованих конфліктів або народження нових кризових моментів у подружніх взаєминах.

На запитання про оцінку стану подружніх стосунків протягом останніх шести місяців респонденти дали такі відповіді: 32,0% відзначили, що у їхніх стосунках частіше виникають суперечки та конфлікти; 28,0% повідомили про появу роздратування; 12,0% помітили зміни в поведінці та емоційній сфері партнера; 10,0% відчують близькість і підтримку; ще 10,0% зазначили, що їхні стосунки стали міцнішими; 8,0% зауважили різницю у ціннісних орієнтирах. Таким чином, 45,0% опитаних вказали на позитивні зміни у вигляді посилення зв'язку та підтримки, тоді як значна частина відчула ускладнення у вигляді конфліктів і роздратування (рис. 2.4).

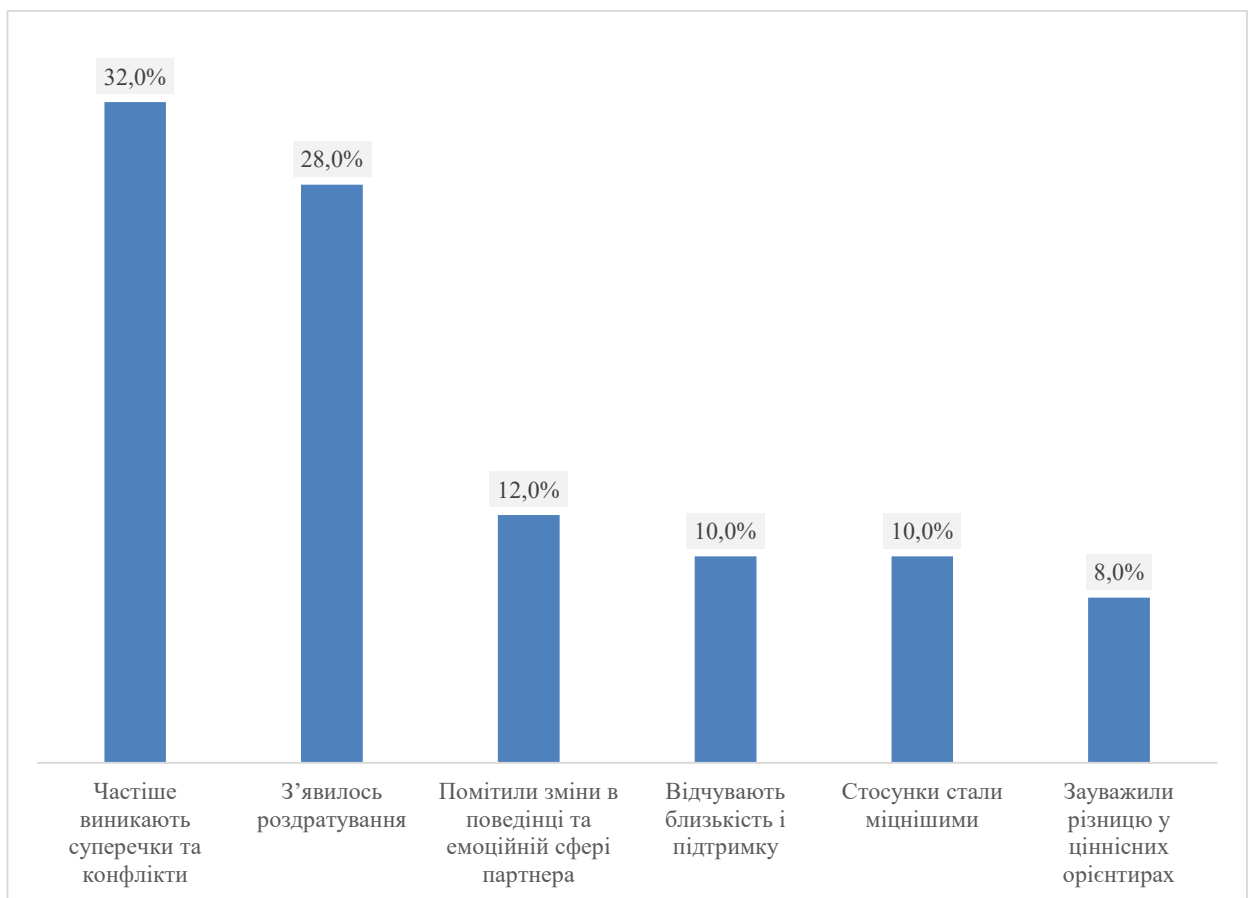


Рис. 2.4. Відповіді респондентів на запитання анкети «Будь ласка, оцініть Ваш подружні станки протягом останнього півроку» (у % від загальної кількості опитуваних)

На запитання «Чи помічаєте Ви, що у вас з'явилося негативне ставлення до партнера?» респонденти відповіли по-різному: 46,0% заявили, що не відчують негативу, 23,0% відзначили, що негативне ставлення виникає частіше, ніж до початку війни, 18,0% повідомили, що у них не відбулося змін у ставленні порівняно з довоєнним періодом, а 13,0% зауважили, що негативні почуття виникають рідше, ніж раніше.

Щодо питання «Чи відчуваєте Ви підтримку партнера?» – оцінки розподілилися переважно в діапазоні 3-4 балів за шкалою від 1 (зовсім не відчую підтримки) до 5 (максимальна підтримка). Невелика частина опитаних поставила 2 бали, а також було кілька відповідей із максимальною оцінкою 5 балів, що свідчить про різний рівень відчуття підтримки у подружніх парах.

На запитання «Чи відчуваєте Ви тиск суспільства щодо ролі чоловіка та жінки в умовах воєнного стану і як це впливає на ваші стосунки?» усі респонденти дали ствердну відповідь. Уточнюючи характер цього впливу, учасники вказали на соціальні стереотипи та суспільні очікування, зокрема: «справжній українець повинен залишатися в Україні», «всі чоловіки мають брати участь у військових діях», а також упередження щодо мови спілкування, зокрема тиск не розмовляти російською.

Таким чином, дослідження виявило, що війна суттєво впливає на подружні стосунки як через зміну особистісних відносин, так і через зовнішній соціальний тиск, що відчують пари в сучасних реаліях.

Останнє питання анкети було відкритим і мало на меті глибше з'ясувати можливі фактори впливу війни на подружні стосунки. Респондентам пропонувалося описати, чи вплинули воєнні дії на їхні відносини, і якщо так – яким саме чином.

Аналіз відповідей показав, що майже всі учасники погоджувалися з тим, що війна справила суттєвий вплив на їхні стосунки. Найпоширеніші відповіді включали такі спостереження:

- чоловік не виправдав очікувань партнера;

- зросло почуття страху і тривоги за життя та безпеку чоловіка;
- відсутність впевненості у майбутньому та відсутність чіткого плану дій;
- різні погляди і несумісність у планах на початку війни;
- відчуття залежності від чоловіка;
- бажання переїхати, тоді як чоловік відмовляється змінювати місце проживання;
- труднощі з пошуком роботи в новому місті;
- зниження рівня доходу;
- загальна фінансова нестабільність;
- зростання кількості непорозумінь та конфліктів.

Отже, узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що подружні пари вже починають переживати кризу, спричинену воєнними подіями. Відповіді респондентів підтверджують значний вплив війни на динаміку та якість їхніх стосунків, що свідчить про необхідність підтримки та роботи з подолання таких кризових ситуацій у родинах.

Висновки до другого розділу

Подолання криз у сімейних відносинах є надзвичайно важливою задачею сучасної психології, особливо в умовах посилення стресогенних чинників, таких як соціально-політичні та економічні виклики. Нездатність ефективно справлятися з кризами може призводити до дестабілізації сімейних зв'язків і негативно впливати на психічне здоров'я членів сім'ї.

Вивчення внутрішніх ресурсів, а також когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, що сприяють адаптації подружжя, має важливе значення для підтримки стійкості сімейних стосунків у складних життєвих ситуаціях.

Застосування комплексного підходу з використанням різноманітних

психодіагностичних методик, таких як опитувальник задоволеності шлюбом, дослідження мотиваційних орієнтацій у комунікації, аналіз стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях і визначення рівня стресостійкості, забезпечує всебічний аналіз стану подружніх відносин та психологічних особливостей учасників.

На основі проведеного експериментального дослідження було зроблено наступні висновки:

1. Рівень задоволеності шлюбом серед досліджуваних подружніх пар різниться: близько третини пар належать до категорії «благополучних», які характеризуються взаємною турботою, виконанням подружніх обов'язків та дотриманням моральних цінностей. Водночас значна частина пар перебуває у категоріях «неблагополучних» та «швидше неблагополучних», що свідчить про наявність системних конфліктів і потребу в психологічній підтримці.

2. Комунікативні компетенції відіграють ключову роль у подоланні криз у сімейних стосунках. Благополучні пари переважно використовують конструктивні стилі поведінки в конфліктах – «співпрацю» та «компроміс», що сприяє глибокому взаєморозумінню. Неблагополучні ж частіше застосовують «пристосування» і «уникнення», що ускладнює вирішення проблем і поглиблює конфлікти.

3. Мотиваційні орієнтації у подружніх парах суттєво відрізняються: благополучні пари орієнтовані на підтримку, взаєморозуміння та співпрацю, тоді як у неблагополучних домінують орієнтації на уникнення конфліктів, домінування та дистанціювання, що погіршує якість спілкування.

4. Рівень стресостійкості є важливим фактором адаптації до кризових ситуацій. Благополучні сім'ї демонструють вищий рівень стресостійкості, що сприяє кращому подоланню труднощів. Натомість неблагополучні сім'ї мають більшу частку осіб із граничним і низьким рівнем стресостійкості, що підвищує ризик емоційного вигорання та посилення конфліктів.

5. Війна і пов'язані з нею стресові фактори (страх, розлука, втрати, нестабільність) суттєво вплинули на емоційний стан респондентів, посилили

психоемоційну напругу і стали тригером для загострення сімейних криз. Незважаючи на це, багато сімей зберігають віру і надію, що виступає ресурсом подолання.

6. Військові події спричинили значні зміни у поведінці та емоціях партнерів, що впливає на динаміку відносин, збільшуючи потребу у взаємній підтримці та розумінні.

7. Половина опитаних пар пережила сумніви щодо стабільності шлюбу під час війни, що свідчить про емоційну турбулентність і складнощі у збереженні сімейних зв'язків у кризових обставинах.

8. До початку війни більшість пар оцінювали свої стосунки як задовільні, отже війна є ключовим фактором, який посилив сімейні конфлікти та викликав кризові ситуації.

9. Соціальний тиск і стереотипи, пов'язані з ролями чоловіка і жінки в умовах війни, також мають негативний вплив на подружні стосунки, підсилюючи внутрішні конфлікти.

10. Необхідність психологічної підтримки та спеціальних програм допомоги для сімей, які переживають кризу, зумовлена обтяжливими впливами воєнних подій на сімейне життя і психоемоційний стан подружжя.

Ці висновки підтверджують актуальність дослідження та наголошують на важливості комплексної підтримки сімей у кризових умовах, зокрема в умовах війни.

Отримані результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення подружніх стосунків, підвищення стресостійкості та формування навичок конструктивного подолання конфліктів у сім'ях, особливо в умовах соціально-політичної нестабільності.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ СІМЕЙНИХ КРИЗ

3.1. Психокорекція сімейних взаємин у періоди кризових ситуацій

На сучасному етапі розвитку суспільства все більше фахівців звертають увагу на нагальну проблему надання психологічної допомоги сім'ям, які опинилися у кризовому стані. Це зростаюче зацікавлення пов'язане з тим, що протягом останніх десятиліть у традиційному інституті сім'ї спостерігаються значні деструктивні тенденції, які негативно впливають на її стабільність і функціонування. Зокрема, спостерігається постійне збільшення кількості розлучень, а також росте число неповних сімей, де діти виховуються без одного з батьків.

Одночасно збільшується й кількість самотніх людей, які свідомо уникають вступу у шлюб, часто через втрату віри в можливість досягнення сімейного щастя та довготривалих гармонійних стосунків. У суспільстві поступово формується нове, більш толерантне ставлення до розлучення, яке дедалі частіше розглядається як прийнятна і навіть звичайна життєва практика, а не як соціальне табу чи виключення.

Важливо розуміти, що якість міжособистісних стосунків у подружній підсистемі, а також у системі «дитина-батьки», безпосередньо визначає рівень стійкості сім'ї до різноманітних життєвих фрустрацій і стресових ситуацій. Гармонійні, підтримуючі та довірливі взаємини можуть виступати як джерело внутрішньої толерантності, допомагаючи знижувати чутливість до стресорів і зміцнювати психологічний захист членів сім'ї. Натомість, напружені, конфліктні або поверхневі зв'язки, навпаки, можуть посилювати сприйнятливність до стресу, сприяти емоційному вигоранню і знижувати адаптивні можливості [70].

У складних кризових обставинах сім'я зберігає свою унікальну роль як ключовий соціальний інститут і основний підтримуючий ресурс для своїх

членів. Вона слугує простором, де люди можуть отримати не лише практичну допомогу, але й глибоке емоційне розуміння та підтримку. Спільна взаємодія, обмін переживаннями і колективне прийняття рішень допомагають зменшити індивідуальний і сімейний рівень стресу, зміцнити внутрішні зв'язки і сформувати спільні механізми подолання труднощів.

Таким чином, об'єднані зусилля членів сім'ї сприяють не лише збереженню її цілісності під час кризи, а й створенню основ для подальшого розвитку, відновлення і гармонізації стосунків, що є надзвичайно важливим для загального психологічного благополуччя кожного індивіда.

За твердженням Т. Титаренко, сім'я виступає як джерело безмежних ресурсів, які є надзвичайно цінними і їх слід активно використовувати для подолання наслідків психотравматичних переживань, а також зниження невпевненості у майбутньому, у власних силах та можливостях. Саме в колі сім'ї людина зазвичай відчуває найбільшу підтримку, віднаходить внутрішню силу і впевненість, щоб протистояти страхам, що пов'язані як з її власним життям, так і з життям близьких. Така підтримка створює умови для розвитку життєстійкості, підвищення здатності до опору стресам і швидшого відновлення після складних психологічних ситуацій [65].

Особливої уваги заслуговує той факт, що сімейне середовище часто забезпечує людині необхідну дозу гумору, іронії і оптимізму, які є важливими чинниками відновлення і підтримки психологічного здоров'я. Т. Титаренко підкреслює, що саме завдяки цим емоційним ресурсам, які сім'я здатна генерувати і підтримувати, можливий ефективний реабілітаційний процес після травмуючих подій. Відтак, надзвичайно важливо не лише фахівцям, але й самим членам сімей, які опинилися у стані потреби, усвідомити та активізувати потенціал сімейного оточення для підтримки і зцілення.

Разом з тим, сімейна система стикається з численними різноманітними викликами та проблемами, які потребують від подружжя високого рівня емпатії, здатності до активного слухання і пошуку взаємоприйнятних компромісних рішень. Для того, щоб конструктивно вирішувати складні

ситуації, зберігаючи при цьому цілісність і гармонію сімейних відносин, подружжя часто потребує комплексної психокорекційної допомоги. Такий підхід дозволяє не лише розв'язувати наявні проблеми, а й зміцнювати сімейні зв'язки, підвищувати якість взаємодії і створювати основу для подальшого розвитку і благополуччя сім'ї.

Н. Гаркавенко визначає сімейну кризу як період суттєвої дезорганізації сімейної системи, під час якого члени сім'ї переживають глибоке порушення усталених життєвих моделей, звичок і способів подолання стресових ситуацій. Цей стан можна розглядати як своєрідний переламний момент, коли звичні механізми реагування на труднощі виявляються недостатніми або неефективними, що призводить до зростання напруги і нерозв'язаних проблем у сімейному колі. Автор наголошує, що після проходження кризи сім'я вже ніколи не буде такою, якою була до її настання – цей процес змін є незворотним і трансформує структуру та функціонування родини [57].

При цьому важливо розрізняти два можливі сценарії подолання кризи. Якщо сім'я здатна адекватно впоратися з кризовою ситуацією, подолати труднощі та адаптуватися до нових умов, вона переживає позитивне зростання: відбувається оновлення стосунків, зміцнення внутрішніх зв'язків і підвищення здатності ефективно вирішувати подальші проблеми. Натомість, у разі неспроможності подолати кризу, сімейні проблеми накопичуються і посилюються, що призводить до катастрофічного розпаду взаємовідносин і зниження загального рівня благополуччя членів родини.

Для того, щоб сім'я могла ефективно виконувати свої основні функції, необхідно забезпечити своєчасну та якісну психологічну допомогу, яка спрямована на розв'язання конкретних проблемних ситуацій, що виникають у процесі сімейного життя. Така допомога має на меті зміцнити взаємини між членами сім'ї, відновити та активізувати їхні внутрішні ресурси, а також підтримати стабілізацію позитивних результатів, досягнутих у процесі подолання кризи.

Під психологічною допомогою слід розуміти професійну підтримку та

сприяння, що надаються індивіду, сім'ї або соціальній групі з метою допомогти їм ефективно вирішувати виникаючі проблеми, сприяти соціальній адаптації, стимулювати саморозвиток і самореалізацію, а також проводити реабілітацію і подолання складних психологічних станів, що супроводжують кризові періоди.

Психологічна допомога розглядається як комплексний та системний підхід, що включає виконання низки взаємопов'язаних функцій, спрямованих на підтримку особи чи сім'ї в процесі подолання труднощів та вирішення проблем. Основні функції психологічної допомоги можна охарактеризувати таким чином:

1. Діагностичні заходи, які спрямовані на глибоке вивчення та з'ясування суті проблемної ситуації. Завдяки цим заходам фахівці отримують повну картину того, які саме психологічні, емоційні або поведінкові аспекти потребують втручання та корекції.

2. Інформаційно-освітня діяльність, що полягає у підвищенні рівня поінформованості клієнтів або членів сім'ї щодо існуючих методів, прийомів і способів розв'язання виявлених проблем. Така діяльність допомагає краще зрозуміти сутність труднощів і формує основу для усвідомленого вибору подальших дій.

3. Психологічне консультування, яке включає допомогу у розробці конкретного плану подолання проблеми. На цьому етапі фахівець разом із клієнтом або сім'єю аналізує можливі варіанти вирішення, оцінює їх ефективність і допомагає прийняти оптимальне рішення.

4. Підтримка на первинному етапі впровадження обраного плану дій, що полягає у наданні психологічної підтримки та корекції в процесі реалізації розробленої стратегії подолання проблеми. Це забезпечує підвищення ймовірності успішного результату і допомагає уникнути повторних ускладнень [52].

Таким чином, психологічна допомога виступає не просто як набір окремих заходів, а як цілісний процес, спрямований на комплексне вирішення

проблем, підвищення якості життя та психологічного благополуччя клієнтів.

За словами І. Сингаївської, зміст психологічної допомоги полягає в наданні сім'ї та її окремим членам емоційної, смислової та екзистенційної підтримки в складних, кризових життєвих обставинах. Така підтримка сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів сім'ї та допомагає долати психологічні труднощі, пов'язані з кризами.

У процесі роботи з сім'єю психолог виконує кілька ключових функцій, кожна з яких має своє значення для відновлення гармонії та розвитку сімейних взаємин:

1. Підтримуюча функція. Психолог надає ту форму психологічної допомоги, яка раніше могла бути відсутня або спотворена у поточних сімейних стосунках. Це дозволяє заповнити емоційні прогалини, усунути дисбаланс у взаємодії між членами сім'ї та створити умови для більш здорової комунікації.

2. Посередницька функція. Психолог виступає у ролі посередника, який сприяє відновленню порушених або ускладнених стосунків у родині. Завдяки такому втручання підвищується рівень розуміння і взаємної підтримки між подружжям та іншими членами сім'ї.

3. Функція навчання. Психолог допомагає розвивати необхідні комунікативні навички, а також способи саморегуляції та самопізнання. Ця функція спрямована на формування у членів сім'ї здатності більш усвідомлено взаємодіяти, контролювати свої емоції і глибше розуміти себе.

4. Функція розвитку. Психолог підтримує розвиток основних соціальних умінь, зокрема навичок уважного ставлення один до одного, розуміння потреб і почуттів партнера, вміння конструктивно вирішувати конфлікти, а також відкрито висловлювати власні емоції й відчувати їх у інших. Окрім того, він допомагає сім'ї виявити та активізувати внутрішні ресурси, які сприяють особистісному та спільному зростанню.

5. Інформаційна функція. Психолог консультує подружжя з питань психічного здоров'я, надає інформацію про норми поведінки, можливі

варіанти розвитку подій, а також дає практичні рекомендації та керівництва для покращення якості сімейних взаємин [27].

Таким чином, психологічна допомога, що здійснюється з урахуванням цих функцій, є комплексним і цілісним процесом, який сприяє відновленню, зміцненню та розвитку сімейних стосунків у кризових ситуаціях.

Автори виділяють кілька основних видів психологічної допомоги сім'ї, кожен із яких має свої специфічні цілі та методи застосування. До них належать:

- інформування, що полягає у наданні сім'ї необхідної інформації щодо психологічних процесів, особливостей кризових станів, можливих варіантів подолання труднощів та ресурсів, які можуть бути залучені для підтримки;
- індивідуальне психологічне консультування (психотерапія), спрямоване на роботу з окремими членами сім'ї для розв'язання їх особистих проблем, емоційних труднощів і формування адаптивних стратегій поведінки;
- групове консультування (психотерапія) подружніх пар, яке орієнтоване на роботу з двома партнерами з метою покращення їх взаєморозуміння, комунікації, подолання конфліктів та зміцнення стосунків;
- сімейне консультування (психотерапія), що включає роботу з усією сімейною системою для виявлення та усунення дисфункцій у взаєминах між її членами, а також для підтримки позитивних змін у сім'ї загалом;
- групове сімейне консультування (психотерапія) — робота з кількома сім'ями одночасно, що дозволяє учасникам навчатися на досвіді інших, обмінюватися підтримкою та спільно знаходити шляхи вирішення подібних проблем.

Видатні представники сімейної терапії, такі як Н. Аккерман, М. Боуен, К. Вітакер, Дж. Хейлі, В. Сатир та інші, довели, що сім'я, отримавши необхідний професійний імпульс і правильне спрямування, здатна активізувати свої внутрішні ресурси й сили. Завдяки цьому вона може самостійно ефективно допомагати своїм членам, замість того, щоб

посилювати їхні страждання чи ускладнювати психологічний стан людини, яка звернулася за допомогою [30].

Іншим поширеним підходом у сімейній терапії є структурна сімейна терапія, основи якої базуються на трьох ключових аксіомах:

1. Психологічна допомога сім'ї повинна розглядати сімейну систему в цілому, враховуючи, що кожен член сім'ї є окремою підсистемою, взаємодія якої впливає на загальну динаміку родини.

2. Метою сімейної психотерапії є зміна структури сім'ї, що неминуче призводить до трансформації поведінкових патернів кожного з її членів. Через зміну взаємодій і ролей у сімейній системі змінюється і індивідуальна поведінка.

3. У процесі терапії психолог не просто зовнішній спостерігач, а приєднується до сімейної системи, формуючи разом із нею особливу терапевтичну систему, яка створює умови для ефективних змін у родинних стосунках [27; 30].

Головною метою структурної сімейної терапії є мобілізація внутрішніх ресурсів сім'ї для подолання криз і труднощів. Одним із базових концептів цього підходу є поняття «позитивного психологічного потенціалу сім'ї» (ПППС), яке визначає основні принципи та ціннісні орієнтації сімейної терапії.

Згідно з дослідженнями Ф. Волша, ПППС – це сукупність внутрішніх ресурсів сім'ї, що забезпечує її здатність подолати кризу і вийти з неї ще більш згуртованою, сильною і життєздатною. До цього потенціалу входять:

- позитивна система цінностей і вірувань, що об'єднує сім'ю;
- організаційні моделі взаємодії як між членами сім'ї, так і із зовнішнім світом, що включають пластичність, здатність адаптуватися, соціальні та економічні зв'язки;
- ефективні комунікаційні процеси, такі як ясність у спілкуванні, відкритість у емоційному самовираженні та підтримка [3].

Важливо розуміти, що наслідки кризи для сім'ї можуть бути

кардинально різними: в одних випадках вона призводить до руйнування і розпаду, в інших – стимулює зміцнення сімейних зв'язків та формування нових ресурсів. Все залежить від того, наскільки успішно сім'я використовує свій позитивний психологічний потенціал у критичних ситуаціях розвитку.

К. Вітакер та його послідовники приділяли особливу увагу поняттю особистісної свободи та самореалізації в контексті сімейної терапії. Вони наголошували на важливості того, щоб у процесі терапевтичної роботи кожен член сім'ї дбав про інших, при цьому уникаючи домінування одного над іншим. Метою було створення більш демократичної структури сімейних відносин, яка забезпечує психологічно безпечне і підтримуюче середовище для кожного індивіда у безпосередньому сімейному оточенні [9].

К. Вітакер підкреслював, що нестача емоційної близькості між членами родини часто призводить до виникнення різноманітних психологічних симптомів і міжособистісних проблем. Саме такі труднощі і роблять сім'ю потенційним клієнтом для роботи сімейного терапевта. Відтак, основою сімейної психотерапії він вважав емоційно-особистісний аспект життя людини, зосереджуючись на відновленні і зміцненні емоційних зв'язків між членами сім'ї [9].

Цей підхід дозволяє не лише подолати наявні проблеми, а й сприяє створенню гармонійної та підтримуючої атмосфери, яка стимулює розвиток кожного індивіда в сімейній системі.

Технологія психологічного супроводу сім'ї – це цілеспрямований, послідовний та поетапний процес, який формується з урахуванням індивідуальних особливостей клієнтів і має на меті надати ефективну підтримку сімейній системі у складних ситуаціях. Цей процес включає кілька ключових етапів, що логічно та послідовно взаємодіють між собою.

1. Діагностичний етап. Основна мета цього етапу полягає у глибокому вивченні проблемної ситуації, ідентифікації її змісту, визначенні учасників конфлікту або труднощів, а також у пошуку можливих шляхів їх розв'язання. Упродовж діагностичного етапу психолог встановлює довірчі та відкриті

взаємини з членами сім'ї, підтримує їх у формулюванні суті проблеми, допомагає усвідомити конфліктні моменти та спільно підбирає методи, які можуть бути ефективними для подальшої роботи. Початком цього етапу вважається момент, коли фахівець отримує сигнал про наявність проблеми в сімейній системі, після чого розпочинається підбір відповідних методик і засобів для проведення діагностичного дослідження. В результаті цього етапу має бути чітко сформульоване визначення проблеми, яке слугуватиме основою для подальшого втручання.

Таким чином, психологічний супровід сім'ї в кризових ситуаціях передбачає систематичне виявлення та аналіз проблем і конфліктів, які ускладнюють перебіг кризи, їх корекцію, усунення негативних чинників, а також надання безперервної підтримки сім'ї протягом усього періоду проходження кризи. Такий підхід дозволяє не лише подолати актуальні труднощі, а й зміцнити сімейну систему, підвищити її стійкість і адаптивність до майбутніх викликів.

Технологія психологічного супроводу сім'ї є цілеспрямованим, поетапним процесом, що враховує індивідуальні особливості клієнтів та передбачає послідовне проходження таких основних етапів:

2. Пошуковий етап. На цьому етапі здійснюється пошук, аналіз і систематизація інформації про ефективні методи, способи і прийоми розв'язання проблеми. За потреби інформація адаптується для кращого сприйняття клієнтами, а також проводиться їх інформування.

3. Договірний (консультативно-проектний) етап. Психолог обговорює з сім'єю можливі варіанти розв'язання проблеми, визначає їхні сильні та слабкі сторони, прогнозує доцільність і ефективність кожного з них. Разом із сім'єю формується план дій, узгоджується послідовність виконання заходів, розподіл обов'язків та встановлюються терміни. Також обговорюється можливість коригування плану у разі потреби.

4. Діяльнісний етап. Основна мета – забезпечення реалізації узгодженого плану та досягнення поставлених цілей. Психолог надає

підтримку сім'ї, особливо в період початкової реалізації плану, а також координує роботу інших фахівців (юристів, медиків тощо), якщо це необхідно.

Форми роботи на цьому етапі можуть бути як індивідуальними (консультації, бесіди, використання переконань, навіювань, художніх аналогій), так і груповими (лекції, семінари, тренінги), де подружні пари мають можливість ділитися досвідом і підтримувати одна одну.

5. Рефлексивний етап передбачає осмислення отриманих результатів, аналіз ефективності втручання психолога та прийняття рішень щодо подальших дій [30].

Таким чином, психокорекційна допомога сім'ї – це комплекс взаємопов'язаних заходів, що включають різні методи і прийоми психодіагностики та психокорекції. Вона спрямована на створення оптимальних соціально-психологічних умов для збереження психологічного здоров'я сім'ї та гармонійних міжособистісних відносин у кризових ситуаціях.

3.2. Обґрунтування психокорекційної програми підтримки та розвитку подружніх пар у період життєвих викликів і криз

На сьогодні під впливом численних змін, які відбуваються у суспільстві, спостерігаються трансформації й у самому інституті сім'ї. Ці зміни здебільшого мають кризовий характер і пов'язані з пошуком нових моделей подружніх стосунків, що могли б найповніше відповідати сучасним вимогам до сім'ї, дозволяючи реалізовувати її основні функції та задовольняти індивідуальні потреби подружжя з урахуванням їхньої мінливої природи. До цього додаються й так звані нормативні кризи – закономірні етапи розвитку кожної родини, що особливо помітно на початкових стадіях її становлення, коли відбувається розподіл сімейних ролей і обов'язків, а також окреслення меж родини.

Відмова від прийняття нових ролей чоловіка й дружини та пов'язаних

із ними обов'язків; недостатня відокремленість від батьківської сім'ї; майже повна відсутність контактів з ріднею; спроби одного з партнерів порушити надмірне злиття, що викликає образи, злість і відчуття обману у іншого; зростання напруження у стосунках; розчарування у шлюбі через завищені чи нереалістичні очікування; сексуальна незадоволеність – усе це створює значні труднощі для сучасної родини у побудові здорових та гармонійних взаємин. Саме тому така сім'я часто потребує допомоги фахівців [30].

Виходячи з цього, ми розробили власну корекційно-розвиткову програму, яка має на меті гармонізувати психологічний стан родини, що переживає кризовий період. Досягти цієї мети ми плануємо через виконання таких завдань:

- підвищення обізнаності подружжя про наявні проблеми;
- виявлення та використання прихованих ресурсів родини;
- допомога у чіткому розподілі сімейних ролей та обов'язків;
- сприяння встановленню меж родини та досягненню оптимального балансу між близькістю і дистанцією;
- нормалізація міжособистісних стосунків шляхом вивчення індивідуальних особливостей кожного з подружжя;
- формування позитивного ставлення до сімейного життя;
- розвиток комунікативних навичок кожного з партнерів;
- сприяння особистісному розвитку та самопізнанню;
- навчання членів родини ефективним технікам і методам самотійного розв'язання проблем.

Крім того, у своїй роботі ми спиралися на такі принципи: системність, поетапність, гнучкість і динамічність, варіативність і результативність.

Створюючи корекційну програму для подолання негативних деструктивних стосунків у молодій родині, психолог має надати сім'ї необхідний професійний імпульс, активізувати її внутрішній позитивний потенціал та допомогти родині самотійно справлятися з труднощами. Адже в кожній сім'ї вже закладені всі ресурси, потрібні для її повноцінного й

гармонійного розвитку – необхідно лише допомогти їм проявитися.

Загалом, за думкою Р. Барса та О.І. Бондарчука, зміст психологічної роботи з родинами полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки як усієї родини, так і кожного її члена в кризових обставинах. Науковці виділяють такі ключові функції психолога у роботі з молодими сім'ями:

- підтримуюча функція: психолог надає психологічну підтримку, якої бракує або яка набула викривлених форм у реальних стосунках;
- посередницька функція: спеціаліст допомагає відновити порушені зв'язки як усередині сім'ї, так і між родиною та зовнішнім світом;
- навчальна функція: консультант сприяє розвитку комунікативних умінь, навичок саморегуляції та самопізнання;
- функція розвитку: психолог допомагає партнерам розвивати ключові соціальні вміння й знаходити ресурси для особистісного зростання;
- інформаційна функція: подружжя отримує актуальну інформацію щодо проблемних питань або з метою профілактики можливих труднощів [27].

Важливим є також дотримання відповідності методів, засобів і форм психологічного супроводу конкретним проблемам, які виникають на різних етапах розвитку родини. Значну роль відіграє й створення об'єднань сімей для взаємопідтримки, обміну досвідом та спільного вирішення складних життєвих ситуацій. До того ж передбачається комплексний моніторинг соціального розвитку родини: регулярне спостереження та аналіз позитивних і негативних тенденцій у сімейних стосунках, а також у взаємодії родини з іншими соціальними групами.

Особливу увагу ми приділили також врахуванню протипоказань у психокорекційній роботі. Зокрема, до таких випадків належать:

- ситуації, коли члени родини прагнуть вирішувати свої проблеми виключно власними силами й не бажають залучати сторонніх фахівців;
- коли джерело проблем сім'ї полягає не лише у міжособистісних стосунках чи психологічних особливостях її членів, а й у конфлікті із

суспільством, що потребує комплексного підходу, і лише психологічної допомоги буде недостатньо;

- випадки, коли сім'я веде антисоціальний спосіб життя (зловживання алкоголем, аморальна поведінка тощо);
- відсутність або небажання брати участь у роботі найбільш значущих членів родини;
- наявність у когось із подружжя невиліковної хвороби чи важких фізичних або психічних патологій;
- ситуації, коли структура сімейної системи настільки нестабільна й крихка, що безпосереднє втручання може стати для неї надто загрозливим.

Таким чином, робота з родиною має свої специфічні особливості, які необхідно обов'язково враховувати для досягнення ефективного результату.

Розроблена нами програма може проводитися як у груповому форматі (група не більше ніж 10 осіб), так і індивідуально – з однією родиною. Вона розрахована на використання психологами та соціальними педагогами, які працюють із сім'ями, що перебувають у кризовому періоді. Програма стане корисною у випадках, коли в родині спостерігаються конфлікти, дисгармонія у стосунках, зниження рівня подружньої адаптації, відсутність ефективних комунікативних моделей взаємодії та нечіткі сімейні межі.

Корекційно-розвиткова програма реалізується у шести темах:

1 тема «Моя родина – моя сила».

Мета: усвідомлення особливостей функціонування родини, формування відповідального ставлення до сім'ї та виявлення її сильних сторін.

2 тема – «Індивідуально-особистісні особливості подружжя».

Мета: сприяти самопізнанню й саморозвитку кожного з подружжя, розвивати здатність розуміти та приймати партнера, ознайомлювати з особливостями подружньої сумісності.

3 тема – «Формування комунікативної компетентності».

Мета: розвиток комунікативних умінь, рефлексивних навичок, здатності аналізувати інформацію, поведінку та емоційний стан – як власний,

так і партнера, формування вміння адекватно сприймати себе й інших.

4 тема – «Робота з установками».

Мета: виявлення та усунення деструктивних установок, які негативно впливають на сімейне життя; формування позитивних установок, що сприятимуть гармонізації стосунків.

5 тема – «Сімейні ролі».

Мета: чіткий розподіл сімейних ролей та обов'язків між членами родини.

6 тема – «Профілактика сімейних конфліктів».

Мета: формування навичок самостійного та ефективного розв'язання проблем; виявлення та мінімізація можливих ризиків, що можуть призвести до конфліктів.

Отже, програма розрахована на 10 занять загальною тривалістю 15 годин, які проводяться двічі на тиждень. Загальна тривалість роботи складає півтора місяця. Далі буде представлено сценарій теми «Моя родина — моя сила».

У структурі кожного заняття передбачено три основні частини, які допомагають ефективно реалізувати його мету та полегшують сприйняття матеріалу учасниками: вступна частина (налаштування на роботу), основна частина (опрацювання теми заняття) та заключна частина (рефлексія, емоційне підбиття підсумків).

Основною формою нашої роботи став соціально-психологічний тренінг – вид психологічного впливу, що ґрунтується на активних методах групової взаємодії. Цей формат особливо ефективний у роботі з молодими родинами, оскільки спрямований на опанування соціально-психологічних знань, розвиток комунікативних навичок, рефлексії, уміння аналізувати власну поведінку, емоційний стан і взаємодію з іншими, а також на формування адекватного сприйняття себе й оточуючих. У процесі тренінгу коригуються та формуються норми особистої та міжособистісної поведінки, розвивається здатність гнучко реагувати на різноманітні життєві ситуації –усе

це є вкрай важливим для гармонійного сімейного життя.

Атмосфера психологічної безпеки й комфорту, що створюється під час тренінгу, дає подружжю змогу проявити власні стереотипи поведінки та емоційні реакції, отримати зворотний зв'язок, усвідомити можливі помилки у спілкуванні з партнером і виробити нові, більш конструктивні моделі взаємодії.

Найбільш поширеними у нашій практиці були елементи комунікативних тренінгів, адже саме вони сприяють формуванню у молодих родин ефективної, доброзичливої комунікації, розвитку емпатії та рефлексії. Крім того, цей вид тренінгів допомагає парам опановувати навички розв'язання міжособистісних конфліктів, що виникають через непорозуміння. На нашу думку, така форма роботи є однією з найефективніших, оскільки налагоджена комунікативна сфера – довірливе спілкування, вміння чітко висловлювати свої думки – сприяє уникненню багатьох проблем, пов'язаних із недомовками, нерозумінням та відсутністю навичок слухати й чути одне одного.

Доречним і корисним доповненням у корекційно-розвитковій роботі з молодими родинами було й використання арттерапевтичних технік. Завдяки їм учасники мали змогу творчо самовиражатися, опрацьовувати внутрішні конфлікти, розвивати емпатію та створювати атмосферу взаємної підтримки.

Серед допоміжних форм роботи ми активно застосовували індивідуальні консультації, бесіди, міні-лекції, дискусії, а також психологічні й психогімнастичні ігри, що додатково підтримували засвоєння матеріалу та сприяли закріпленню навичок.

Очікувані результати проходження корекційно-розвиткової програми для роботи з молодими родинами, що переживають кризу: визначення та узгодження сімейних цінностей; формування адекватної рольової поведінки; підвищення культури та ефективності міжособистісної комунікації у родині; розвиток навичок конструктивного вирішення сімейних конфліктів; чітке встановлення меж сімейної системи.

Таким чином, сформовані у подружжя на початковому етапі спільного життя вміння та навички самостійно долати труднощі сприятимуть

формуванню довготривалих стійких моделей поведінки, що діятимуть протягом усього життєвого циклу сім'ї та допоможуть успішно долати як нормативні, так і ненормативні сімейні кризи.

3.3. Програма підтримки та розвитку молодих подружніх пар у період життєвих викликів

Матеріали занять розроблено на основі узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження [3; 6; 8; 9; 27; 30; 52; 57; 65; 70]

Заняття 1 «Моя родина – моя сила»

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити особливості функціонування їхньої родини, сформуванню відповідального ставлення до сімейних стосунків та визначити сильні сторони своєї сімейної системи.

Вступна частина

Вправа «Привітання»

Мета: створення теплої довірливої атмосфери у групі, формування позитивного настрою на спільну роботу.

Хід вправи: учасники сідають у коло. Кожен по черзі вітає іншого, акцентуючи увагу на його індивідуальних якостях або просто промовляючи добрі слова, наприклад: «Я радий тебе бачити сьогодні. Ти сьогодні виглядаєш натхненно». Вітання можна адресувати всім або конкретній людині.

Вправа «Правила роботи групи»

Мета: формування почуття єдності, узгодження загальних норм взаємодії, які гарантують комфорт і безпеку для всіх учасників.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам сформуванню та затвердити правила спільної роботи, обговорюючи кожен пункт. Зразкові правила: приходити вчасно, бути лаконічним, говорити по черзі, поважати співрозмовника, бути доброзичливим, дотримуватися конфіденційності,

говорити про себе й від свого імені, залишатися «тут і зараз», бути толерантним до думок інших, додаткові правила можуть пропонуватися учасниками та включатися за згодою всієї групи.

Основна частина

Вправа «Історія родини»

Мета: поглиблення усвідомлення учасниками ролі сімейних традицій і їхнього впливу на формування власних сімейних моделей.

Хід вправи: психолог пропонує кожному пригадати одну важливу сімейну історію або легенду, яка передається у родині з покоління в покоління. Охочі діляться своїми спогадами. Після обміну історіями відбувається обговорення:

- Які почуття викликали ці спогади?
- Чому ця історія важлива для родини?
- Які цінності чи традиції вона демонструє?
- Як ці цінності впливають на сучасну сім'ю?

Вправа «Моя родина»

Мета: дослідження розвитку сім'ї у часі, визначення проблем і бажаного майбутнього.

Хід вправи: кожен учасник обирає три метафоричні карти: яка була його сім'я в минулому; яка є зараз; якою він хоче її бачити у майбутньому.

Після роботи з картами учасники презентують свої образи, обговорюють побачене й діляться висновками.

Вправа «Сімейні цінності»

Мета: визначити головні цінності родини, сформувати розуміння їхньої ролі.

Хід вправи: 1-й етап – індивідуальна робота зі списком цінностей: учасники доповнюють список важливими для себе пунктами. 2-й етап – створення «Древа сімейних цінностей»: учасники малюють дерево на аркуші ватману, де коріння – найважливіші цінності, стовбур – другорядні, а гілки – менш значущі.

Обговорення:

- Які цінності є базовими?
- Які висновки можна зробити?
- Як ці цінності впливають на стосунки?
- Чи всі члени родини поділяють ці цінності однаково?

Вправа «Що таке сім'я»

Мета: розширення уявлення про багатогранність поняття «сім'я».

Хід вправи: учасники відповідають на творчі асоціативні запитання:

- Якою будівлею є сім'я?
- Яким кольором?
- Якою музикою?
- Якою геометричною фігурою?
- Яким фільмом?
- Яким настроєм?

Після цього кожен презентує свої образи, група обговорює схожість і відмінності.

Вправа «Загублений»

Мета: поглиблене усвідомлення своєї ролі та взаємодії у родині.

Хід вправи: ведучий проводить уявну подорож, у якій учасник губиться в лісі, а потім аналізує, хто із родини його шукав, хто ні, хто першим знайшов би. Це допомагає зрозуміти рівень близькості та підтримки в родині.

Заключна частина

Вправа «Клубок»

Мета: емоційне підбиття підсумків, створення почуття єдності групи.

Хід вправи: група стає у коло. Учасники передають клубок ниток, промовляючи теплі слова, подяку чи побажання. У центрі утворюється символічна «мережа» взаємозв'язку. Наприкінці всі одночасно натягують нитки й хвилину стоять із заплученими очима, відчуваючи підтримку. Ведучий дякує всім за спільну роботу.

Заняття 2 «Індивідуально-особистісні особливості подружжя»

Мета заняття: допомогти кожному з подружжя глибше пізнати себе, краще усвідомити свої індивідуальні риси, сильні та вразливі сторони; розвинути здатність розуміти і приймати партнера таким, яким він є; відкрити важливість подружньої сумісності, подолати табу на тему сексуальності, а також навчитися бачити себе очима інших і формувати чесний діалог у парі.

Вправа «Привітання»

Мета: створення відкритої та доброзичливої атмосфери, налаштування на роботу.

Хід вправи: учасники по черзі вітають одне одного, обов'язково підкреслюючи щось позитивне чи унікальне в кожному.

Вправа «Мій характер»

Мета: поглиблене самопізнання через метафору.

Хід вправи: кожен уявляє себе предметом (річчю), який найкраще відображає його риси. На картці пишуть предмет і описують його якості без підпису. Потім психолог зачитує відповіді вголос, а група намагається описати характер автора. Після обговорення учасник розкривається та погоджується або заперечує.

Вправа «Матрьошка»

Мета: усвідомлення багат шаровості власної особистості та значення внутрішніх ролей.

Хід вправи: учасник, тримаючи матрьошку, відкриває її частини й описує себе: «Це я – зовнішній образ», «Це я – на роботі», «у родині», «у дружбі» тощо.

Після виступу – дискусія про те, чому ми приховуємо справжні риси, чи потрібно змінювати партнера чи адаптуватися до нього.

Вправа «Сутність мого тіла»

Мета: пізнання власної тілесності, робота із соромом і прийняттям сексуальності.

Хід вправи: учасник малює контури свого тіла із заплещеними очима,

«відчуваючи» його зсередини. Після відкриває очі й аналізує зображення: які лінії домінують, що вони означають.

Вправа «Ми такі різні»

Мета: усвідомлення відмінностей і схожостей у подружній парі.

Хід вправи: група визначає 10 позитивних якостей, потрібних для здорових стосунків, і 10 негативних – що руйнують сім'ю. Потім кожен оцінює себе і близьких по шкалі 0–10, складаючи «емоційну карту родини». Після – спільне обговорення: що відкрили нового? Які сильні сторони можна посилити? Що варто змінити?

Вправа «За що мене цінують»

Мета: підвищення самоприйняття.

Хід вправи: кожен пише анонімно 5 своїх сильних якостей і 5 слабких. Потім картки перемішують і роздають іншому учаснику, який описує «власника» як окрему людину. Це допомагає побачити себе з боку.

Вправа «Клубок»

Мета: емоційне завершення першої частини, формування групової єдності.

Хід вправи: стоячи у колі, учасники передають клубок ниток, промовляючи слова підтримки і вдячності одне одному.

Вправа «Хто я такий»

Мета: робота з ідентичністю через багаторівневе повторення.

Хід вправи: учасники 10 разів відповідають письмово на запитання «Хто я?», кожен раз шукаючи нову відповідь. Потім – обговорення: які образи з'явилися, що здивувало.

Вправа «Руйнівні переживання»

Мета: навчитися розпізнавати власні руйнівні емоції.

Хід вправи: учасники визначають власні «тривожні», «агресивні», «депресивні» чи «аутоагресивні» реакції, згадують ситуації, аналізують свої дії та конструктивність поведінки. Підсумок – групова дискусія: які переживання найбільш типові? Як їх можна замінити здоровими стратегіями?

Вправа «Скульптура тіла»

Мета: поглибити контакт із тілесністю і подружньою близькістю.

Хід вправи: 1 етап – кожен виліплює власну фігуру з глини чи пластиліну, відчуючи тіло «зсередини». 2 етап – у парах: учасник стає моделлю, партнер – скульптором. Модель шукає позу, яка відповідає її стану. Скульптор відтворює її у матеріалі.

Обговорення: що нового відкрив для себе учасник? Що відчув партнер у ролі скульптора?

Вправа «Клубок»

Мета: символічне завершення: кожен ділиться словами вдячності, формуючи «мережу зв'язку».

Завершення заняття

Психолог: «Дякую вам за відвертість і роботу над собою. Все, що ви сьогодні відкрили – це крок до кращого розуміння себе і партнера. До наступної зустрічі!»

Заняття 3 «Формування комунікативної компетентності»

Мета заняття: розвинути у подружніх пар здатність ефективно спілкуватися: вміти слухати й чути партнера, краще розуміти власні й чужі емоції, аналізувати ситуації спілкування, розпізнавати невербальні сигнали та вибудовувати діалог, заснований на довірі та повазі.

Вправа «Привітання»

Мета: Створення відкритої атмосфери для подальшої роботи.

Хід вправи: по черзі кожен учасник вітається з іншим, підкреслюючи щось особливе: «Я радий тебе бачити, сьогодні ти особливо усміхнений».

Вправа «Закрита комунікація»

Мета: навчитися «читати» невербальні сигнали – міміку, жести, інтонації.

Хід вправи: один з учасників стає «експертом». Решта обирають для себе «відкрити» чи «закрити» модель спілкування. Експерт повертається у

групу й намагається визначити стиль кожного, покладаючись лише на невербальні ознаки. Далі учасники пояснюють свої справжні наміри.

Обговорення: Коли ви у сім'ї «закриваєтесь»? Чому? Чи завжди закритість – погано?

Вправа «Фігури»

Мета: розвинути навички взаєморозуміння та спільної дії.

Хід вправи: учасники стають у коло, тримаючи мотузку. Із заплющеними очима мають утворити квадрат чи іншу фігуру, спілкуючись лише словами.

Обговорення: Що вплинуло на успіх? Як ви координували свої дії?

Вправа «Варіації на тему сімейного життя»

Мета: усвідомити роль партнерства та комунікації у шлюбі.

Хід вправи: пари обирають реальні життєві ситуації та розігрують їх у міні-сценках, демонструючи різні стилі взаємодії (домінування, маніпуляція, партнерство тощо).

Обговорення: Як стиль поведінки впливає на сімейний клімат? Що ви впізнали у собі?

Вправа «Контактна взаємодія»

Мета: усвідомити обмеження у комунікації.

Хід вправи: у трійках учасники мають домовитися про спільну дію, кожен має обмежені канали комунікації (не бачить, не чує, не говорить тощо).

Обговорення: Що допомагало домовлятися? Чи схоже це на реальну сімейну ситуацію, коли люди «не чують» одне одного?

Вправа «Подружнє щастя»

Мета: пошук спільних цінностей через комунікацію.

Хід вправи: пари обирають 10 предметів для уявної подорожі на безлюдний острів. Далі обговорюють: які речі обрали, чому, як досягли компромісу?

Обговорення: Що важливо для кожного? Чи легко домовлятися?

Вправа «Клубок»

Мета: емоційне завершення блоку, підкріплення відчуття єдності.

Хід вправи: учасники стають у коло й передають клубок, промовляючи слова вдячності та підтримки.

Вправа «Дякую тобі за...»

Мета: Практика відкритого вираження вдячності.

Хід вправи: учасники записують 10 якостей свого партнера, прикрашають аркуш, обмінюються ним і підтримують словами чи жестами.

Обговорення: Що відчули, отримавши «компліменти»?

Вправа «Якісне Час - це...»

Мета: усвідомлення важливості спільного часу.

Хід вправи: група створює колективну «сонячну карту» визначень «якісного часу», потім порівнює її з ідеями Гері Чепмена.

Обговорення: Що для вас важливе у спільному часі?

Вправа «Ти виглядаєш зараз...»

Мета: розвиток емпатії та навички зчитування стану партнера.

Хід вправи: у парах учасники оцінюють стан партнера та діляться здогадками. Потім партнер підтверджує чи спростовує.

Обговорення: Що здивувало? Як це працює у житті?

Вправа «Твоїм голосом...»

Мета: навчитися «чути» партнера.

Хід вправи: у парах учасники розповідають про бажані зміни у стосунках і спільні плани. Потім переказують сказане «від імені» партнера.

Обговорення: Чи вдалося «приміряти» думки іншого?

Вправа «Виведи козу!»

Мета: відкласти сторонні думки та навчитися бути «тут і зараз».

Хід вправи: учасники складають список усіх «ментальних кіз» (турбот), потім символічно «виводять» їх за межі тренінгу, зберігаючи фокус на партнері.

Обговорення: Як вам це вдалося? Як можна «виводити козу» вдома?

Вправа «Клубок»

Мета: підсумок заняття, згуртування.

Хід вправи: учасники стоять у колі, передаючи клубок з побажаннями.

Психолог завершує зустріч: «Дякую кожному з вас за відкритість, теплоту та щирість. Ваше спілкування – це ресурс вашого шлюбу. До наступної зустрічі!»

Заняття 4 «Робота з установками»

Мета заняття: виявити і пропрацювати деструктивні установки, що ускладнюють подружні стосунки; допомогти подружжям усвідомити нав'язані моделі та переконання; сформувати більш гнучкі й корисні особисті та сімейні установки.

Вправа «Привітання»

Мета: створити атмосферу довіри та налаштуватися на відверту роботу.

Хід вправи: по колу кожен учасник вітається з іншими, наголошуючи на індивідуальності: «Я радий тебе бачити, сьогодні ти виглядаєш особливо спокійно».

Вправа «Нав'язані моделі сімейної поведінки»

Мета: побачити стереотипи, що обмежують свободу вибору у шлюбі.

Хід вправи: психолог ділить дошку на три колонки: «Жіночі якості», «Чоловічі якості», «Загальні сильні сторони». Учасники разом заповнюють перші дві колонки, потім аналізують: які риси можуть мати зворотний, деструктивний бік? Як ці установки впливають на життя пари? Після обговорення заповнюється третя колонка – риси, що об'єднують і чоловіків, і жінок.

Обговорення: Які риси справді ваші, а які – нав'язані?

Вправа «Любов – кільце?»

Мета: обговорити реалії тривалих стосунків та ризики для шлюбу.

Хід вправи: учасники записують, які «міни» можуть «підірвати» сім'ю (зрада, байдужість, залежності, брак поваги тощо). Думки записуються на дошці.

Обговорення: Чи співпадають ваші уявлення про ризики з реальними проблемами? Як їх можна запобігти?

Вправа «Таблиця сили»

Мета: усвідомити, як гендерні стереотипи впливають на побудову сім'ї.

Хід вправи: кожен створює власну «таблицю сили»: ліворуч – «жіночі риси», праворуч – «чоловічі риси», посередині – «спільні». Потім група обговорює: які риси допомагають зміцнити союз?

Обговорення: Які установки хочете змінити у власній родині?

Вправа «Сцени з подружнього життя»

Мета: усвідомити різноманітність поведінки в реальних сімейних ситуаціях.

Хід вправи: група ділиться на команди, які готують «живу скульптуру» на тему сімейного епізоду. Один учасник («експерт») має запам'ятати позу, потім відтворити зміни.

Обговорення: Як ми реагуємо на типові конфлікти? Які реакції стереотипні, а які – творчі?

Вправа «Клубок»

Мета: завершення блоку, підкріплення відчуття єдності.

Хід вправи: передаючи клубок, учасники висловлюють побажання й слова підтримки.

Вправа «Вік живи – вік учись!»

Мета: переосмислити уроки шлюбного досвіду.

Хід вправи: кожен формулює «урок родинного життя» у вигляді девізу. Картки перемішуються й роздаються. Група обговорює отримані афоризми: чи співпадають вони з власним досвідом?

Вправа «Який ви партнер?»

Мета: усвідомити власну роль у стосунках.

Хід вправи: пари розігрують сценки з сімейних анекдотів. Завдання: зіграти так, щоб було видно реальний стиль спілкування.

Обговорення: Чи впізнали ви себе? Що хочете змінити?

Комунікаційна естафета «Якісна розмова»

Мета: закріпити навички активного слухання.

Хід вправи: кожен тягне картку з прийомом слухання. Грає естафету: слухає і застосовує прийом, а партнер має здогадатися, який це прийом.

Обговорення: Які прийоми корисні, а які – зайві або шкідливі?

Вправа «Акваріумна рибка»

Мета: поглибити самоусвідомлення, знайти метафори власного життя.

Хід вправи: психолог проводить медитацію: «Уявіть, що ви – рибка в акваріумі». Потім учасники малюють «свій акваріум».

Обговорення: Що означає ваш акваріум? Чи комфортно в ньому? Що хочете змінити?

Вправа «Клубок»

Мета: підсумок заняття.

Хід вправи: учасники стоять у колі, передаючи клубок і дякують один одному за щирість.

Заключне слово психолога: «Дякую за вашу відкритість і роботу над собою. Нехай сьогоднішні усвідомлення допоможуть вам змінити те, що заважає вашому щастю. До зустрічі на наступному занятті!»

Заняття 5 «Сімейні ролі»

Мета: визначення, усвідомлення та розподіл ролей і обов'язків у сімейному житті.

Вправа «Привітання»

Мета: встановлення довірливого стилю спілкування, створення позитивного емоційного настрою для подальшої роботи.

Хід вправи: учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, акцентуючи увагу на унікальності кожного (наприклад: «Радий бачити тебе, ти сьогодні виглядаєш чудово»). Привітання можуть бути адресовані всій групі або конкретній людині.

Вправа «Сімейні стереотипи»

Мета: усвідомлення усталених уявлень про сімейні ролі.

Хід вправи: розподіл сімейних ролей часто формується на основі стереотипних уявлень про поведінку членів сім'ї, що виникають ще до створення власної сім'ї і відображають досвід виховання. Кожен сімейний член може виконувати кілька ролей, які одночасно можуть як обмежувати, так і сприяти розвитку особистості.

На дошці у два стовпчики записують уявлення учасників про ролі чоловіка і дружини, які, на їх думку (та суспільства), повинні виконуватися. Всі вислови фіксуються без оцінок — це лише відображення стереотипів, а не особиста думка учасників.

Зазвичай серед «жіночих» обов'язків фігурують: господарка, турботлива мати, ніжна дружина, приготування їжі, догляд за домом і дітьми тощо. Серед «чоловічих» – захист сім'ї, матеріальне забезпечення, ремонт, відповідальність за стабільність сімейного життя.

Після цього психолог ініціює обговорення: наскільки ці стереотипи збігаються з власними переконаннями учасників? Чи є вони особистими установками? Які емоції викликають? Чи можуть стереотипи спричиняти конфлікти? Яке їхнє призначення – позитивне чи негативне? Як відрізнити стереотип від реальності? Що може статись, якщо подружжя не прояснює свої очікування, покладаючись лише на стереотипи? Які труднощі виникають у чоловіків і жінок через традиційні уявлення про їх ролі? Учасники також можуть поділитися власним досвідом, коли відчували обмеження через стереотипи.

Вправа «Шлюбний договір»

Мета: пошук ефективних способів розподілу сімейних ролей через усвідомлення і узгодження взаємних очікувань.

Хід вправи: у стосунках подружжя укладають формальні або неформальні домовленості, які визначають права, обов'язки і порядок співжиття. Часто ці домовленості залишаються нечіткими, що може викликати непорозуміння.

Учасникам пропонується подумати про «шлюбний договір» не тільки в юридичному сенсі, а як про документ, що відображає реальні домовленості та прагнення в повсякденному сімейному житті.

Пари отримують аркуші та протягом 10 хвилин формулюють ключові положення такого договору: хто головний у сім'ї, хто веде фінанси, хто відповідає за виховання дітей, ремонт, дозвілля тощо. Обговорюють пріоритети, рівень свободи, місце проживання, сексуальні відносини та інші нюанси.

Потім учасникам пропонується уявити, що договір потрібно оновити: що варто змінити, що зберегти? Обговорюються можливі шляхи удосконалення договору, які допоможуть зробити шлюб гармонійнішим.

В обговоренні піднімаються питання, чи є шлюбний договір засобом стабілізації сімейного життя, чи допомагає він уникнути конфліктів і самотності, чи варто взагалі його складати, і які можливі ризики, пов'язані з таким документом.

Вправа «Діалог»

Мета: усвідомлення і робота з власними деструктивними сімейними ролями.

Хід вправи: у центрі кола розташовують два стільці, які символізують протилежні риси (наприклад, сувора і ласкава мати). Учасник по черзі виконує роль, що відображає його типовий образ, а потім – роль із протилежними характеристиками.

Після гри відбувається обговорення: які емоції виникли, чи змінилося ставлення до ролі, чи було складно грати протилежні позиції?

Вправа «Принц на білому коні»

Мета: показати різноманітність очікувань щодо партнера, розвинути гнучкість і толерантність, а також навчитися долати внутрішні конфлікти між ідеалом і реальністю.

Хід вправи: кожен учасник отримує аркуш паперу, який складає так, щоб утворилося 8 квадратів. У кожен квадрат вписує якість, яку вважає

важливою для партнера.

Після цього ведучий розповідає історію дівчини, яка поступово відмовляється від ідеалів і вчиться приймати реального партнера. Учасники послідовно «відривають» по одному квадрату зі списку своїх вимог, лишаючи лише найважливіші.

Обговорення зосереджується на тому, які якості були найціннішими, які компроміси виявилися складними і що залишилось у списку «найважливішого».

Вправа «Білль про права в сім'ї»

Мета: підвищення усвідомлення очікувань та ролей у сім'ї, розвиток здатності до самоаналізу і конструктивної комунікації, навчання виражати свої потреби та поважати партнера, формування меж відповідальності і вміння відстоювати свої права.

Хід вправи: кожен отримує аркуш, розділений на дві частини – «МОЇ ПРАВА» і «ПРАВА ПАРТНЕРА». Спочатку дружини заповнюють частину, уявляючи себе чоловіками, а чоловіки – навпаки.

Потім пари обмінюються листами і порівнюють уявлення, відмічаючи збіги та відмінності. Результати обговорюються, і на основі цього створюється спільний «Білль про права», який за бажанням можна оформити як сімейний документ.

Вправа «Жива картина сім'ї»

Мета: об'єктивно оцінити реальні сімейні взаємини і розподіл ролей.

Хід вправи: кожна сімейна пара або учасник створює живу «скульптуру» із інших учасників, розставляючи їх у позах, які символізують ролі, ставлення і позиції в родині. Потім відбувається опитування «акторів» і «персонажів» щодо їхнього розуміння ролей і почуттів.

Після цього формується «ідеальна» картина сім'ї, яку також обговорюють із тренером і учасниками. Якщо це реальна сім'я, вправа допомагає виявити приховані конфлікти та напругу, а також знайти шляхи їх подолання.

Вправа «Сімейна взаємодопомога»

Мета: усвідомити значення рівномірного і адекватного розподілу сімейних обов'язків, розвинути вміння підтримувати один одного.

Хід вправи: учасники діляться на міні-групи. На дошці записані ролі: мати, батько, старша дитина, молодша дитина, бабуся, дідусь, сусід. Кожна група обирає ситуацію, де потрібно звернутися за допомогою, і моделює можливі реакції різних членів сім'ї.

Учасники імпровізують сцени діалогів, обговорюють їх та порівнюють з реальним стилем поведінки в сім'ї. В обговоренні з'ясовують, наскільки ці реакції відповідають очікуванням, які з них є прийнятними, а що стало несподіванкою.

Вправа «Клубок»

Мета: завершити роботу на позитивній емоційній ноті, зміцнити відчуття єдності і взаємопідтримки.

Хід вправи: учасники стоять у колі, передають клубок, висловлюють побажання і вдячність один одному. Завершення з вдячністю тренера.

Заняття 6 «Профілактика сімейних конфліктів»

Мета: формування навичок самостійного та ефективного розв'язання проблем; виявлення та усунення можливих ризиків, що можуть спричинити конфліктні ситуації в родині.

Вправа «Привітання»

Мета: формування довірчого стилю спілкування, створення позитивних емоційних установок.

Хід вправи: учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, підкреслюючи індивідуальні особливості співрозмовника (наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово»).

Вправа «Співпраця без конфліктів»

Мета: формування навичок ефективної колективної взаємодії.

Хід вправи: команди (сім'ї) мають за 15 хвилин створити спільний

творчий виріб, використовуючи всі матеріали. Важливо: участь кожного, колегіальне прийняття рішень, творча назва роботи. Після презентації робіт – обговорення ролей, стилю співпраці, складнощів і переваг колективної творчості та прийняття рішень.

Вправа «Неприємні наслідки»

Мета: формування навичок адекватного усвідомлення власної поведінки та її наслідків у сімейних стосунках.

Хід вправи: учасники ідентифікують ситуації, які викликають руйнівні переживання, та свої емоції і поведінку у цих ситуаціях. Заповнюють таблицю «Ідентифікація ірраціональних вірувань», використовуючи список 10 поширених шкідливих переконань (напр., «Всі повинні мене любити», «Ніколи не можна терпіти невдачу», «Все має бути як я хочу» тощо).

Обговорення ірраціональних вірувань, руйнівних реакцій, і їх заміна на конструктивні установки.

Вправа «Співпраця в конфлікті»

Мета: формування навичок конструктивного ведення конфліктів у парі чи родині.

Хід вправи: розігрування типових конфліктних ситуацій, де одна сторона застосовує морально засуджені методи (приниження, придушення).

Відпрацювання принципів управління конфліктом: контроль емоцій, пошук справжніх причин, локалізація конфлікту, відмова від самозахисту, переформулювання аргументів опонента.

Обговорення стратегій поведінки: співпраця, компроміс, уникнення, суперництво, пристосування. Визначення, як конфлікт можна перетворити на конструктивний.

Вправа «Клубок»

Мета: емоційне завершення заняття, формування почуття єдності.

Хід вправи: учасники стоять у колі, передають клубок, промовляючи, що означає для них кожен учасник, висловлюють подяку і побажання. В результаті утворюється «візерунок» із ниток, символізуючи єдність групи.

Після цього всі затримуються на кілька секунд із закритими очима, усвідомлюючи спільність.

Психолог дякує за роботу і завершує заняття.

Висновки до третього розділу

Психокорекція сімейних взаємин у періоди кризових ситуацій є одним із ключових напрямів практичної психології, що має виняткове значення для забезпечення стабільності, цілісності та психологічного благополуччя сім'ї. У сучасних соціокультурних умовах сімейні кризи стають дедалі частішим явищем, що пов'язано із зростанням динамізму суспільного життя, трансформацією цінностей, переосмисленням ролей подружжя та зміною соціальних очікувань. Усе це потребує своєчасного і професійного психологічного втручання, спрямованого на відновлення внутрішньої гармонії сімейної системи.

Встановлено, що саме якість взаємодії між членами сім'ї визначає рівень її стійкості до кризових явищ. Гармонійні, довірливі та емоційно теплі стосунки виступають потужним ресурсом подолання життєвих труднощів, тоді як конфліктні, напружені або відчужені взаємини значно знижують адаптивні можливості сімейної системи. Психологічна допомога у таких випадках має спрямовуватись не лише на подолання наслідків конфлікту, а й на активізацію внутрішніх ресурсів сім'ї, розвиток життєстійкості, формування нових моделей комунікації та співпраці.

Психологічна допомога сім'ї розглядається як системний процес, що включає діагностичні, консультативні, освітні, корекційні та підтримувальні функції. Вона покликана сприяти глибшому розумінню проблем, розробці ефективних стратегій поведінки та формуванню здатності до конструктивного розв'язання конфліктів. Зміст психокорекційної роботи полягає не лише у відновленні порушених стосунків, а й у зміцненні внутрішньої єдності, підвищенні рівня емоційної близькості та взаємної підтримки.

Важливим аспектом психокорекційної діяльності є застосування різних форм допомоги – індивідуальної, подружньої, сімейної та групової психотерапії. Кожна з них виконує свою специфічну функцію: від підтримки окремого члена родини до гармонізації всієї сімейної системи. Провідні напрями сімейної терапії, зокрема структурна, системна, комунікативна та емоційно-фокусована, доводять ефективність комплексного підходу, який передбачає роботу з усіма рівнями сімейних взаємин.

Психологічна допомога у кризових станах повинна спиратися на принцип мобілізації позитивного психологічного потенціалу сім'ї – сукупності її внутрішніх ресурсів, цінностей, вірувань, комунікаційних і організаційних моделей, що забезпечують здатність родини адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та розвиватися після пережитих труднощів. Від ефективності використання цього потенціалу залежить, чи переросте криза у руйнівний чинник, чи стане поштовхом до конструктивних трансформацій.

Розроблена технологія психологічного супроводу сім'ї передбачає послідовність основних етапів – діагностичного, пошукового, договірної, діяльнісного та рефлексивного. Кожен із них має свої завдання та методичне наповнення, що забезпечує системність, гнучкість і цілісність психокорекційного процесу. Таке поетапне втручання дозволяє своєчасно виявляти, аналізувати та долати проблеми, підвищуючи ефективність роботи з сімейними кризами.

Отже, психокорекційна допомога у кризових ситуаціях – це не лише засіб зниження психологічного напруження, а й важливий інструмент розвитку сімейної системи. Вона сприяє формуванню навичок конструктивного спілкування, підвищенню рівня емоційної компетентності, розвитку емпатії та довіри між членами родини. У результаті сім'я не лише долає кризу, але й виходить із неї більш згуртованою, сильною та життєздатною.

Психокорекційна робота з подружніми парами, які переживають кризові ситуації, є важливою складовою професійної діяльності практичного психолога. У сучасних умовах динамічних соціокультурних змін саме психологічна підтримка сім'ї виступає дієвим засобом збереження її стабільності, гармонізації

стосунків і розвитку конструктивних моделей взаємодії.

Розроблена корекційно-розвиткова програма спрямована на відновлення психологічної рівноваги подружжя, усвідомлення проблем, підвищення рівня емоційної компетентності, розвиток комунікативних умінь і формування здатності до самостійного подолання труднощів. Її мета полягає у створенні сприятливих умов для особистісного зростання партнерів, розкриття внутрішніх ресурсів родини та формування конструктивних стратегій поведінки у кризових обставинах.

Зміст програми охоплює основні напрями психологічної роботи з родиною: пізнання власних особистісних особливостей, гармонізацію міжособистісних стосунків, розподіл сімейних ролей, розвиток комунікативної компетентності, роботу з деструктивними установками, профілактику конфліктів і зміцнення сімейних цінностей. Така структура дозволяє комплексно впливати як на когнітивну, так і на емоційно-поведінкову сферу подружжя.

Ефективність програми забезпечується дотриманням принципів системності, поетапності, гнучкості, динамічності та орієнтації на результат. Її реалізація у формі соціально-психологічного тренінгу сприяє створенню атмосфери психологічної безпеки, взаємної довіри та підтримки, що є необхідними умовами для саморозкриття учасників і позитивних змін у взаємодії. Використання арттерапевтичних методів, рольових ігор, дискусій та індивідуальних консультацій підвищує рівень залученості учасників і сприяє закріпленню отриманих знань і навичок.

Очікуваними результатами впровадження програми є: підвищення рівня подружньої адаптації, розвиток емоційної зрілості, покращення комунікації між партнерами, формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів, чітке усвідомлення сімейних ролей і цінностей. Застосування програми сприяє формуванню у подружніх пар стійких моделей ефективного поведінки, що забезпечують гармонійний розвиток сім'ї та підвищення її психологічного благополуччя.

Отже, запропонована психокорекційна програма має значний потенціал для використання у практиці сімейного консультування, психологічної просвіти та тренінгової роботи з родинами, які перебувають у кризових періодах розвитку. Вона може бути адаптована до потреб різних вікових категорій подружжя та різних типів сімей, що підвищує її універсальність і практичну цінність.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо психологічних аспектів подолання криз у сімейних стосунках, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

Сім'я в сучасному суспільстві зазнає значних трансформацій, що зумовлені як соціально-економічними, так і культурно-психологічними чинниками. Спостерігаються тенденції до зміни традиційних моделей сімейних відносин, що проявляється у різноманітності форм сімейних структур, зростанні кількості неповних та малодітних родин, а також збільшенні рівня розлучень. Водночас сім'я залишається ключовою соціальною інституцією, що виконує важливі функції соціалізації, емоційної підтримки та відтворення населення.

Особливості сучасної сім'ї визначаються впливом таких факторів, як зміна ролей чоловіка і жінки, поширення гендерної рівності, економічна нестабільність, урбанізація та глобалізація. Ці чинники формують нові виклики, пов'язані з підтриманням гармонії у сімейних стосунках, балансом між особистісною самореалізацією та сімейними обов'язками.

Таким чином, розуміння загальних тенденцій і особливостей сучасної сім'ї є необхідною умовою для розробки ефективних соціальних, психологічних і правових механізмів підтримки родин у сучасних умовах. Це сприятиме зміцненню сімейних зв'язків, покращенню якості сімейного життя та адаптації до нових соціальних реалій.

У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях сімейних відносин виокремлюються низка актуальних проблем, які суттєво впливають на розвиток особистості та функціонування сім'ї загалом. До основних проблем належать труднощі в ефективній комунікації між членами сім'ї, конфліктні ситуації, порушення емоційного зв'язку, а також недостатня увага до ролі сімейного виховання у формуванні ціннісних та соціальних компетенцій дітей.

Особливої уваги заслуговує вплив зовнішніх стресогенних факторів,

таких як соціальна нестабільність, економічні труднощі, зміни у сімейних ролях, які створюють додаткові виклики для збереження психологічного здоров'я і гармонійних стосунків у сім'ї. Психолого-педагогічний підхід дозволяє виявити механізми подолання цих проблем, акцентуючи увагу на розвитку емоційної компетентності, формуванні навичок конструктивної взаємодії та підтримці позитивного клімату в сімейному середовищі.

Важливою є роль фахівців у сфері психології та педагогіки у створенні програм підтримки сімей, що сприяють підвищенню їхньої функціональної стійкості, профілактиці конфліктів та розвитку ресурсів для подолання кризових ситуацій. Системний підхід до вивчення проблем сімейних відносин відкриває нові перспективи для покращення якості сімейного життя та гармонізації міжособистісних взаємодій.

Кризовий період у розвитку подружніх відносин молодої сім'ї є закономірним етапом, що супроводжується значними змінами у взаємодії партнерів, адаптацією до нових ролей і відповідальностей. Саме в цей період часто виникають конфлікти, непорозуміння та напруження, що можуть загрожувати стабільності стосунків. Від уміння пари подолати ці труднощі залежить подальша якість і тривалість їхнього союзу.

Особливістю кризового періоду є те, що він відкриває потенціал як для загострення проблем, так і для розвитку більш глибокого взаєморозуміння, емоційної близькості та зміцнення подружніх зв'язків. Важливу роль у подоланні кризи відіграють навички комунікації, здатність до компромісу, взаємна підтримка і готовність працювати над собою та стосунками.

Психолого-педагогічний супровід молодих сімей у кризовий період є необхідним для формування ефективних стратегій подолання труднощів, профілактики розривів і сприяння здоровому розвитку сім'ї. Усвідомлення природи кризових явищ допомагає молодим парам більш свідомо підходити до побудови стосунків і знаходити шляхи гармонізації подружнього життя.

Війна виступає потужним чинником, що кардинально змінює подружні стосунки, створюючи як нові виклики, так і можливості для переосмислення

ролей і взаємодії у сім'ї. Аналітичний огляд досліджень демонструє, що воєнні умови призводять до посилення стресу, емоційних травм та психологічних розладів, які безпосередньо впливають на динаміку взаємин між подружжям.

Значущими є як особистісні, так і соціальні наслідки війни: зміни в сімейній структурі через втрати, розлучення, роз'єднання сімей; порушення традиційних ролей чоловіка і жінки; зростання економічних труднощів та зниження рівня підтримки з боку суспільства. Ці фактори створюють напруженість у стосунках і збільшують ризики конфліктів та девіантної поведінки.

Водночас аналіз міжнародного досвіду та вітчизняних програм соціальної та психологічної підтримки вказує на важливість комплексного підходу до допомоги військовим сім'ям. Розробка адаптованих стратегій реабілітації, правового захисту і соціальної підтримки сприяє відновленню стабільності в подружніх стосунках і підвищенню їхньої стійкості у складних умовах.

Таким чином, війна є каталізатором глибоких змін у сімейному житті, і її вплив потребує всебічного вивчення та системної реакції з боку фахівців різних галузей для збереження та зміцнення подружніх зв'язків.

Подолання криз у сімейних відносинах є надзвичайно важливою задачею сучасної психології, особливо в умовах посилення стресогенних чинників, таких як соціально-політичні та економічні виклики. Нездатність ефективно справлятися з кризами може призводити до дестабілізації сімейних зв'язків і негативно впливати на психічне здоров'я членів сім'ї.

Вивчення внутрішніх ресурсів, а також когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, що сприяють адаптації подружжя, має важливе значення для підтримки стійкості сімейних стосунків у складних життєвих ситуаціях.

Застосування комплексного підходу з використанням різноманітних психодіагностичних методик, таких як опитувальник задоволеності шлюбом, дослідження мотиваційних орієнтацій у комунікації, аналіз стратегій

поведінки у конфліктних ситуаціях і визначення рівня стресостійкості, забезпечує всебічний аналіз стану подружніх відносин та психологічних особливостей учасників.

На основі проведеного експериментального дослідження було зроблено наступні висновки:

1. Рівень задоволеності шлюбом серед досліджуваних подружніх пар різниться: близько третини пар належать до категорії «благополучних», які характеризуються взаємною турботою, виконанням подружніх обов'язків та дотриманням моральних цінностей. Водночас значна частина пар перебуває у категоріях «неблагополучних» та «швидше неблагополучних», що свідчить про наявність системних конфліктів і потребу в психологічній підтримці.

2. Комунікативні компетенції відіграють ключову роль у подоланні криз у сімейних стосунках. Благополучні пари переважно використовують конструктивні стилі поведінки в конфліктах – «співпрацю» та «компроміс», що сприяє глибокому взаєморозумінню. Неблагополучні ж частіше застосовують «пристосування» і «уникнення», що ускладнює вирішення проблем і поглиблює конфлікти.

3. Мотиваційні орієнтації у подружніх парах суттєво відрізняються: благополучні пари орієнтовані на підтримку, взаєморозуміння та співпрацю, тоді як у неблагополучних домінують орієнтації на уникнення конфліктів, домінування та дистанціювання, що погіршує якість спілкування.

4. Рівень стресостійкості є важливим фактором адаптації до кризових ситуацій. Благополучні сім'ї демонструють вищий рівень стресостійкості, що сприяє кращому подоланню труднощів. Натомість неблагополучні сім'ї мають більшу частку осіб із граничним і низьким рівнем стресостійкості, що підвищує ризик емоційного вигорання та посилення конфліктів.

5. Війна і пов'язані з нею стресові фактори (страх, розлука, втрати, нестабільність) суттєво вплинули на емоційний стан респондентів, посилили психоемоційну напругу і стали тригером для загострення сімейних криз. Незважаючи на це, багато сімей зберігають віру і надію, що виступає ресурсом

подолання.

6. Військові події спричинили значні зміни у поведінці та емоціях партнерів, що впливає на динаміку відносин, збільшуючи потребу у взаємній підтримці та розумінні.

7. Половина опитаних пар пережила сумніви щодо стабільності шлюбу під час війни, що свідчить про емоційну турбулентність і складнощі у збереженні сімейних зв'язків у кризових обставинах.

8. До початку війни більшість пар оцінювали свої стосунки як задовільні, отже війна є ключовим фактором, який посилив сімейні конфлікти та викликав кризові ситуації.

9. Соціальний тиск і стереотипи, пов'язані з ролями чоловіка і жінки в умовах війни, також мають негативний вплив на подружні стосунки, підсилюючи внутрішні конфлікти.

10. Необхідність психологічної підтримки та спеціальних програм допомоги для сімей, які переживають кризу, зумовлена обтяжливими впливами воєнних подій на сімейне життя і психоемоційний стан подружжя.

Ці висновки підтверджують актуальність дослідження та наголошують на важливості комплексної підтримки сімей у кризових умовах, зокрема в умовах війни.

Отримані результати можуть стати основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення подружніх стосунків, підвищення стресостійкості та формування навичок конструктивного подолання конфліктів у сім'ях, особливо в умовах соціально-політичної нестабільності.

Психокорекція сімейних взаємин у періоди кризових ситуацій є одним із ключових напрямів практичної психології, що має виняткове значення для забезпечення стабільності, цілісності та психологічного благополуччя сім'ї. У сучасних соціокультурних умовах сімейні кризи стають дедалі частішим явищем, що пов'язано із зростанням динамізму суспільного життя, трансформацією цінностей, переосмисленням ролей подружжя та зміною соціальних

очікувань. Усе це потребує своєчасного і професійного психологічного втручання, спрямованого на відновлення внутрішньої гармонії сімейної системи.

Встановлено, що саме якість взаємодії між членами сім'ї визначає рівень її стійкості до кризових явищ. Гармонійні, довірливі та емоційно теплі стосунки виступають потужним ресурсом подолання життєвих труднощів, тоді як конфліктні, напружені або відчужені взаємини значно знижують адаптивні можливості сімейної системи. Психологічна допомога у таких випадках має спрямовуватись не лише на подолання наслідків конфлікту, а й на активізацію внутрішніх ресурсів сім'ї, розвиток життєстійкості, формування нових моделей комунікації та співпраці.

Психологічна допомога сім'ї розглядається як системний процес, що включає діагностичні, консультативні, освітні, корекційні та підтримувальні функції. Вона покликана сприяти глибшому розумінню проблем, розробці ефективних стратегій поведінки та формуванню здатності до конструктивного розв'язання конфліктів. Зміст психокорекційної роботи полягає не лише у відновленні порушених стосунків, а й у зміцненні внутрішньої єдності, підвищенні рівня емоційної близькості та взаємної підтримки.

Важливим аспектом психокорекційної діяльності є застосування різних форм допомоги – індивідуальної, подружньої, сімейної та групової психотерапії. Кожна з них виконує свою специфічну функцію: від підтримки окремого члена родини до гармонізації всієї сімейної системи. Провідні напрями сімейної терапії, зокрема структурна, системна, комунікативна та емоційно-фокусована, доводять ефективність комплексного підходу, який передбачає роботу з усіма рівнями сімейних взаємин.

Психологічна допомога у кризових станах повинна спиратися на принцип мобілізації позитивного психологічного потенціалу сім'ї – сукупності її внутрішніх ресурсів, цінностей, вірувань, комунікаційних і організаційних моделей, що забезпечують здатність родини адаптуватися до змін, долати стресові ситуації та розвиватися після пережитих труднощів. Від ефективності використання цього потенціалу залежить, чи переросте криза у руйнівний

чинник, чи стане поштовхом до конструктивних трансформацій.

Розроблена технологія психологічного супроводу сім'ї передбачає послідовність основних етапів – діагностичного, пошукового, договірнього, діяльнісного та рефлексивного. Кожен із них має свої завдання та методичне наповнення, що забезпечує системність, гнучкість і цілісність психокорекційного процесу. Таке поетапне втручання дозволяє своєчасно виявляти, аналізувати та долати проблеми, підвищуючи ефективність роботи з сімейними кризами.

Отже, психокорекційна допомога у кризових ситуаціях – це не лише засіб зниження психологічного напруження, а й важливий інструмент розвитку сімейної системи. Вона сприяє формуванню навичок конструктивного спілкування, підвищенню рівня емоційної компетентності, розвитку емпатії та довіри між членами родини. У результаті сім'я не лише долає кризу, але й виходить із неї більш згуртованою, сильною та життєздатною.

Психокорекційна робота з подружніми парами, які переживають кризові ситуації, є важливою складовою професійної діяльності практичного психолога. У сучасних умовах динамічних соціокультурних змін саме психологічна підтримка сім'ї виступає дієвим засобом збереження її стабільності, гармонізації стосунків і розвитку конструктивних моделей взаємодії.

Розроблена корекційно-розвиткова програма спрямована на відновлення психологічної рівноваги подружжя, усвідомлення проблем, підвищення рівня емоційної компетентності, розвиток комунікативних умінь і формування здатності до самостійного подолання труднощів. Її мета полягає у створенні сприятливих умов для особистісного зростання партнерів, розкриття внутрішніх ресурсів родини та формування конструктивних стратегій поведінки у кризових обставинах.

Зміст програми охоплює основні напрями психологічної роботи з родиною: пізнання власних особистісних особливостей, гармонізацію міжособистісних стосунків, розподіл сімейних ролей, розвиток комунікативної компетентності, роботу з деструктивними установками, профілактику конфліктів і зміцнення сімейних цінностей. Така структура

дозволяє комплексно впливати як на когнітивну, так і на емоційно-поведінкову сферу подружжя.

Ефективність програми забезпечується дотриманням принципів системності, поетапності, гнучкості, динамічності та орієнтації на результат. Її реалізація у формі соціально-психологічного тренінгу сприяє створенню атмосфери психологічної безпеки, взаємної довіри та підтримки, що є необхідними умовами для саморозкриття учасників і позитивних змін у взаємодії. Використання арттерапевтичних методів, рольових ігор, дискусій та індивідуальних консультацій підвищує рівень залученості учасників і сприяє закріпленню отриманих знань і навичок.

Очікуваними результатами впровадження програми є: підвищення рівня подружньої адаптації, розвиток емоційної зрілості, покращення комунікації між партнерами, формування навичок конструктивного розв'язання конфліктів, чітке усвідомлення сімейних ролей і цінностей. Застосування програми сприяє формуванню у подружніх пар стійких моделей ефективної поведінки, що забезпечують гармонійний розвиток сім'ї та підвищення її психологічного благополуччя.

Отже, запропонована психокорекційна програма має значний потенціал для використання у практиці сімейного консультування, психологічної просвіти та тренінгової роботи з родинами, які перебувають у кризових періодах розвитку. Вона може бути адаптована до потреб різних вікових категорій подружжя та різних типів сімей, що підвищує її універсальність і практичну цінність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аксьонова С. Компенсаційний приріст народжуваності в Україні: очікування, чинники, перепони. Демографія та соціальна економіка. Київ, 2022. Вип. 4. С. 3-22.
2. Андрусишин Б. І. Психологія сімейних стосунків : підручник. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 312 с.
3. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: Навчальний посібник. Харків, 2016. 91 с.
4. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Видання друге, доповнене. Житомир, 2008. 232 с.
5. Бацилєва О. В., Астахов В. М. Підготовка до батьківства як етап соціалізації особистості. Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2018. С. 13–20.
6. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. Київ, 2013. С. 67-85.
7. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходинок до духовності : Наукове видання. Київ, 2006. 272 с.
8. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях : навч. посіб. Київ : Либідь, 2001. 288 с.
9. Васильченко О. М. Психологічні механізми подолання сімейних конфліктів : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 216 с.
10. Ващенко В. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33-49.
11. Волинець Л. М. Психологія подружніх стосунків: теорія і практика: навч. посіб. Київ : Каравела, 2017. 256 с.
12. Волошин П. В. Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації. Харків, 2002. 47 с.

13. Гавриловська К. П. Сімейні кризи як закономірність розвитку подружніх стосунків : монографія. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 178 с.
14. Горностай, П. П. Групові психологічні феномени у сімейній психотерапії. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 21 (24). Київ, 2008. С. 23-35.
15. Гуменюк О. Є. Психодіагностика сімейних взаємин : навч. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2021. 198 с.
16. Гуменюк О. Є. Психологія сімейного життя : навч. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2016. 272 с.
17. Гуріна О. В. Психологія подолання сімейних криз : навч. посіб. Кропивницький : ЦПТУ, 2021. 184 с.
18. Гендерні перетворення в Україні / за ред. Л.М. Амджадін, О.Ю. Костенко, Е. М. Либанова та ін. Київ, 2007. 165 с.
19. Демченко І. М. Соціально-психологічні особливості стабільності шлюбу : монографія. Київ : Освіта України, 2015. 204 с.
20. Дешенко В. С. Демографічна криза в Україні. Проблеми дослідження, витоки, складові, напрями протидії. Київ: Ін-т економіки НАН України, 2001. 559 с.
21. Долинська Л. В. Психологія спілкування в сім'ї : підручник. Київ : Центр навч. літ., 2018. 224 с.
22. Досвід організації психологічної роботи під час ведення збройних конфліктів, підготовки та виконання миротворчих завдань : Збірник інформаційно-аналітичних матеріалів / за ред. В. Наконечний, В. Клименко, Н. Копаниця. Київ: Соціально-психологічний центр ЗСУ, 2013. С. 48-56.
23. Журавльова Л. А. Психологія сімейних криз : монографія. Київ : КМ Академія, 2017. 198 с.
24. Запобігання і протидія насильству в сім'ї : методичні рекомендації для соціальних працівників. Київ: ДЦССМ, 2004. С. 5-12.
25. Зінченко В. О. Психологія кризових ситуацій у сімейному житті : навч. посіб. Харків : Основа, 2016. 220 с.

26. Зонова О.І. Сутність феномену страху особистості в історичному екскурсі філософії та психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2007. Вип. 10. С. 122-130.
27. Іванова І. В. Психологічна допомога сім'ї у кризі : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2020. 254 с.
28. Кальницька К. О. Особливості соціально-психологічної роботи з жінками, жертвами насильства в сім'ї. Соціальна робота як чинник гуманізації суспільного буття: Український та міжнародний досвід : Тези доповідей та виступів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 3-4 грудня 2010 року). Чернігів: ЧДІЕУ, 2011. С. 114-120.
29. Кіт Г. В. Сімейні конфлікти: психологічна природа та шляхи подолання : монографія. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2021. 190 с.
30. Кляпець О. Я. Психологія стресів і способи їх подолання в сімейних стосунках : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2019. 186 с.
31. Ковальчук О. І. Емоційна культура подружжя : монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2018. 228 с.
32. Колесник С. П. Кризи сімейного життя: причини, динаміка, шляхи подолання : монографія. Київ : Інформ-аналіт-центр, 2022. 210 с.
33. Корольчук М.С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навчально-методичні рекомендації. Львів, 2021. 62 с.
34. Кочубей Н. М. Психологія міжособистісних стосунків у сім'ї : навч. посіб. Харків : ХНПУ ім. Г. Сковороди, 2017. 268 с.
35. Кравець В.П. Психологія сімейного життя. Тернопіль: СВС, 1995. 105 с. 31.
36. Кризова психологія: навч. посіб. / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
37. Кузьменко Н. В. Роль ціннісних орієнтацій у подоланні сімейних криз : дис. ... канд. психол. наук. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 152 с.
38. Литвин Н. Г. Психологія конфліктів у сім'ї : навч. посіб. Київ :

Академвидав, 2016. 232 с.

39. Лісовська Л. І. Подружні стосунки в період життєвих криз : монографія. Ужгород : Говерла, 2019. 176 с.

40. Максименко С. Д., Фурман А. В. Психодіагностика особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 328 с.

41. Маркова М. В., Козира П. В. Постстресові дезадаптивні стани на тлі соціальних змін: аналіз проблеми. Медична психологія. 2015. Вип. 1(37). С. 8-13.

42. Мартинюк О. П. Сімейна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2017. 310 с.

43. Мельничук І. А. Психологічна готовність подружжя до подолання кризових ситуацій : дис. ... канд. психол. наук. Рівне : НУВГП, 2018. 142 с.

44. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.

45. Михайлова Н.О., Малікова С.О., Мусієнко Н.О. Психологічна допомога сім'ям у кризовій ситуації. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції 22 – 23 лютого 2018 року. 302 с.

46. Мілевська Т. Ю. Кризові стани в сімейних відносинах: психологічний аналіз : монографія. Львів : Світ, 2020. 164 с.

47. Мітін С. О. Сімейна психологія : підручник. Київ : Либідь, 2020. 310 с.

48. Мороз О. О. Психологія кохання та подружньої адаптації : монографія. Київ : КНЕУ, 2019. 244 с.

49. Носенко Е. Л. Психологічна стійкість особистості у кризових ситуаціях : монографія. Київ : Либідь, 2015. 234 с.

50. Осадько О. Страх тривожності: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2004. Вип 13. С.9-12.

51. Основні негативні емоційні стани військовослужбовця у процесі

військово-професійної діяльності : Вісник. Київ, 2012. С. 23–25.

52. Павленко В. Г. Подружні конфлікти та шляхи їх подолання : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2018. 202 с.

53. Папуча М.В., Кричковська Т. Д. Особистість: розвиток, соціалізація, виховання. Ніжин, 2001. 146 с.

54. Пилипчук Н. В. Психологічні особливості спілкування в сім'ї : навч. посіб. Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Шевченка, 2019. 180 с.

55. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : підручник. Київ : Медкнига, 2021. 312 с.

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

57. Романенко О. С. Психологічна підтримка подружніх пар у кризі : монографія. Київ : Інформ-аналіт-центр, 2022. 208 с.

58. Ронгинський, Т.І. Синдром вигорання у соціальних професіях. Психологічний журнал. Луганськ, 2002. Вип. 3. С. 85-95.

59. Савчин М. В. Психологія розвитку особистості : підручник. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2015. 288 с.

60. Сидоренко Н. В. Сімейна комунікація та шляхи подолання конфліктів : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 220 с.

61. Синьов В. М. Основи психології сім'ї : підручник. Київ : Каравела, 2019. 248 с.

62. Скрипник О. А. Психологічна культура подружжя : монографія. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2018. 164 с.

63. Слободянюк Н. П. Психологічні аспекти подолання криз у сімейних стосунках : монографія. Вінниця : Нова Книга, 2022. 192 с.

64. Слюсар Л. І. Українська сім'я в умовах війни. Демографічні процеси. Київ, 2023. 18 с.

65. Ставицька Т. В. Психологічні технології допомоги сім'ї : навч. посіб. Київ : Академія, 2017. 264 с.

66. Столяренко О.Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 28 – 30 с. 63
67. Терещенко І. О. Психологія сімейних конфліктів і шляхів їх вирішення : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2018. 176 с.
68. Титаренко Т. М. Життєві кризи особистості та шляхи їх подолання : монографія. Київ : Либідь, 2011. 304 с.
69. Титаренко Т. М., Ложкін Г. В. Психодіагностика життєвих ресурсів особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 244 с.
70. Хомич Л. О. Психологічна допомога подружжю в кризових ситуаціях : навч. посіб. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2021. 200 с.
71. Черепанова С. В. Психодіагностика: теорія і практика : навч. посіб. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2020. 286 с.
72. Юрченко С. М. Психологічні особливості сімейного функціонування під час кризових періодів : монографія. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2020. 186 с.

ДОДАТКИ

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

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари.

Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи.

Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти».

Текст опитувальника

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам: а) скоріше занепокоєння і страждання; б) важко відповісти; в) скоріше радість і задоволення.

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб: а) як удалий; б) щось середнє; в) невдалий.

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини): а) багато чого; б) важко сказати; в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви: а) більш нещасливі, ніж інші; б) важко сказати; в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним: а) так; б) важко сказати; в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати: а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають

його (її) достоїнства: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються: а) у характері вашого чоловіка (дружини); б) важко сказати; в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) підсилюлися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки: а) так; б) важко сказати; в) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

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

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

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

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом.

При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0-16 – абсолютно неблагополучні;

17-22 – неблагополучні;

23-26 – скоріше неблагополучні;

27-28 – перехідні;

29-32 – скоріше благополучні;

33-38 – благополучні;

39-48 – абсолютно благополучні.

Методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях»

(І. Ладанова, В. Уразаєва)

Інструкція. Вам необхідно вибрати один з варіантів відповідей на запропоновані в опитувальнику твердження: а) саме так; б) майже так; в) здається, так; г) може бути, так. У процесі роботи з методикою намагайтеся спиратися на свій досвід спілкування з партнерами по діловому спілкуванню.

Опитувальник

1. Мій партнер розглядає предмет обговорення всебічно, враховуючи також і мою точку зору.
2. Мій партнер вважає мене гідним поваги.
3. Коли ми обговорюємо різні точки зору, з партнером зосереджуємося на суті справи – дрібниці нас не хвилюють.
4. Я впевнений, що партнер розуміє мої наміри щодо створення добрих взаємин із ним.
5. Мій партнер завжди гідно оцінює мої висловлювання.
6. Мій партнер відчуває, коли під час розмови треба слухати, а коли – говорити.
7. Я впевнений, що під час обговорення конфліктної ситуації виявляю стриманість.
8. Я відчуваю, що партнер може зацікавитися темою мого повідомлення.
9. Мені подобається проводити час у бесідах із партнером.
10. Коли ми з партнером досягаємо згоди, то добре знаємо, що кожному з нас слід робити.
11. Якщо ситуація цього потребує, мій партнер готовий продовжити обговорення проблеми до повного з'ясування.
12. Я намагаюся йти назустріч проханням мого партнера.
13. Ми обоє – мій партнер і я – намагаємося догодити один одному.
14. Мій партнер зазвичай говорить по суті, без зайвих слів.
15. Після обговорення з партнером різних точок зору я відчуваю, що це йде мені на користь.
16. Коли я засмучений, іноді використовую надто різкі вислови.
17. Я намагаюся щиро зрозуміти наміри мого партнера.
18. Я цілком можу розраховувати на щирість мого партнера.
19. Я вважаю, що добрі взаємини залежать від зусиль обох сторін.
20. Після будь-якої сварки з партнером ми зазвичай намагаємося бути уважнішими один до одного.

Обробка й інтерпретація результатів: діагностуючі комунікативні орієнтації визначаються за допомогою ключа.

Ключ:

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

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

Орієнтація на досягнення компромісу: 3, 7, 10, 13, 16, 17, 21.

Методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» (К. Томас)

Інструкція. На кожне запитання виберіть і обведіть кружечком відповідь А або Б і перенесіть її після виконання методики в бланк для відповідей.

№ з/п	Варіант відповіді	Твердження
1	А	Іноді я даю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
	Б	Замість того, щоб обговорювати наші розходження, я намагаюсь звернути увагу на те, з чим ми погоджуємося
2	А	Я намагаюсь знайти компромісне вирішення питання
	Б	Я намагаюсь залагодити справу, враховуючи інтереси іншої людини та власні
3	А	Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися свого
	Б	Я намагаюся заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки
4	А	Я намагаюся знайти компромісне рішення
	Б	Іноді я жертвую власними інтересами заради інтересів іншої людини
5	А	Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку іншої людини
	Б	Я намагаюся зробити все, щоб уникнути марної напруженості
6	А	Я намагаюся уникнути неприємностей для себе
	Б	Я намагаюся домогтися свого
7	А	Я намагаюся відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно
	Б	Я вважаю можливим у чомусь поступитися, щоб домогтися іншого
8	А	Зазвичай я наполегливо намагаюся домогтися, свого
	Б	Насамперед я намагаюся чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання
9	А	Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь суперечності
	Б	Я докладую зусиль, щоб домогтися свого
10	А	Я твердо намагаюся досягти свого

	Б	Я намагаюсь знайти компромісне вирішення питання
11	А	Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси й питання
	Б	Я намагаюсь заспокоїти свого опонента і насамперед зберегти наші стосунки
12	А	Здебільшого я уникаю займати ту позицію, яка може викликати суперечності
	Б	Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч
13	А	Я пропоную варіант серединної позиції
	Б	Я наполягаю на тому, щоб усе було зроблено по-моєму
14	А	Я ознайомлюю іншу людину зі своєю точкою зору і цікавлюся її поглядами
	Б	Я намагаюсь продемонструвати іншій людині логіку і переваги моєї точки зору
15	А	Я намагаюсь заспокоїти іншу людину і насамперед зберегти наші стосунки
	Б	Я намагаюсь зробити все необхідне, щоб уникнути напруження
16	А	Я намагаюсь не вразити почуття іншої людини
	Б	Я намагаюсь переконати опонента у перевагах моєї позиції
17	А	Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого
	Б	Я намагаюсь зробити все, щоб уникнути марної напруженості
18	А	Якщо це зробить партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму
	Б	Я даю змогу співрозмовнику в чомусь не змінювати своєї думки, якщо він також піде мені назустріч
19	А	Насамперед я намагаюсь чітко визначити те, з чого складаються всі порушені інтереси і спірні питання
	Б	Я намагаюсь відкласти вирішення спірного питання, щоб потім вирішити його остаточно
20	А	Я намагаюсь негайно подолати наші суперечності
	Б	Я намагаюсь найкраще поєднати здобутки і втрати для нас обох
21	А	На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника

	Б	Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми
22	А	Я намагаюсь знайти серединну позицію між моїми поглядами і переконаннями іншої людини
	Б	Я відстоюю свої бажання
23	А	Як правило, я турбуюся про те, щоб задовольнити бажання кожного з нас
	Б	Іноді я надаю змогу іншим людям взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання
24	А	Якщо позиція іншої людини здається їй надзвичайно важливою, я намагатимусь піти назустріч таким побажанням
	Б	Я намагаюсь переконати партнера дійти компромісу
25	А	Я намагаюсь показати іншій людині логіку і переваги моїх поглядів
	Б	На переговорах я намагаюсь бути уважним до побажань співрозмовника
26	А	Я пропоную серединний варіант позиції
	Б	Я майже завжди турбуюся про те, щоб задовольнити побажання кожного з нас
27	А	Здебільшого я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечності
	Б	Якщо це зробить мого партнера щасливим, я дам йому можливість наполягати на своєму
28	А	Зазвичай я наполегливо намагаюсь домогтися свого
	Б	Залагоджуючи спірну ситуацію, я зазвичай намагаюсь знайти підтримку іншої людини
29	А	Я пропоную серединний варіант позиції
	Б	Гадаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності
30	А	Я намагаюсь не вразити почуттів іншої людини
	Б	Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми разом з іншими зацікавленими людьми могли домогтися успіху

Обробка результатів

Дайте відповідь на кожне запитання тесту. Якщо ваша відповідь (А чи Б) збігається з варіантами в бланку для відповідей, позначте знаком +. Кількість балів, набрана учасником опитування за кожною шкалою, дає уявлення про те, наскільки виражена в нього та чи інша форма поведінки в конфліктних ситуаціях.

Бланк для відповідей

№ з/п	Суперництво	Співробітництво	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			

29			А	Б	
30		Б			А

Інтерпретація результатів: за допомогою цього тесту можна визначити кілька основних способів поведінки людей в конфліктній ситуації, зміст яких встановлюється мірою співвідношення в поведінці конкретної людини двох показників: «орієнтація на задоволення власних інтересів» – та «орієнтація на задоволення інтересів опонента». Різний ступінь цих показників та їх поєднання дає можливість виділити п'ять основних типів поведінки особистості в конфліктній ситуації:

Суперництво – тип поведінки, за якого у конфлікті максимально враховуються і задовольняються власні інтереси і мінімально – інтереси опонента. Зміст такої поведінки можна охарактеризувати за допомогою приказок: «Сильний завжди правий, «Переможців не судять», а результат поведінки описати формулою «перемога – поразка» (власна перемога – поразка опонента).

Пристосування – тип поведінки, орієнтований на мінімальне врахування в конфлікті власних інтересів і максимальне задоволення інтересів опонента. Зміст такої поведінки відображають відомі приказки: «Убий ворога своєю добротою», «Підстав щок», «Мир за будь-яку ціну», а результат поведінки визначає формула «поразка – перемога» (власна поразка – перемога опонента).

Компроміс, або зговірливість – тип поведінки, який забезпечує часткове задоволення у конфлікті і власних інтересів, й інтересів опонента, що досягається за такої умови: «Я поступлюся тобі в чомусь, а ти мені – в іншому». Зміст такої поведінки втілений у приказках: «Краще пів хлібини, ніж нічого», «Поганий мир ліпший за добру сварку», а результат поведінки описується формулою «поразка – поразка» (частково власна поразка – частково поразка опонента), бо повністю не задовольняються інтереси жодного з опонентів.

Співробітництво – тип поведінки, який забезпечує максимальне задоволення в конфлікті власних інтересів та інтересів опонента. Зміст такої поведінки описують приказки: «Одна голова добре, а дві ліпше», «Те, що добре для вас, те добре і для мене», а результат поведінки визначає формула «перемога – перемога» (власна перемога – перемога опонента).

Уникнення – стиль, орієнтований збереження статусу свого «я», тому найбільш соціально пасивний, що зазвичай не визнає наявності зовнішнього конфлікту. Тактика суб'єкту з таким стилем поведінки зводиться до зменшення значимості подій, що викликали конфлікт. Існує ще один спосіб поведінки індивідів з цим домінуючим стилем, який зводиться до здібності вислизати з

конфліктних ситуацій. Природно, що цей стиль не здатний вирішити протиріччя, що лежить в основі конфлікту, оскільки особистість не визнає взагалі ці протиріччя як реально існуючі. Цей стиль властивий людям зі зниженою самооцінкою і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом. Так само, як і інші, стиль уникнення породжує посилення внутрішніх конфліктів.

Методика «Визначення стресостійкості» (Т. Холмс і Р. Праге)

Інструкція до тесту: спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» балів.

Тестовий матеріал

Життєві події	Бали
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35
Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	31
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
Син чи донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Визначне особисте досягнення, успіх	28
Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
Зміна умов життя	25
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
Зміна умов чи часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16
Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15

Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів тесту: набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %. Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові.

Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової завантаженості випробуваного.

Здатність опиратися стресові:

50–199 балів – високий рівень;

200–299 балів – межовий рівень;

300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження.

Анкета учасника дослідження

Будь ласка, вкажіть прізвище чи іншу інформацію, яка дозволить ідентифікувати Вашу анкету та анкету Вашого партнера як такі, що належать до однієї пари. (Тобто це поле і Ви, і Ваш партнер маєте заповнити однаково):

Вік: _____

Стать: ж/ч

Сімейний стан: – одружений/одружена – перебуваю у незареєстрованому шлюбі (співмешкаю)

Скільки часу Ви перебуваєте у шлюбі/співмешкаєте: _____

Чи є у вас діти? _____

На даний момент Ви ?

- перебуваю з партнером в країні
- перебуваю з партнером в країні на окупованій території
- перебуваю з партнером за кордоном
- знаходжусь в країні, а партнер/партнерка перебуває за кордоном
- знаходжусь за кордоном, а партнер/партнерка в країні
- партнер/партнерка перебуває на фронті

Дайте відповідь на поставлені питання:

1. З 24 лютого 2022 року до сьогодні, які емоції частіше охоплюють Вас? (оберіть не більше 5 найчастіших для Вас):

- агресія, лють;
- безпорадність (я нічого не можу зробити);
- розчарування;
- відчай (що робити, все жахливо);
- віра (все буде добре);
- жага боротьби;
- жах;
- злість на певних людей;
- злість на події, що відбуваються;
- відчуття небезпеки, незахищеності;
- страх за власне життя, долю;
- страх за життя рідних людей, їх долю;
- страх за домівку, житло, майно родини;
- паніка (панічні атаки, істерика, вас періодично трясє, ви плачете);
- постійне відчуття тривоги;
- страх за свій емоційний стан;

інше.

2. Чи були Ви за час військових дій свідком або учасником таких подій як:

- розлука з рідними та близькими;
- смерть рідних або близьких;
- фізичне або сексуальне насильство;
- втрата житла;
- тривале перебування у холодному приміщенні;
- переїзд у інший регіон України;
- переїзд за кордон;
- окупація;
- смерть людей внаслідок обстрілів;
- обстріли та бомбардування;
- голод та відсутність води;
- нічого з переліченого.

3. Чи помічаєте Ви зміни у партнерові, які виникли під час воєнного стану?

- так;
- ні.

4. Чи виникали у вас думки під час війни, що ваш шлюб може розпастися?

- так;
- ні.

5. Чи було бажання розлучитись під час війни?

- так;
- ні.

6. Чи відчували Ви що ваші відносини вас не влаштовують до війни?

- так;
- ні.

7. Будь ласка, оцініть Ваш подружні станки протягом останнього півроку.

- стали міцнішими;
- відчуваю близькість та підтримку;
- з'явилося роздратування;
- частіше виникають суперечки та конфлікти;
- помічаю відмінність у ціннісних орієнтирах;
- помічаю зміни у поведінці та емоційній сферах партнера;

8. Чи помічаєте Ви що у вас з'явилося негативне ставлення до партнера?

- не ставлюсь негативно;
- рідше, у порівнянні з довоєнним часом;
- змін у порівнянні з довоєнним часом не відбулося;

– частіше, у порівнянні з довоєнним часом

9. Чи відчуваєте Ви підтримку партнера? Оцініть за шкалою від 1 (зовсім не відчуваю) до 5 (відмінна підтримка).

10. Чи відчуваєте Ви тиск суспільства щодо ролі чоловіка/жінки в період воєнного стану на ваші стосунки?

– так;

– ні.

11. Який саме вплив суспільства Ви відчуваєте?

12. Як Ви вважаєте чи вплинула на ваші стосунки воєнні дії? Якщо так, то як саме, опишіть, будь ласка.