

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

Кафедра психології

**ПСИХІЧНІ СТАНИ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
РОЗВИТКУ СІМ'Ї**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

СВІНТІХИ ОКСАНИ ВАСИЛІВНИ

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

Науковий керівник:
Мельничук О. М.,
доктор психологічних наук,
професор
Рецензент:
Комар Т.В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 100 с. основного тексту, 48 табл., 14 рис., 66 джерела, 2 додатки.

Об'єктом дослідження є подружні стосунки в контексті життєвого циклу сім'ї.

Предметом дослідження є психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї.

Мета дослідження: виявлення закономірностей змін психічних станів подружжя на різних етапах сімейного життя.

Гіпотеза дослідження: психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї під впливом соціально-психологічних чинників, і що їх аналіз дозволяє прогнозувати кризові ситуації, підвищувати ефективність взаємодії подружжя та розробляти програми психологічної підтримки.

Методи дослідження. Дослідження проводилося комплексно із застосуванням теоретичних, емпіричних та математичних методів. Теоретичні методи включали аналіз і узагальнення наукової літератури та нормативних документів, синтез, порівняння, класифікацію та систематизацію інформації, а також виявлення закономірностей формування психічних станів подружжя на різних етапах сімейного циклу. Емпіричні методи охоплювали опитування, анкетування, тестування та експериментальні методики для оцінки впливу соціально-психологічних чинників на психічні стани. Обробка даних здійснювалась за допомогою математико-статистичного аналізу. Для підвищення достовірності застосовано стандартизовані методики: шкалу тривожності Чарльз Спілбергер – Юрій Ханін (STAI), методику «Самооцінка психічних станів» Ганс Айзенк, опитувальник задоволеності шлюбом Володимир Столін та Тетяна Романова, а також авторську анкету для оцінки соціально-психологічних чинників сім'ї.

ПОДРУЖНІ СТОСУНКИ, ПСИХІЧНІ СТАНИ, СІМЕЙНИЙ ЦИКЛ,
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЙНИЙ
ІНТЕЛЕКТ, САМООЦІНКА, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ, МЕТОДИ
ДОСЛІДЖЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

MARITAL RELATIONSHIPS, MENTAL STATES, FAMILY LIFE CYCLE,
SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS, ANXIETY, EMOTIONAL INTELLIGENCE,
SELF-ESTEEM, MARITAL SATISFACTION, RESEARCH METHODS,
PSYCHOLOGICAL SUPPORT

ЗМІСТ

ВСТУП5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї 9

- 1.1. Психологічні підходи до вивчення сім'ї та подружніх стосунків9
- 1.2. Етапи життєвого циклу сім'ї та їх психологічна характеристика14
- 1.3. Сутність і класифікація психічних станів подружжя19
- 1.4. Соціально-психологічні чинники, що впливають на психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї21

Висновки до першого розділу24

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї 26

- 2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження26
- 2.2. Дослідження особливостей психічних станів подружжя на етапі молодості сім'ї27
- 2.3. Аналіз психічних станів подружжя у період народження та виховання дітей42
- 2.4. Психічні стани подружжя на етапі зрілої сім'ї та «порожнього гнізда»48

Висновки до другого розділу58

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї 60

- 3.1. Організація та методичні засади програми психологічної підтримки подружжя60
- 3.2. Тренінгова програма розвитку емоційної компетентності та стресостійкості подружжя63
- 3.3. Рекомендації щодо профілактики деструктивних психічних станів у

подружніх стосунках66

Висновки до третього розділу70

ВИСНОВОК72

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ74

ДОДАТКИ82

ВСТУП

Сім'я є основною соціально-психологічною системою, що формує особистість, забезпечує соціалізацію, емоційну підтримку та розвиток індивіда. Подружні стосунки, як ключовий елемент сім'ї, значною мірою визначають психологічний клімат родини та якість життя її членів. Стан психічного здоров'я подружжя впливає на ефективність виконання сімейних функцій, рівень задоволеності взаєминами та здатність протистояти стресовим чинникам [6].

Сім'я сьогодні стикається з численними соціальними та психологічними викликами. Подружні пари часто переживають труднощі, пов'язані з високою динамікою соціальних змін, зростанням конфліктності, психологічною незрілістю партнерів, зовнішніми стресовими факторами та внутрішньо-сімейними кризами. Народження дітей, підлітковий період дітей, «порожнє гніздо», старіння подружжя – усе це потребує адаптації, переосмислення ролей і розвитку нових стратегій взаємодії [8].

Наслідком цих чинників є формування як позитивних, так і негативних психічних станів подружжя. Негативні стани проявляються у вигляді тривоги, роздратування, конфліктності та зниження задоволеності сімейним життям, що може послаблювати згуртованість сім'ї та загрожувати її стабільності.

Дослідження психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї спирається на роботи низки українських науковців. М. Мушкевич аналізує психологічну сумісність подружніх пар, зокрема ті аспекти, що визначають емоційні та психоемоційні стани партнерів та їхнє задоволення від сімейного життя [21]. Н. Клімова та О. Туриніна досліджують динаміку психічних станів подружжя на різних етапах сімейного життя та визначають фактори, що впливають на їх виникнення [9]. О. Якимчук і Т. Репнова приділяють увагу стресовим і преморбідним станам подружжя, їхньому впливу на психологічний стан партнерів та рівень

стресостійкості [65]. О. Столярчук пропонує широку теоретичну базу психології сім'ї, що використовується для аналізу психічних станів подружжя.

Крім того, Т. Надвинична та М. Лучко досліджують вплив складних соціально-психологічних умов на сімейні взаємини та психічні реакції партнерів. Усі ці роботи підкреслюють актуальність комплексного вивчення психічних станів подружжя з урахуванням етапів розвитку сім'ї та зовнішніх факторів, що впливають на динаміку сімейних стосунків.

Дослідження психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї є актуальним, оскільки воно дозволяє прогнозувати можливі кризові ситуації, розробляти ефективні стратегії психологічного супроводу сімей, формувати позитивний емоційний клімат і зміцнювати подружні стосунки, а також сприяє гармонійному розвитку як особистості, так і родини в цілому.

Об'єктом дослідження є подружні стосунки в контексті життєвого циклу сім'ї.

Предметом дослідження є психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї.

Мета дослідження: виявлення закономірностей змін психічних станів подружжя на різних етапах сімейного життя.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні підходи до вивчення сім'ї та подружніх стосунків.
2. Визначити основні етапи життєвого циклу сім'ї та їх психологічну характеристику.
3. Класифікувати психічні стани подружжя та визначити їхні прояви на різних етапах сімейного розвитку.
4. Дослідити соціально-психологічні чинники, що впливають на психічні стани подружжя.

5. Провести емпіричне дослідження психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї.

6. Розробити рекомендації та програми психологічної підтримки для подружніх пар з метою профілактики деструктивних психічних станів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що психічні стани подружжя змінюються на різних етапах розвитку сім'ї під впливом соціально-психологічних чинників, і що їх аналіз дозволяє прогнозувати кризові ситуації, підвищувати ефективність взаємодії подружжя та розробляти програми психологічної підтримки.

Методи дослідження. Дослідження проводилося із застосуванням комплексного підходу, що включав теоретичні, емпіричні та математичні методи. Теоретичні методи передбачали аналіз і узагальнення наукової літератури та нормативних документів, синтез, порівняння, класифікацію та систематизацію інформації, а також виявлення закономірностей формування психічних станів подружжя на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Емпіричні методи охоплювали опитування, анкетування, тестування подружніх пар та експериментальні методики для оцінки впливу соціально-психологічних чинників на психічні стани. Обробка даних здійснювалась за допомогою математико-статистичного аналізу отриманих результатів.

Наукова новизна та практичне значення. Наукова новизна роботи полягає у комплексному підході до вивчення психічних станів подружжя на різних етапах сімейного життя з урахуванням впливу соціально-психологічних чинників, а також у розробці практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу сімейних пар.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, тренінгових програмах та соціально-психологічній підтримці подружніх пар різного віку та стажу.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Центру психологічного консультування та психокорекції Міжрегіональної Академії управління персоналом, у якому взяли участь 40 подружніх пар різного віку.

Апробація результатів дослідження. Результати магістерського дослідження апробовані шляхом публікації наукової статті: Свінтіха О.В. Психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї // Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. – 2026. - №1 (70).

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї

1.1. Психологічні підходи до вивчення сім'ї та подружніх стосунків

У психологічній науці уявлення про сім'ю формувалися поступово, відображаючи загальний розвиток суспільства та наукових поглядів на природу особистості. На початкових етапах досліджень сім'я розглядалася переважно як соціальний і правовий інститут, основне призначення якого полягало у відтворенні соціального порядку та передачі культурних цінностей. Психологічний аспект сімейних відносин тривалий час залишався другорядним [26].

Зі становленням психології як самостійної науки наприкінці XIX - на початку XX століття зростає інтерес до внутрішніх процесів сімейного життя. Сім'я починає осмислюватися як ключове середовище формування особистості, її емоційної сфери, стилів поведінки та міжособистісних відносин. У подальшому сімейні взаємини стали предметом комплексного аналізу, що враховує психологічні, соціальні та культурні чинники [27].

У сучасній психології сім'я розглядається як динамічна система, що постійно змінюється у процесі життєвого циклу. Основна увага зосереджується на якості взаємодії між членами сім'ї, характері емоційних зв'язків, способах розв'язання конфліктів і здатності сім'ї адаптуватися до змін.

Значний внесок у формування теоретичних засад вивчення сім'ї зробили класичні психологічні школи. Психоаналітичний підхід акцентував увагу на впливі ранніх сімейних стосунків на формування особистості та міжособистісних взаємин у дорослому віці. Саме в межах цього напрямку сім'я вперше була осмислена як простір несвідомих процесів і міжпоколінних взаємозв'язків.

Представимо періоди вивчення психологічних підходів до сім'ї та подружніх стосунків в таблиці 1.1 [34; 38; 45].

Таблиця 1.1

Періоди вивчення психологічних підходів до сім'ї та подружніх стосунків

№	Вчений	Період вивчення теми	Психологічний підхід	Напрямок досліджень
Українські вчені				
1	Г. Костюк	1930-1970	Загально-психологічний	Сім'я як середовище розвитку особистості
2	С. Максименко	1990-ті – теперішній час	Особистісно-орієнтований	Розвиток особистості у сімейних взаєминах
3	Т. Яблонська	2000-2010	Сімейна психологія	Подружні взаємини, сімейні кризи
4	Л. Найдьонова	2000-2020	Соціально-психологічний	Комунікація та взаємодія в сім'ї
5	О. Бондарчук	2000-2010	Практична психологія	Психологічна допомога сім'ї
Зарубіжні вчені				
6	З. Фройд	1890-1930	Психоаналітичний	Вплив ранніх сімейних відносин
7	К. Юнг	1910-1950	Аналітичний	Архетипи та сімейні сценарії
8	Е. Еріксон	1950-1970	Психосоціальний	Сім'я і життєві кризи
9	Дж. Боулбі	1950-1980	Теорія прив'язаності	Емоційний зв'язок у сім'ї
10	К. Роджерс	1950-1970	Гуманістичний	Емпатія та прийняття в шлюбі
11	А. Маслоу	1940-1960	Гуманістичний	Потреби та самореалізація в сім'ї
12	С. Мінухін	1960-1990	Системний	Сім'я як цілісна система
13	В. Сатир	1960-1980	Системно-гуманістичний	Сімейна комунікація
14	Дж. Готтман	1970-ті – теперішній час	Когнітивно-поведінковий	Стабільність подружніх стосунків

Аналіз таблиці свідчить, що активне наукове вивчення психології сім'ї та подружніх стосунків розпочалося наприкінці XIX століття й інтенсивно розвивалося протягом XX-XXI століть. У цей період відбувся перехід від індивідуально-орієнтованих концепцій до системного та інтегративного розуміння сім'ї. Сучасні дослідження зосереджені на практичних аспектах подружніх взаємин, зокрема комунікації, подоланні криз і забезпеченні психологічного благополуччя сім'ї.

Таким чином, поєднання класичних і сучасних підходів становить наукову основу сучасної сімейної психології.

Біхевіористичний підхід зосередився на аналізі поведінкових аспектів сімейного життя, розглядаючи подружні та сімейні взаємини як систему взаємних реакцій і підкріплень. Це сприяло розвитку прикладних методів корекції сімейної поведінки та вдосконаленню комунікації між партнерами [45].

Гуманістична психологія змістила акцент на особистісний потенціал людини та її прагнення до самореалізації. У контексті сім'ї цей підхід підкреслив значення емоційної близькості, взаємного прийняття та психологічної підтримки. Сучасні психологічні напрями, зокрема системна сімейна психологія, інтегрують різні теоретичні підходи та розглядають сім'ю як цілісну систему, у якій поведінка кожного члена впливає на функціонування всієї родини.

Історичний розвиток суспільства зумовив суттєві трансформації моделей подружніх відносин. У традиційних суспільствах шлюб мав переважно економічний і соціальний характер, а подружні ролі були чітко регламентовані. Особисті почуття та психологічна сумісність не вважалися визначальними чинниками створення сім'ї.

З переходом до індустріального та постіндустріального суспільства зростає значення особистого вибору, емоційної близькості та партнерських відносин у шлюбі. Подружні стосунки починають розглядатися як союз двох рівноправних особистостей, що спільно несуть відповідальність за сімейне життя [45].

У сучасних умовах домінує партнерська модель шлюбу, яка ґрунтується на взаємоповазі, довірі та підтримці. Водночас підвищення вимог до якості подружніх взаємин зумовлює зростання психологічної напруги в сім'ї та актуалізує потребу у професійній психологічній допомозі та науковому осмисленні сімейних процесів.

Сім'я у психології розглядається як складна багаторівнева система, що включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні взаємозв'язки між її членами. З соціальної точки зору, сім'я – це мала група людей, об'єднана шлюбом, кровним

спорідненням або усиновленням, яка функціонує відповідно до соціальних норм, культурних традицій і правових рамок. Вона виконує роль первинного соціального інституту, що забезпечує відтворення та підтримку суспільних цінностей [29].

З психологічної перспективи, сім'я характеризується стійкими емоційними зв'язками, взаємними очікуваннями, ролями та правилами взаємодії. Вона є динамічною системою, де зміни в поведінці одного члена впливають на всю сімейну структуру. Така системність проявляється у взаємозалежності емоцій, поведінки, цінностей та норм усіх членів сім'ї. Крім того, сім'я виступає основним середовищем розвитку особистості, формування навичок спілкування, соціальної адаптації та морально-етичних цінностей.

Подружні стосунки визначаються як система міжособистісних взаємодій між двома партнерами, пов'язаними шлюбом або стабільним партнерством. Вони включають емоційний, поведінковий, когнітивний та мотиваційний компоненти. Основні характеристики таких стосунків – емоційна близькість, підтримка, взаємні обов'язки та спільні цінності [30].

Роль подружніх стосунків у розвитку особистості є фундаментальною. Через шлюб і партнерство людина задовольняє базові психологічні потреби в любові, прийнятті, безпеці та соціальній підтримці. Гармонійні подружні відносини сприяють розвитку емоційного інтелекту, формуванню адекватної самооцінки, розвитку комунікативних та соціальних навичок. Натомість конфліктні або дисфункційні стосунки можуть призводити до стресу, емоційного виснаження та внутрішніх психологічних проблем.

Сім'я є ключовою соціальною та психологічною системою, що виконує важливі функції у формуванні особистості, розвитку емоційної сфери та соціальної адаптації. Через сімейні взаємини людина отримує підтримку, засвоює соціальні та культурні норми, формує моральні цінності та навички спілкування. Основні

функції сім'ї можна узагальнити у чотири категорії: емоційна, виховна, соціалізаційна та підтримувальна (табл. 1.2) [31].

Таблиця 1.2

Функції сім'ї та їх психологічне значення

№	Функція	Опис	Психологічне значення
1	Емоційна	Забезпечує емоційну підтримку, любов, прийняття, відчуття безпеки	Сприяє зниженню стресу, формуванню стабільної емоційної сфери, здатності до близьких стосунків
2	Виховна	Формує моральні цінності, поведінкові моделі, навички самоконтролю	Впливає на розвиток характеру, самооцінки, особистісних рис дитини
3	Соціалізаційна	Засвоєння соціальних ролей, культурних традицій, норм взаємодії	Підготовка особистості до активного соціального життя та інтеграції в суспільство
4	Підтримувальна (психологічна)	Надання підтримки у кризових ситуаціях, стресі, хворобах	Джерело стабільності, ресурс психологічного відновлення, підвищення стресостійкості та загального рівня життєвої задоволеності

Функції сім'ї взаємопов'язані і забезпечують гармонійний розвиток особистості та соціальну стабільність. Емоційна та підтримувальна функції створюють психологічний комфорт і відчуття безпеки, виховна формує моральні та поведінкові навички, а соціалізаційна готує до активної участі в житті суспільства. Реалізація цих функцій починається з раннього дитячого досвіду. Взаємодія з батьками формує базові уявлення дитини про стосунки, любов та підтримку.

Батьківські сценарії: повторювані моделі поведінки в сім'ї, впливають на подальший вибір партнера та стиль комунікації у дорослому житті, часто несвідомо повторюючись або трансформуючись у власних подружніх взаєминах. Таким чином, сім'я як психологічна та соціальна система забезпечує як розвиток особистості, так і основу для майбутніх міжособистісних стосунків. Несвідомі механізми у виборі партнера [25].

Психологія показує, що вибір партнера часто відбувається під впливом несвідомих процесів. До них належать внутрішні потреби, незакриті емоційні

конфлікти, прагнення відтворити знайомі з дитинства сценарії взаємодії або компенсувати травматичний досвід. Ці механізми пояснюють, чому люди іноді обирають партнерів із подібними психологічними рисами або конфліктними моделями поведінки.

Теорія прив'язаності (Дж. Боулбі) підкреслює, що здатність до близьких і стабільних відносин формується на основі ранніх емоційних зв'язків з батьками. У дорослому житті прив'язаність проявляється у здатності будувати довірливі та емоційно безпечні стосунки. Механізм трансферу (перенесення) означає, що емоції, очікування та моделі взаємодії з дитинства можуть переноситися на партнера, впливаючи на якість подружніх взаємин [22].

Врахування цих психологічних закономірностей є важливим для розуміння того, як сім'я розвивається протягом часу, і які зміни відбуваються у взаємодії її членів на різних етапах життя. Саме динаміка ролей, потреб і взаємозв'язків у межах сімейної системи визначає життєвий цикл сім'ї.

1.2. Етапи життєвого циклу сім'ї та їх психологічна характеристика

Життєвий цикл сім'ї – це послідовність етапів розвитку сімейної системи від її формування до завершення функціонування або зміни складу. У психології цей термін підкреслює динамічну змінність психологічних станів, ролей і взаємодій між членами сім'ї протягом часу. У соціології акцент робиться на структурні, соціальні та функціональні трансформації сім'ї, її адаптацію до соціальних і економічних умов.

Поняття «життєвий цикл сім'ї» було введено в 1948 р. Є. Дювалем і Р. Хіллом. Вчені визначали його як періодичні зміни в родині, що залежать від тривалості подружнього життя. Сьогодні існує багато варіантів поділу життєвого циклу на етапи та періоди [33].

Основні ознаки розмежування етапів включають наявність або відсутність дітей та їхній вік, зміну ролі дітей у сімейній структурі, завдання сім'ї на відповідний період, типові проблеми розвитку родини, зміни у взаєминах подружжя, кризові моменти сімейного життя та особистісний розвиток кожного члена родини.

Перехід з одного етапу до іншого супроводжується змінами у структурі сім'ї, її ресурсах і можливостях, якості взаємин, розподілі відповідальності та активності членів сімейної групи відповідно до завдань і функцій сім'ї.

Ці зміни охоплюють усі аспекти внутрішньої життєдіяльності родини. Вони потребують мобілізації внутрішніх ресурсів і впливають на внутрішньо-сімейний клімат, емоційний стан і психологічне самопочуття членів сім'ї. Часто такі зміни сприймаються як стресові або складні [41].

У психології ці труднощі вважаються нормативними. Вони можуть спричиняти зростання конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям і ослаблення згуртованості родини. Водночас вони стимулюють членів сім'ї докладати зусиль для збереження та розвитку стосунків.

Різні наукові підходи дозволяють класифікувати ці етапи за різними критеріями: хронологічним (за тривалістю шлюбу), психологічним (розвиток ролей, потреб і взаємодій), соціальним та функціональним (зміни у складі сім'ї, виконання сімейних функцій). Аналіз цих класифікацій дозволяє зрозуміти динаміку сімейних процесів, передбачити кризові моменти та планувати ефективну підтримку сім'ї (табл. 1.3) [17-19].

Таблиця 1.3

Основні підходи до класифікації етапів життєвого циклу сім'ї

Автори	Етапи / стадії сім'ї	Основні характеристики
Картер і Мак Голдрінг (1980)	1) Холості та незаміжні/неодружені; 2) Сім'я молодят; 3) Сім'я з маленькими дітьми; 4) Сім'я з підлітками; 5) Вихід дорослих дітей із сім'ї;	Послідовність розвитку сім'ї від формування до старшого віку, зміни ролей, потреб і взаємодій між членами сім'ї

	6) Сім'я на пізній стадії розвитку	
В. А. Сисенко	1) Зовсім молоді шлюби (0-4 роки); 2) Молоді шлюби (5-9 років); 3) Середні шлюби (10-19 років); 4) Літні шлюби (20+ років)	Хронологічне групування шлюбів за тривалістю, що відображає психологічні зміни та кризові моменти у шлюбних стосунках
Г. Навайтис (1999)	1) Дошлюбне спілкування; 2) Шлюб (включаючи етап медового місяця); 3) Молода сім'я; 4) Зріла сім'я; 5) Сім'я з дорослими дітьми; 6) Сім'я людей старшого віку	Фокус на психологічному розвитку подружніх та батьківських ролей, формуванні емоційної близькості, виконанні сімейних функцій, адаптації до змін; враховує зовнішні та внутрішні кризові фактори
Д. Леві (1993)	Типи змін у сім'ї: «вибування», «приріст», зміни під впливом соціальних подій, біологічні зміни, зміна стилю життя, «наси́льство»	Підхід орієнтований на фактори, що впливають на динаміку сімейних стосунків: втрати, поповнення, соціальні та біологічні зміни, кризи та травматичні події

Аналіз підходів різних авторів показує, що розвиток сім'ї проходить через повторювані стадії, характерні для більшості сімейних систем, проте тривалість та психологічні прояви кожного етапу можуть відрізнятися. Кожен підхід підкреслює важливість змін у ролях, потребах та взаємодії членів сім'ї, а також враховує зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на сімейні стосунки. Узагальнення цих класифікацій дозволяє більш ефективно прогнозувати можливі проблеми та організовувати підтримку для розвитку особистості та зміцнення подружніх відносин [40].

Життєвий цикл сім'ї розглядається як інтегративний процес, де зміни одного члена або етапу розвитку впливають на всю систему. Це дозволяє усвідомити, що сім'я не є статичною одиницею, а постійно адаптується до внутрішніх і зовнішніх факторів.

Основні підходи до вивчення циклів сімейного розвитку представимо в таблиці 1.4 [12].

Таблиця 1.4

Основні підходи до вивчення циклів сімейного розвитку

Підхід	Основні характеристики	Психологічне та практичне значення
Класичний	- Розроблений у межах традиційної сімейної психології та соціології. - Сфокусований на послідовності етапів: шлюб, народження дітей, дорослі діти, старіння. - Підкреслює закономірності переходу від одного етапу до іншого та характерні труднощі на кожному з них.	Дозволяє прогнозувати типові проблеми на різних етапах життя сім'ї та планувати підтримку для адаптації членів сім'ї.
Системний	- Розглядає сім'ю як цілісну систему з взаємозалежними компонентами. - Зміни на одному рівні впливають на всі інші (подружні стосунки, соціальні ролі). - Дає можливість аналізувати динаміку взаємодії та конфліктів у контексті цілісної системи.	Допомагає виявляти взаємозв'язки між членами сім'ї та прогнозувати наслідки змін у будь-якій сфері сімейного життя.
Міждисциплінарний	- Поєднує психологічні, соціологічні, педагогічні та медико-демографічні аспекти. - Враховує економічні, культурні, історичні та соціальні фактори. - Спрямований на комплексне прогнозування кризових ситуацій і пошук ефективних стратегій підтримки сім'ї.	Дає змогу комплексно оцінити стан сім'ї та розробляти практичні рекомендації щодо подолання криз і зміцнення сімейних відносин.

Аналіз життєвого циклу сім'ї є важливим інструментом для прогнозування можливих кризових ситуацій на різних етапах її розвитку, таких як адаптація до шлюбного життя, період виховання дітей або «порожнє гніздо». Він дозволяє визначати психологічні потреби членів сім'ї, коригувати взаємодії для підтримки емоційного благополуччя, розвивати навички подружньої комунікації, вирішувати конфлікти та зміцнювати сімейні зв'язки [12].

Крім того, врахування особливостей життєвого циклу сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню цінностей, соціальних навичок і емоційної стабільності. Таким чином, дослідження життєвого циклу сім'ї дозволяє комплексно

оцінити динаміку сімейних процесів і створити ефективну систему психологічної підтримки її членів.

Для наочного відображення розвитку сім'ї протягом її життєвого циклу важливо виділити основні етапи та характерні психологічні особливості кожного з них. Таблиця 1.5 демонструє послідовність змін ролей, потреб та взаємодій у сімейній системі, що допомагає зрозуміти динаміку подружніх стосунків, передбачити можливі труднощі та оцінити вплив сімейного середовища на розвиток особистості [12].

Таблиця 1.5

Ключові етапи життєвого циклу сім'ї та психологічні особливості

Етап	Психологічні особливості
Створення сім'ї (шлюб або партнерство)	Формування подружніх ролей, адаптація до спільного життя, узгодження очікувань, розвиток емоційної близькості та довіри
Сім'я з маленькими дітьми	Формування батьківської ролі, баланс між індивідуальними та сімейними потребами, зміни у подружніх стосунках, високий рівень емоційного навантаження
Сім'я з підлітками	Конфлікти поколінь, розвиток автономії дітей, зміна подружніх ролей, стреси через виховні труднощі
Сім'я з дорослими дітьми	Передача відповідальності, підготовка до «порожнього гнізда», зміни у подружніх стосунках, переоцінка цінностей та пріоритетів
Сім'я на етапі старіння	Зміни соціальних ролей, підтримка один одного, адаптація до фізичних обмежень, збереження емоційної близькості

Аналіз ключових етапів життєвого циклу сім'ї показує, що психологічні потреби, ролі та взаємодії її членів постійно змінюються залежно від життєвого періоду. Кожний етап характеризується специфічними завданнями, можливими кризовими моментами та особливостями подружніх стосунків, що впливають на емоційне благополуччя та розвиток особистості. Розуміння цих закономірностей дозволяє передбачати труднощі, забезпечувати підтримку сім'ї та зміцнювати подружні взаємини на кожному етапі її розвитку.

Водночас важливим є аналіз психічних станів подружжя, які визначають емоційний клімат у сім'ї, впливають на якість подружніх стосунків та формування психологічного благополуччя партнерів.

1.3. Сутність і класифікація психічних станів подружжя

Психічні стани подружжя – це комплекс емоційних, когнітивних та поведінкових проявів, що відображають внутрішній психологічний стан кожного з партнерів і визначають якість їх взаємодії. Вони формуються під впливом особистісних особливостей, життєвого досвіду, характеру сімейних ролей, стилю спілкування та зовнішніх факторів (соціальні умови, стресові ситуації, кризові події) [11].

Психічні стани безпосередньо впливають на:

- ✓ емоційний клімат у сім'ї;
 - ✓ ефективність спільного вирішення проблем;
 - ✓ рівень задоволеності подружнім життям;
 - ✓ розвиток особистості та формування здорових стосунків між партнерами
- [18].

Психічні стани подружжя характеризують емоційний, когнітивний та поведінковий стан партнерів, що безпосередньо впливає на якість їх взаємодії та емоційний клімат у сім'ї. Класифікація психічних станів дозволяє систематизувати різні прояви емоцій та реакцій, оцінити їхній вплив на подружні стосунки та визначити потенційні фактори ризику або ресурси для розвитку сімейного життя (табл. 1.6) [9].

Таблиця 1.6

Класифікація психічних станів подружжя

Критерій класифікації	Тип психічного стану	Характеристика та вплив на подружні стосунки
За емоційною домінантою	Позитивні	Любов, прихильність, довіра, задоволення від спільного життя; сприяють гармонії та зміцненню відносин
	Негативні	Роздратування, тривога, невдоволення, образа; можуть провокувати конфлікти та емоційне напруження
За тривалістю та стабільністю	Стабільні	Усталені, тривалі емоційні настрої, формують постійний психологічний клімат у сім'ї
	Тимчасові	Короточасні реакції на події чи конфлікти; впливають на поведінку партнерів у конкретних ситуаціях
За характером прояву у взаємодії	Гармонійні	Сприяють конструктивній взаємодії, підтримці і взаємоповазі
	Дисгармонійні	Викликають конфлікти, напруженість, невдоволення у подружніх стосунках
За ступенем впливу на життя сім'ї	Функціональні	Допомагають ефективно вирішувати проблеми та виконувати сімейні функції
	Дисфункціональні	Перешкоджають розвитку стосунків, спричиняють психологічний дискомфорт і стрес

Класифікація психічних станів подружжя дозволяє зрозуміти різноманіття емоційних та поведінкових проявів партнерів і їхній вплив на сімейне життя. Позитивні та гармонійні стани сприяють зміцненню подружніх стосунків, тоді як негативні та дисфункціональні стани можуть провокувати конфлікти та емоційне напруження. Усвідомлення цих закономірностей є важливим для планування підтримки, розвитку комунікативних навичок і забезпечення психологічного благополуччя в сім'ї.

1.4. Соціально-психологічні чинники, що впливають на психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї

Соціально-психологічні чинники у сімейних стосунках – це умови, обставини та процеси, що формують поведінку, емоційні реакції та психологічний стан подружжя. Вони включають як внутрішні аспекти сім'ї, так і зовнішні впливи, які взаємодіють між собою та визначають динаміку стосунків [16].

Соціально-психологічні чинники можна розглядати як систему взаємопов'язаних соціальних і психологічних елементів, що впливають на емоційний клімат, рівень задоволеності подружніх стосунків, здатність партнерів долати конфлікти та кризові ситуації, а також на розвиток індивідуальних і спільних ресурсів сім'ї.

Чинники впливу на емоційний стан подружжя оформимо в таблиці 1.7 [16-19].

Таблиця 1.7

Чинники впливу на емоційний стан подружжя

Категорія чинників	Приклади впливу на емоційний стан подружжя
Внутрішньосімейні	- Стиль комунікації між партнерами (відкритий, агресивний, унікальний) - Подружні ролі та їх узгодженість - Виховання дітей та розподіл відповідальності - Традиції та сімейні ритуали, що підтримують емоційну близькість
Зовнішні	- Соціальна підтримка (родичі, друзі, громада) - Економічні умови, стабільність доходів - Культурні та релігійні норми, що регулюють поведінку подружжя - Вплив робочого середовища та соціальних груп

Ці чинники можуть підвищувати або знижувати рівень стресостійкості, впливати на позитивні емоції (довіру, любов, прихильність) чи провокувати негативні стани (тривогу, роздратування, конфлікти). Врахування соціально-психологічних чинників дозволяє прогнозувати кризові моменти, своєчасно

підтримувати емоційний клімат сім'ї та сприяти гармонійному розвитку подружніх стосунків.

Соціально-психологічні чинники впливають на психічні стани подружжя через комплекс взаємопов'язаних механізмів, що визначають емоційний клімат, рівень стресостійкості та задоволеність сімейним життям. Формування позитивного емоційного клімату залежить від стилю комунікації між партнерами, узгодженості подружніх ролей, спільного вирішення конфліктів та дотримання сімейних традицій і ритуалів, які зміцнюють емоційні зв'язки та відчуття єдності [17].

Стресостійкість подружжя підвищується завдяки підтримці родини, друзів та соціального оточення, ефективному розподілу обов'язків і адаптації до зовнішніх соціальних і економічних умов. Задоволеність сімейним життям формується через позитивні взаємодії та взаємну підтримку, а також залежить від стабільності доходів та культурних і соціальних норм, що регулюють поведінку партнерів.

Таким чином, соціально-психологічні чинники безпосередньо визначають якість психічного стану подружжя, сприяють прогнозуванню кризових ситуацій, своєчасній підтримці стосунків і забезпеченню гармонійного розвитку особистості та сім'ї в цілому.

Вплив соціально-психологічних чинників на психічні стани подружжя значною мірою залежить від етапу життєвого циклу сім'ї. У ранній сім'ї, коли відбувається адаптація до спільного життя, особливу роль відіграють стиль комунікації та узгодженість подружніх ролей, що сприяють формуванню довіри та емоційної близькості [18].

У молодій сім'ї, особливо на етапі народження і виховання дітей, вплив чинників проявляється через розподіл обов'язків, підтримку один одного та ефективне вирішення конфліктів, що допомагає зменшити стресове навантаження і підвищити стресостійкість.

У зрілій сім'ї, коли діти стають дорослими, чинники соціальної підтримки, сімейних традицій та спільних цінностей сприяють збереженню гармонії і зміцненню подружніх стосунків.

У старшій сім'ї особливе значення мають взаємопідтримка, адаптація до фізичних змін і соціальних ролей, а також активне залучення до життя онуків, що забезпечує позитивний емоційний клімат та психологічну стабільність.

Соціально-психологічні чинники у різних етапах розвитку сім'ї представимо в таблиці 1.8 [9; 11; 64].

Таблиця 1.8

Соціально-психологічні чинники у різних етапах розвитку сім'ї

Етап розвитку сім'ї	Основні соціально-психологічні чинники	Вплив на подружні стосунки та емоційний клімат
Рання сім'я (адаптація до спільного життя)	Стиль комунікації, узгодженість подружніх ролей	Формування довіри та емоційної близькості
Молода сім'я (народження і виховання дітей)	Розподіл обов'язків, підтримка один одного, ефективне вирішення конфліктів	Зменшення стресового навантаження, підвищення стресостійкості
Зріла сім'я (діти дорослі)	Соціальна підтримка, сімейні традиції, спільні цінності	Збереження гармонії, зміцнення подружніх стосунків
Старша сім'я	Взаємопідтримка, адаптація до фізичних змін і соціальних ролей, активне залучення до життя онуків	Позитивний емоційний клімат, психологічна стабільність

Врахування специфіки кожного етапу розвитку сім'ї допомагає більш ефективно підтримувати психологічну стабільність і емоційне благополуччя членів сім'ї.

Соціально-психологічні чинники можуть як запобігати кризам і конфліктам, так і посилювати їх. Позитивний вплив проявляється у підтримці, відкритій комунікації, узгодженості ролей і взаємній довірі, що знижує рівень стресу та напруженості. Негативний вплив виникає при агресивному або уникаючому стилі спілкування, нерівномірному розподілі обов'язків, відсутності підтримки або

зовнішньому тиску, що підвищує ймовірність конфліктів і дисгармонійних психічних станів [11].

Взаємозв'язок соціально-психологічних чинників із психічним здоров'ям і розвитком особистості проявляється у формуванні емоційної стабільності, гармонії та задоволеності сімейним життям. Позитивні чинники сприяють розвитку навичок конструктивної взаємодії, підтримці довіри та прихильності, а також формуванню ресурсів для подолання стресових ситуацій. Негативні фактори можуть порушувати емоційний баланс, підривати психологічну стійкість та обмежувати особистісний розвиток, що вказує на необхідність своєчасної психологічної підтримки подружжя на різних етапах життєвого циклу сім'ї.

Висновки до першого розділу

Сім'я є динамічною багаторівневою системою, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні взаємозв'язки між її членами, слугуючи основним середовищем розвитку особистості, формування соціальних навичок та морально-етичних цінностей. Історичний розвиток психологічних підходів до вивчення сім'ї свідчить про поступовий перехід від соціально-правового сприйняття сімейних відносин до системного та інтегративного розуміння сімейних процесів із акцентом на емоційне благополуччя та психологічний комфорт подружжя.

Психічні стани подружжя визначають якість взаємодії партнерів і емоційний клімат у сім'ї; вони класифікуються за емоційною домінантою, стабільністю, характером прояву та ступенем впливу на життя сім'ї, безпосередньо впливаючи на розвиток особистості та задоволеність сімейним життям. На ці стани значний вплив справляють соціально-психологічні чинники: як внутрішньосімейні (стиль комунікації, узгодженість ролей, сімейні традиції), так і зовнішні (соціальна

підтримка, економічні умови, культурні норми), які сприяють формуванню позитивного емоційного клімату та підтримці психологічної стабільності родини.

Розвиток сім'ї відбувається через послідовні етапи життєвого циклу, кожен з яких має специфічні завдання, кризові моменти та зміну подружніх ролей і потреб. Урахування цих закономірностей дозволяє прогнозувати труднощі, своєчасно надавати підтримку та зміцнювати подружні взаємини на всіх стадіях розвитку сім'ї.

Поєднання класичних і сучасних психологічних підходів забезпечує комплексне розуміння сім'ї як системи, що постійно адаптується до внутрішніх і зовнішніх чинників, створюючи наукову основу для ефективного прогнозування, профілактики кризових ситуацій і розвитку гармонійних стосунків у подружжі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї

2.1. Методичне забезпечення та організація емпіричного дослідження

Метою даного дослідження є виявлення особливостей психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї та визначення впливу соціально-психологічних чинників на емоційний клімат сім'ї. Основними завданнями дослідження є:

1. Визначити рівень емоційного благополуччя подружжя;
2. Оцінити стабільність та характер прояву психічних станів у різні періоди сімейного життя;
3. Виявити взаємозв'язок внутрішньо-сімейних та зовнішніх чинників із психічними станами подружжя;
4. Порівняти особливості психічних станів на різних етапах сімейного циклу.

Об'єктом дослідження є подружні пари різного віку та стажу сімейного життя, а **предметом** – психічні стани подружжя, їх емоційні, когнітивні та поведінкові прояви, а також взаємозв'язок із соціально-психологічними чинниками.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що психічні стани подружжя змінюються на різних етапах розвитку сім'ї під впливом соціально-психологічних чинників, і що їх аналіз дозволяє прогнозувати кризові ситуації, підвищувати ефективність взаємодії подружжя та розробляти програми психологічної підтримки.

Методологічне забезпечення дослідження включає використання психологічних методів та інструментів:

- ✓ опитувальники та анкети для визначення рівня задоволеності сімейним життям;
- ✓ тести оцінки емоційного стану та стресостійкості;

✓ аналіз соціально-демографічних характеристик та сімейних традицій.

Вибірка дослідження складалася з 40 подружніх пар, що перебувають на різних етапах сімейного циклу:

- ~ рання сім'я (0-5 років спільного життя);
- ~ молода сім'я (6-15 років);
- ~ зріла сім'я (16-30 років);
- ~ сім'я зрілого віку (понад 30 років).

Критеріями відбору були добровільна згода на участь, відсутність серйозних психічних розладів та наявність спільного проживання.

Організація дослідження передбачала поетапне проведення:

1. Підготовчий етап – підбір методик, складання анкет та інформування респондентів про мету і умови дослідження.

2. Основний етап – проведення опитувань, тестувань та інтерв'ю у зручному для пар форматі, із дотриманням конфіденційності та психологічного комфорту.

3. Завершальний етап – обробка та аналіз отриманих даних за допомогою статистичних методів (середні значення, відсотковий розподіл, кореляційний аналіз) та зіставлення результатів із етапами сімейного циклу.

Завдяки такій організації дослідження забезпечується комплексне та науково обґрунтоване вивчення психічних станів подружжя, що дозволяє виявити закономірності розвитку емоційного клімату сім'ї та визначити чинники, що впливають на гармонійність подружніх взаємин.

2.2. Дослідження особливостей психічних станів подружжя на етапі молодії сім'ї

Методики дослідження

Для дослідження психічних станів подружжя на етапі молодії сім'ї було використано комплекс валідних психодіагностичних методик:

1. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності [36];
2. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком / адаптована форма) [46];
3. Опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова) для визначення суб'єктивної оцінки якості подружніх стосунків [42];
4. Анкета соціально-психологічних чинників (авторська) для аналізу ролей, комунікації та підтримки (Додаток А4).

У дослідженні взяли участь 10 подружніх пар зі стажем спільного життя від 1 до 5 років.

Результати дослідження.

1. З метою оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності подружжя на етапі молодії сім'ї було використано Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI). Методика дала змогу визначити як актуальний емоційний стан респондентів, так і стійку схильність до переживання тривоги (Додаток А1).

Результати ситуативної тривожності подружжя на етапі молодії сім'ї представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні ситуативної тривожності подружжя на етапі молодії сім'ї (%)

Рівень тривожності	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький (до 30 б.)	25	15
Помірний (31-44 б.)	50	45
Високий (45 б. і більше)	25	40

Отримані дані свідчать, що переважна частина респондентів демонструє помірний рівень ситуативної тривожності, що є типовим для етапу молодії сім'ї та

відображає процес психологічної адаптації до нових сімейних ролей і відповідальності. Водночас у жінок частіше фіксується високий рівень реактивної тривожності, що може бути пов'язано з підвищеним емоційним навантаженням, поєднанням сімейних і професійних обов'язків, а також більшою емоційною залученістю у сімейні процеси.

Результати особистісної тривожності подружжя на етапі молодого сім'ї представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні особистісної тривожності подружжя на етапі молодого сім'ї (%)

Рівень тривожності	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький (до 30 б.)	20	10
Помірний (31-44 б.)	55	50
Високий (45 б. і більше)	25	40

Аналіз показників особистісної тривожності виявив, що більшість респондентів мають помірний рівень цієї характеристики, що свідчить про відносно стабільний емоційний фон і достатні адаптаційні ресурси. Водночас значна частка жінок демонструє високий рівень особистісної тривожності, що може вказувати на схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним емоційним напруженням.

Кореляційний аналіз ситуативної та особистісної тривожності подружжя представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Кореляційний аналіз ситуативної та особистісної тривожності подружжя

Показники	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Ситуативна тривожність	1,00	0,62*
Особистісна тривожність	0,62*	1,00

Примітка: $r = 0,62$, $p \leq 0,05$ – кореляційний зв'язок середньої сили, статистично значущий.

Кореляційний коефіцієнт $r = 0,62$ свідчить про позитивний середньої сили зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю. Це означає, що у подружжя з високим рівнем особистісної тривожності більш ймовірно проявляється реактивна тривожність у стресових ситуаціях. Результати підтверджують, що психічні стани подружжя на етапі молодії сім'ї мають динамічний характер і залежать як від індивідуальних особливостей, так і від актуальних життєвих обставин, стилю комунікації та рівня соціальної підтримки.

Методика Спілбергера-Ханіна є ефективним інструментом для оцінки як актуального психічного стану подружжя, так і їх стійких особистісних особливостей у контексті сімейних взаємин.

2. З метою узагальнення та наочного подання результатів емпіричного дослідження психічних станів подружжя на етапі молодії сім'ї отримані дані були систематизовані та представлені у вигляді таблиць. Таблична форма дозволяє чітко відобразити розподіл рівнів тривожності та інших психічних станів, а також здійснити їх кількісний і якісний аналіз. Дослідження проводилося на вибірці з 10 подружніх пар (20 респондентів) (Додаток А2).

Результати ситуативної та особистісної тривожності подружжя за шкалою Спілбергера-Ханіна представлено в таблиці 2.4 та рисунку 2.1.

Таблиця 2.4

Рівні ситуативної та особистісної тривожності подружжя за шкалою Спілбергера-Ханіна ($n = 20$)

Вид тривожності	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Ситуативна тривожність	22,5	47,5	30,0
Особистісна тривожність	17,5	50,0	32,5

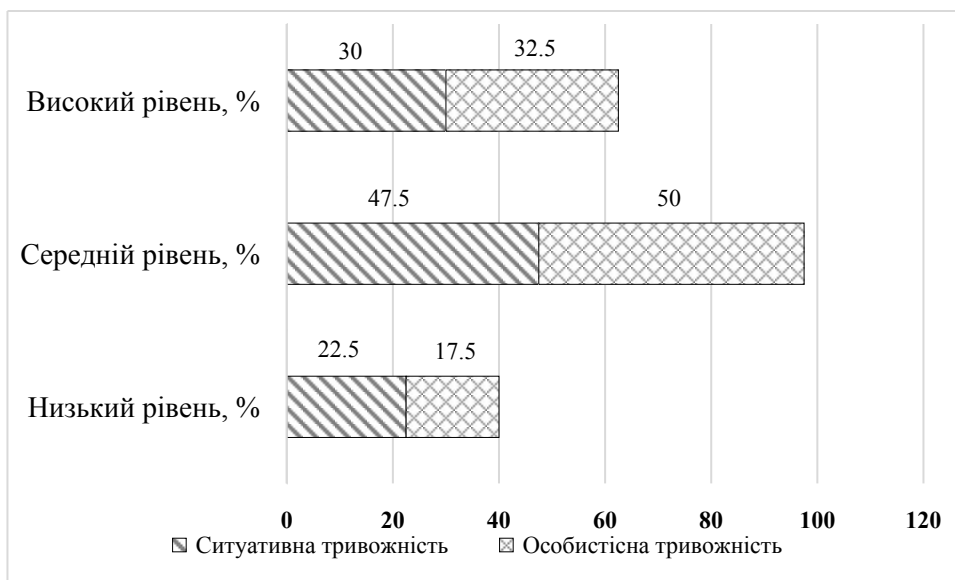


Рисунок 2.1. Показники рівня ситуативної та особистісної тривожності подружжя за шкалою Спілбергера-Ханіна

Як видно з даних таблиці та графіку, у більшості респондентів спостерігається середній рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Водночас у майже третини опитаних зафіксовано високий рівень тривожності, що може свідчити про емоційну напругу та складність адаптації до подружнього життя. Найменшою є частка осіб з низьким рівнем тривожності, що підтверджує емоційну значущість етапу молодого сім'ї.

Середні показники ситуативної та особистісної тривожності у подружжя молодого сім'ї представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Середні показники ситуативної та особистісної тривожності у подружжя молодого сім'ї

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Ситуативна тривожність	43,6	7,8
Особистісна тривожність	45,2	8,1

Середні значення показників свідчать про помірнопідвищений рівень тривожності у подружжя молодшої сім'ї. Показник особистісної тривожності дещо перевищує рівень ситуативної, що вказує на наявність стійкої схильності до тривожних переживань. Отримані результати узгоджуються з особливостями періоду формування подружніх ролей та спільного життєвого простору.

Результати вираженості психічних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) представлено в таблиці 2.6 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.6

Рівні вираженості психічних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) (n = 20)

Психічний стан	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Тривожність	25,0	45,0	30,0
Фрустрація	30,0	42,5	27,5
Агресивність	37,5	40,0	22,5
Ригідність	32,5	45,0	22,5

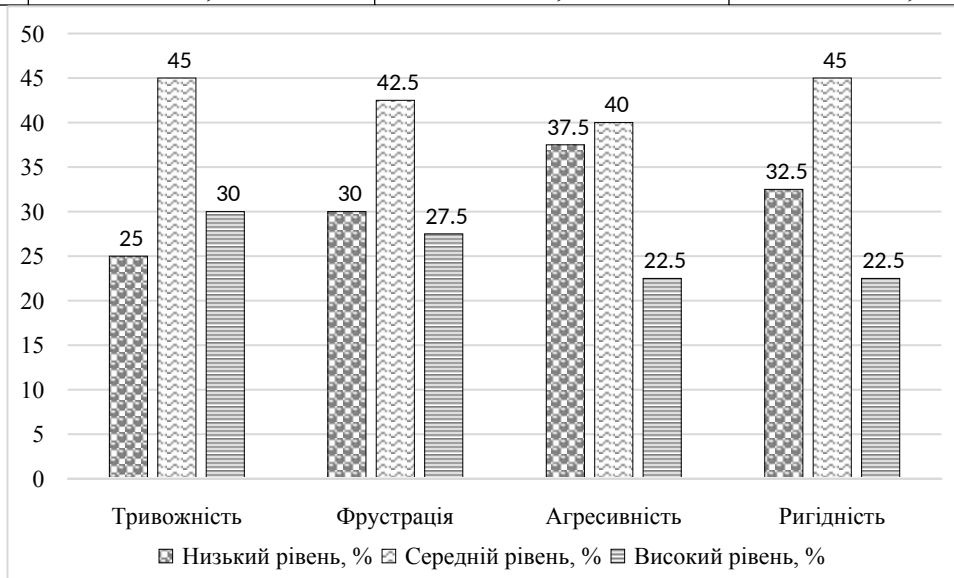


Рисунок 2.2. Показники рівнів вираженості психічних станів за методикою «Самооцінка психічних станів»

Аналіз результатів показує, що за всіма досліджуваними шкалами переважає середній рівень вираженості психічних станів. Найбільш поширеними є прояви

тривожності та фрустрації, що може бути пов'язано з побутовими труднощами та невідповідністю очікувань подружнього життя. Високі рівні агресивності та ригідності виявлені у меншій частини респондентів.

Середні значення показників психічних станів подружжя (за Г. Айзенком) представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Середні значення показників психічних станів подружжя (за Г. Айзенком)

Шкала	Середній бал (М)	Рівень вираженості
Тривожність	11,8	середній
Фрустрація	10,9	середній
Агресивність	9,4	середній
Ригідність	10,2	середній

Отримані середні бали за всіма шкалами відповідають середньому рівню вираженості психічних станів. Це свідчить про відносну психологічну стабільність подружжя за наявності окремих емоційних труднощів. Найвищим є середній показник тривожності, що підтверджує її домінуючу роль у структурі психічних станів молодій сім'ї.

Представимо узагальнену характеристику психічних станів подружжя молодій сім'ї в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Узагальнена характеристика психічних станів подружжя молодій сім'ї

Показник	Переважаючий рівень	Характеристика
Ситуативна тривожність	середній	Емоційна напруга, пов'язана з адаптацією до сімейного життя
Особистісна тривожність	середній	Схильність до тривожних переживань у значущих ситуаціях
Фрустрація	середній	Реакція на труднощі та невідповідність очікувань
Агресивність	середній	Помірні прояви ворожості у стресових ситуаціях
Ригідність	середній	Часткові труднощі у зміні поведінкових стратегій

Узагальнені дані таблиці дозволяють зробити висновок про те, що психічні стани подружжя молодшої сім'ї мають переважно середній рівень вираженості. Виявлені особливості свідчать про наявність адаптаційних труднощів, які не носять дезадаптивного характеру, але потребують психологічної уваги. Отримані результати підкреслюють доцільність профілактичної та консультативної роботи з молодими подружніми парами.

З метою виявлення взаємозв'язків між основними психічними станами подружжя молодшої сім'ї було проведено кореляційний аналіз. Він дозволяє встановити характер і напрям зв'язку між рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Для аналізу використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Кореляційні зв'язки між показниками психічних станів подружжя молодшої сім'ї представимо в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляційні зв'язки між показниками психічних станів подружжя молодшої сім'ї (n = 20)

Показник	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Ситуативна тривожність	1,00	0,62**	0,54**	0,38*	0,41*
Особистісна тривожність	0,62**	1,00	0,59**	0,42*	0,47*
Фрустрація	0,54**	0,59**	1,00	0,46*	0,51**
Агресивність	0,38*	0,42*	0,46*	1,00	0,44*
Ригідність	0,41*	0,47*	0,51**	0,44*	1,00

Примітка:

$p \leq 0,05$;
 $** p \leq 0,01$.

Аналіз кореляційних зв'язків показав наявність статистично значущих позитивних кореляцій між більшістю досліджуваних психічних станів. Найтісніший зв'язок виявлено між ситуативною та особистісною тривожністю, що свідчить про взаємозумовленість ситуативних переживань і стійких тривожних рис особистості. Помірні кореляції між тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю вказують на комплексний характер емоційних труднощів подружжя на етапі молодого сім'ї.

Отримані результати кореляційного аналізу підтверджують, що підвищення рівня тривожності у подружжя супроводжується зростанням фрустрованості, агресивності та ригідності. Це свідчить про системний характер психічних станів та необхідність комплексного психологічного підходу до підтримки молодих сімей.

3. Результати дослідження задоволеності шлюбом подружжя на етапі молодого сім'ї. З метою оцінки суб'єктивної оцінки якості подружніх стосунків було використано опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова). Методика дозволяє визначити рівень задоволеності ключовими аспектами сімейного життя (Додаток А3).

Результати загальної задоволеності шлюбом у подружжя молодого сім'ї представимо в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Рівні загальної задоволеності шлюбом у подружжя молодого сім'ї (%)

Рівень задоволеності	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький (1-2 бали)	15	20
Помірний (3 бали)	50	45
Високий (4-5 балів)	35	35

Більшість респондентів демонструють помірний рівень задоволеності шлюбом, що характерно для етапу молодого сім'ї, коли партнери ще адаптуються до нових сімейних ролей і відповідальності. Водночас у жінок частіше фіксується

низький рівень задоволеності, що може бути пов'язано з більшою емоційною залученістю у сімейні процеси та поєднанням сімейних і професійних обов'язків.

Результати задоволеності основними аспектами сімейного життя представимо в таблиці 2.11 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.11

Рівні задоволеності основними аспектами сімейного життя

Аспект задоволеності	Чоловіки (середній бал)	Жінки (середній бал)
Емоційне задоволення	3,8	3,5
Співпраця та взаємопідтримка	3,6	3,4
Розподіл обов'язків	3,2	3,0
Якість спілкування	3,7	3,5
Інтимні відносини	3,9	3,6

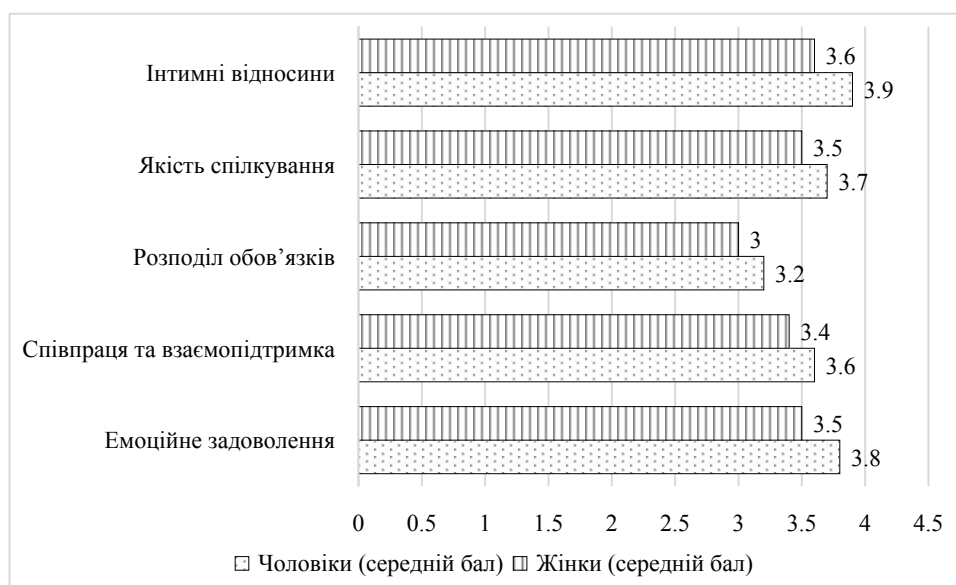


Рисунок 2.3. Показники рівнів задоволеності основними аспектами сімейного життя

Найвищі показники задоволеності у подружжя спостерігаються у сфері емоційного контакту та інтимних відносин. Найнижчий рівень – у розподілі обов'язків, що свідчить про потенційні труднощі у побутових і організаційних

питаннях. В цілому жінки демонструють трохи нижчі показники, ніж чоловіки, що вказує на підвищене емоційне навантаження.

Кореляційний аналіз між задоволеністю шлюбом та тривожністю (STAI) для молодої сім'ї представимо в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Кореляційний аналіз між задоволеністю шлюбом та тривожністю (STAI) для
молодої сім'ї

Показник	г (кореляція)	Інтерпретація
Задоволеність шлюбом – ситуативна тривожність	-0,52	Середня негативна кореляція: нижча ситуативна тривожність – вища задоволеність
Задоволеність шлюбом – особистісна тривожність	-0,61	Середньо-висока негативна кореляція: високий рівень особистісної тривожності пов'язаний із зниженим рівнем задоволеності шлюбом

Результати свідчать, що чим нижчий рівень тривожності у подружжя, тим вищий рівень задоволеності шлюбом. Особливо сильний зв'язок спостерігається з особистісною тривожністю, що підкреслює роль стійких індивідуальних характеристик у формуванні якості сімейних стосунків.

На етапі молодої сім'ї більшість подружжя демонструє помірний рівень задоволеності шлюбом, що відповідає процесу психологічної адаптації до нових ролей. Жінки частіше мають нижчий рівень задоволеності та вищий рівень тривожності, що свідчить про більшу емоційну залученість та навантаження. Найбільші труднощі у подружжя виникають у розподілі обов'язків, тоді як емоційне задоволення та інтимні відносини оцінюються найбільш позитивно. Кореляційний аналіз показує, що підвищена тривожність негативно впливає на задоволеність шлюбом, особливо стійка особистісна тривожність.

Висновки підкреслюють динамічний характер психічних станів подружжя на етапі молодої сім'ї та важливість психологічної підтримки для підвищення якості сімейних взаємин.

4. Для вивчення особливостей подружніх взаємин у молодих сім'ях було використано авторську анкету соціально-психологічних чинників, що оцінює (Додаток А4):

1. Поділ ролей у сім'ї (домашні обов'язки, фінансові питання, виховання дітей).

2. Стиль комунікації (партнерський, домінантний, конфліктний, компромісний).

3. Рівень взаємної підтримки (емоційна, соціальна, практична).

Анкетування охопило 10 подружніх пар (20 осіб). Відповіді кодувалися за 3-бальною шкалою: 1 – низький рівень/слабкий прояв, 2 – середній, 3 – високий рівень/стійкий прояв.

Розподіл ролей у сім'ї серед молодих подружніх пар представимо в таблиці 2.13 та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.13

Розподіл ролей у сім'ї (в %) серед молодих подружніх пар

Роль	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Виконання домашніх обов'язків	15	50	35
Фінансове планування	20	55	25
Виховання дітей	18	47	35

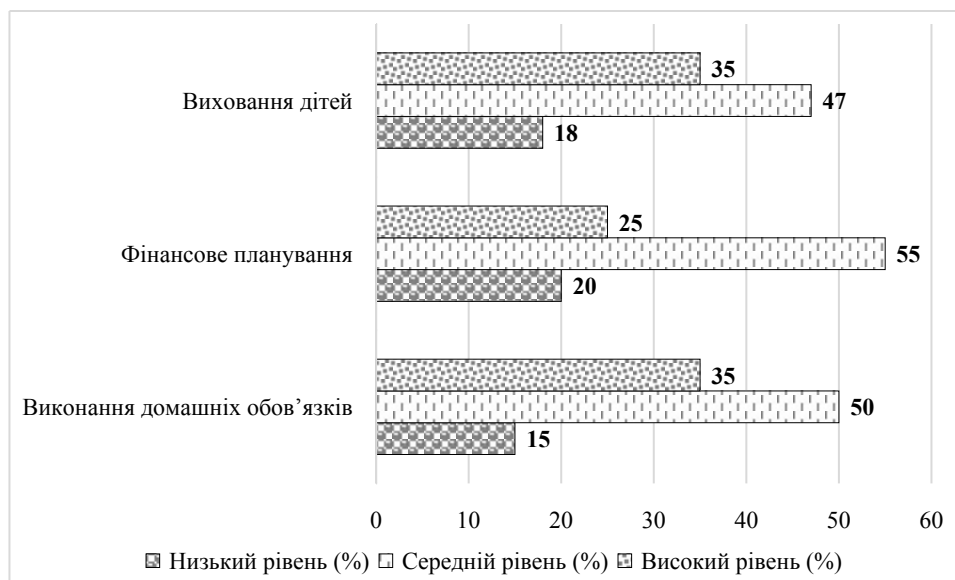


Рисунок 2.4. Розподіл ролей у сім'ї (в %) серед молодих подружніх пар

Як видно з таблиці та рисунку, більшість подружніх пар демонструють середній рівень узгодженості у виконанні сімейних ролей. Високий рівень розподілу обов'язків спостерігається переважно у домашніх питаннях та вихованні дітей. Низький рівень спостерігається частіше у фінансовому плануванні, що свідчить про потребу у більш чіткій координації ролей.

Рівні стилю комунікації у подружжя серед молодих сімей представлено в таблиці 2.14 та на рисунку 2.5.

Таблиця 2.14

Стиль комунікації у подружжя (в %) серед молодих сімей

Стиль комунікації	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Партнерський	10	60	30
Домінантний	25	50	25
Конфліктний	30	50	20
Компромісний	12	58	30

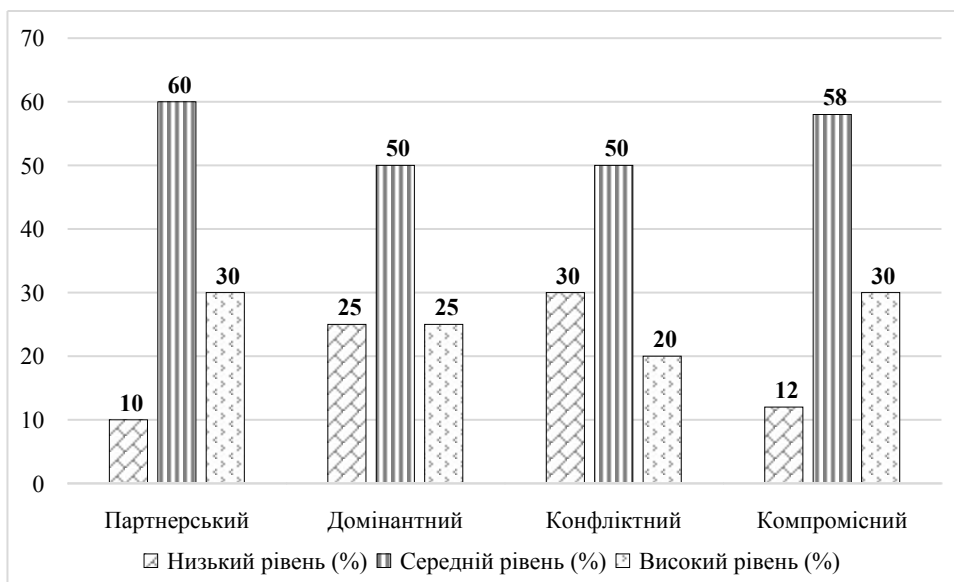


Рисунок 2.5. Показники стилю комунікації у подружжя (в %) серед молодих сімей

Результати показують, що партнерський стиль комунікації переважає, що сприяє формуванню довіри та емоційної близькості. Домінантний і конфліктний стилі виявлені у меншості випадків, проте їх наявність свідчить про періодичні труднощі у спілкуванні. Компромісний стиль також досить поширений, що вказує на готовність партнерів шукати взаємоприйнятні рішення.

Результати рівнів взаємної підтримки подружжя (в %) серед молодих сімей представлено в таблиці 2.15 та на рисунку 2.6.

Таблиця 2.15

Рівень взаємної підтримки подружжя (в %) серед молодих сімей

Вид підтримки	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Емоційна	12	55	33
Соціальна	15	50	35
Практична	18	52	30

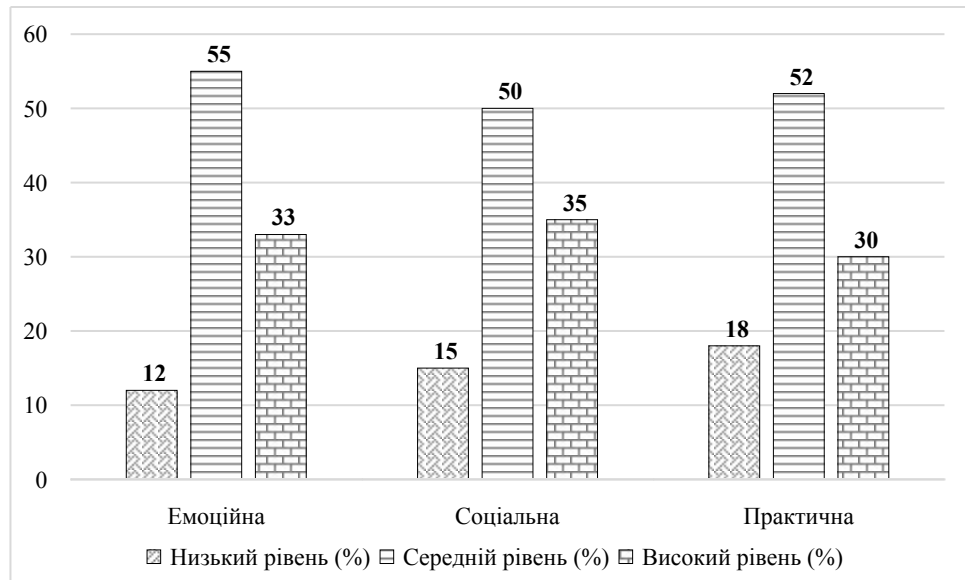


Рисунок 2.6. Показники взаємної підтримки подружжя (в %) серед молодих сімей

Як показує аналіз, подружжя молодої сім'ї переважно демонструють середній рівень взаємної підтримки. Високий рівень підтримки спостерігається у емоційній сфері та соціальній взаємодопомозі. Низький рівень практичної підтримки характерний для окремих пар, що може бути пов'язано з розподілом обов'язків та побутовими труднощами.

Середні показники соціально-психологічних чинників в таблиці 2.16.

Таблиця 2.16

Середні показники соціально-психологічних чинників ($M \pm SD$)

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Узгодженість ролей	2,15	0,45
Партнерський стиль комунікації	2,20	0,50
Домінантний стиль комунікації	1,80	0,55
Конфліктний стиль комунікації	1,70	0,50
Компромісний стиль комунікації	2,18	0,48
Емоційна підтримка	2,21	0,49
Соціальна підтримка	2,20	0,50
Практична підтримка	2,14	0,46

Середні показники підтверджують, що у подружжя молодшої сім'ї переважає партнерський та компромісний стиль комунікації, а також помірний рівень взаємної підтримки. Домінантний і конфліктний стилі менш виражені, що вказує на позитивний соціально-психологічний клімат у більшості сімей.

На основі анкетування можна зробити висновок, що переважна більшість подружніх пар демонструє середній та високий рівень узгодженості ролей, партнерського та компромісного стилю комунікації, а також емоційної і соціальної підтримки. Однак окремі труднощі у фінансовому плануванні та практичній підтримці свідчать про потребу у цілеспрямованому навчанні навичок взаємодопомоги та ефективної комунікації для стабілізації сімейного клімату.

2.3. Аналіз психічних станів подружжя у період народження та виховання дітей

Період народження та виховання дітей є одним із найбільш психологічно напружених етапів сімейного циклу. Він супроводжується зміною сімейних ролей, підвищенням відповідальності, зростанням побутового та емоційного навантаження, що безпосередньо впливає на психічні стани подружжя.

У межах емпіричного дослідження було проаналізовано показники тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, задоволеності шлюбом та соціально-психологічних чинників у 10 подружніх пар (20 респондентів), які перебувають на етапі народження та активного виховання дітей (стаж шлюбу 1-10 років, наявність дітей дошкільного або молодшого шкільного віку).

Дослідження здійснювалося за допомогою шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (STAI), методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, опитувальника задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова) та авторської анкети

соціально-психологічних чинників. Отримані результати дозволяють комплексно оцінити емоційний стан подружжя в умовах батьківства.

1. Рівень ситуативної тривожності (STAI) (табл. 2.17). Перед аналізом варто зазначити, що ситуативна тривожність відображає актуальний емоційний стан респондентів у конкретний момент часу та є чутливою до зовнішніх стресових чинників, характерних для періоду догляду за дитиною.

Таблиця 2.17

Рівні ситуативної тривожності подружжя у період народження та виховання дітей (%)

Рівень тривожності	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький (до 30 б.)	15	8
Помірний (31-44 б.)	45	37
Високий (45 б. і більше)	40	55

Отримані дані свідчать про підвищення рівня ситуативної тривожності, особливо серед жінок. Це пов'язано з фізичним навантаженням, відповідальністю за догляд за дитиною та поєднанням кількох соціальних ролей.

2. Рівень особистісної тривожності (табл. 2.18 та рисунок 2.7). Особистісна тривожність відображає стійку схильність людини до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях.

Таблиця 2.18

Рівні особистісної тривожності подружжя (%)

Рівень тривожності	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький	12	5
Помірний	48	40
Високий	40	55

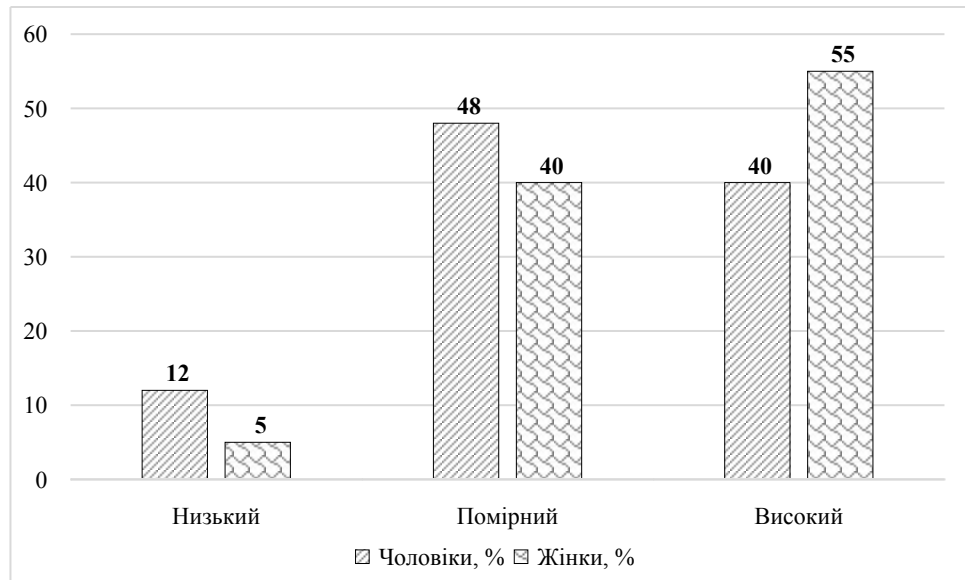


Рисунок 2.7. Показники рівнів особистісної тривожності подружжя (%)

Високий рівень особистісної тривожності частіше виявляється у жінок, що може свідчити про формування стійкої тривожної реакції в умовах постійного емоційного напруження.

3. Середні показники тривожності (табл. 2.19). Для більш узагальненої характеристики психоемоційного стану було обчислено середні значення показників тривожності.

Таблиця 2.19

Середні значення показників тривожності ($M \pm SD$)

Показник	M	SD
Ситуативна тривожність	46,8	8,5
Особистісна тривожність	48,3	8,9

Середні показники перевищують аналогічні дані молодії сім'ї без дітей, що підтверджує зростання психоемоційного навантаження.

4. Психічні стани за методикою Г. Айзенка (табл. 2.20 та рисунок 2.8). Наступним етапом було вивчення ширшого спектра психічних станів – тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Таблиця 2.20

Рівні вираженості психічних станів (%)

Психічний стан	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Тривожність	15	40	45
Фрустрація	20	42	38
Агресивність	28	45	27
Ригідність	25	43	32

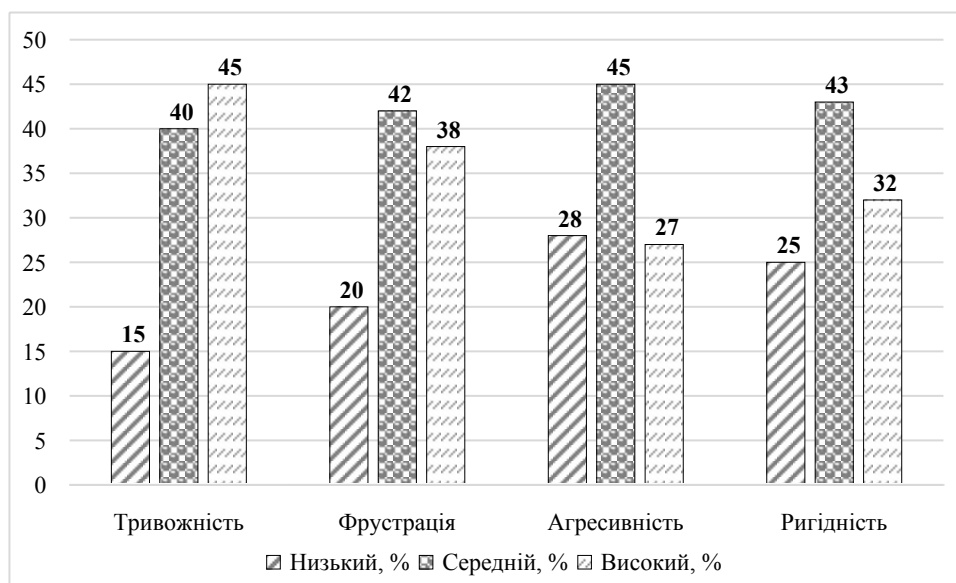


Рисунок 2.8. Показники рівнів вираженості психічних станів. %

Найбільш вираженими є тривожність і фрустрація, що пояснюється перевагою та невідповідністю очікувань реальним умовам батьківства.

5. Середні значення психічних станів (табл. 2.21).

Таблиця 2.21

Середні показники (М)

Шкала	Середній бал	Рівень
Тривожність	13,2	підвищений
Фрустрація	12,1	середньо-підвищений
Агресивність	10,4	середній
Ригідність	11,3	середній

Отримані середні бали свідчать про домінування тривожних і фрустраційних переживань у структурі психічних станів подружжя.

6. Задоволеність шлюбом (табл. 2.22 та рисунок 2.9). З метою визначення суб'єктивної оцінки якості подружніх стосунків було проаналізовано рівень задоволеності шлюбом.

Таблиця 2.22

Рівні загальної задоволеності шлюбом (%)

Рівень	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький	25	35
Помірний	50	45
Високий	25	20

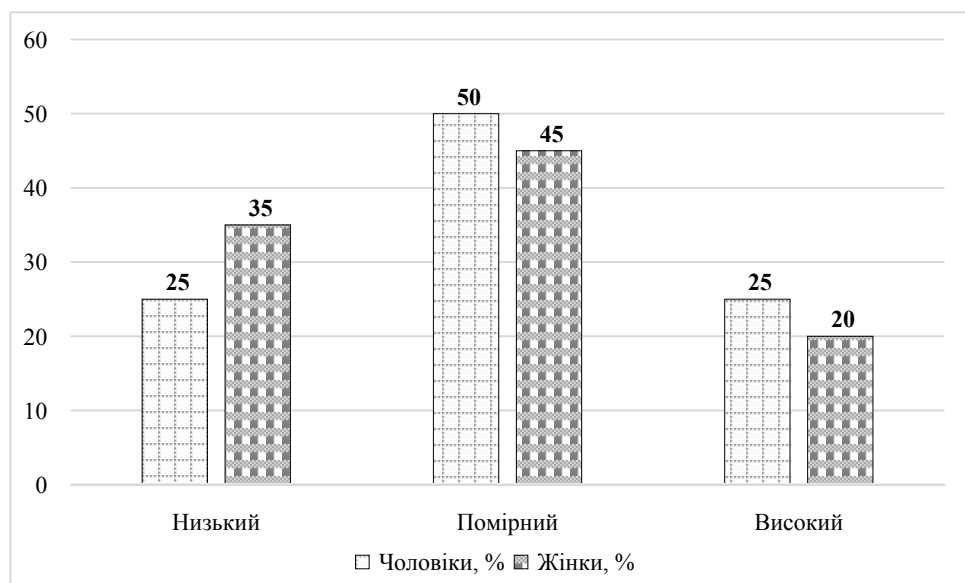


Рисунок 2.9. Показники рівнів загальної задоволеності шлюбом (%)

Зниження високого рівня задоволеності шлюбом порівняно з попереднім етапом свідчить про кризовий характер періоду народження дитини.

7. Кореляція між тривожністю та задоволеністю шлюбом (табл. 2.23). Для визначення взаємозв'язку між емоційним станом та якістю подружніх взаємин проведено кореляційний аналіз.

Таблиця 2.23

Кореляція між тривожністю та задоволеністю шлюбом

Показник	r	Інтерпретація
Задоволеність – ситуативна тривожність	-0,58	Середня негативна
Задоволеність – особистісна тривожність	-0,67	Сильна негативна

Зростання тривожності супроводжується зниженням задоволеності шлюбом, що підкреслює взаємозалежність емоційного стану та якості сімейних взаємин.

8. Соціально-психологічні чинники (табл. 2.24). Завершальним етапом аналізу стало вивчення особливостей розподілу ролей, стилю комунікації та взаємної підтримки.

Таблиця 2.24

Середні показники соціально-психологічних характеристик ($M \pm SD$)

Показник	M	SD
Узгодженість ролей	2,05	0,50
Партнерський стиль	2,10	0,52
Конфліктний стиль	1,95	0,60
Емоційна підтримка	2,00	0,55
Практична підтримка	1,90	0,58

Спостерігається певне зниження узгодженості ролей та практичної підтримки, що пов'язано з перерозподілом обов'язків після народження дитини.

Період народження та виховання дітей характеризується підвищенням рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності, причому більш виражені показники спостерігаються у жінок. У структурі психічних станів подружжя домінують тривожність і фрустрація, що свідчить про значне психоемоційне напруження, пов'язане зі зміною сімейних ролей та зростанням відповідальності. Водночас простежується тенденція до зниження задоволеності шлюбом, причому встановлено обернений зв'язок між її рівнем і показниками тривожності: чим вищий рівень

тривожних переживань, тим нижчою є суб'єктивна оцінка якості подружніх взаємин.

Дослідження також виявило зниження узгодженості сімейних ролей і рівня практичної підтримки, що свідчить про необхідність перегляду розподілу обов'язків та оптимізації взаємодії між партнерами. Загалом отримані результати підтверджують наявність кризового потенціалу цього етапу сімейного циклу та обґрунтовують потребу у системному психологічному супроводі подружжя в період раннього батьківства, спрямованому на зниження тривожності, розвиток емоційної компетентності та зміцнення партнерської взаємодії.

2.4. Психічні стани подружжя на етапі зрілої сім'ї та «порожнього гнізда»

Етап зрілої сім'ї (16-30 років спільного життя) та період «порожнього гнізда» (понад 30 років, коли діти залишають батьківський дім) характеризуються суттєвою перебудовою подружніх взаємин. Якщо у зрілій сім'ї домінують завдання підтримки стабільності, професійної реалізації та завершення виховання дітей, то на етапі «порожнього гнізда» відбувається переорієнтація подружжя з батьківських ролей на власне партнерські стосунки. Це зумовлює трансформацію психічних станів, емоційного клімату та характеру взаємодії.

Методики дослідження:

Для вивчення психічних станів подружжя на етапі зрілої сім'ї та «порожнього гнізда» було використано аналогічний комплекс психодіагностичних методик:

1. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності [36];
2. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком / адаптована форма) [46];

3. Опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова) для визначення суб'єктивної оцінки якості подружніх стосунків [42];

4. Анкета соціально-психологічних чинників (авторська) для аналізу ролей, комунікації та підтримки (Додаток А4).

У дослідженні брали участь подружні пари зі стажем спільного життя 16-30 років (зріла сім'я) та понад 30 років («порожнє гніздо»).

У дослідженні взяли участь подружні пари:

- ✓ Зріла сім'я – 16-30 років спільного життя (n = 10 пар, 20 осіб);
- ✓ Етап «порожнього гнізда» понад 30 років шлюбу (n = 10 пар, 20 осіб).

1. Показники тривожності подружжя зрілої сім'ї (16-30 років) (табл. 2.25 та рисунок 2.10).

Таблиця 2.25

Рівні ситуативної тривожності подружжя на етапі зрілої сім'ї (%)

Рівень тривожності	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький	35	25
Помірний	50	55
Високий	15	20

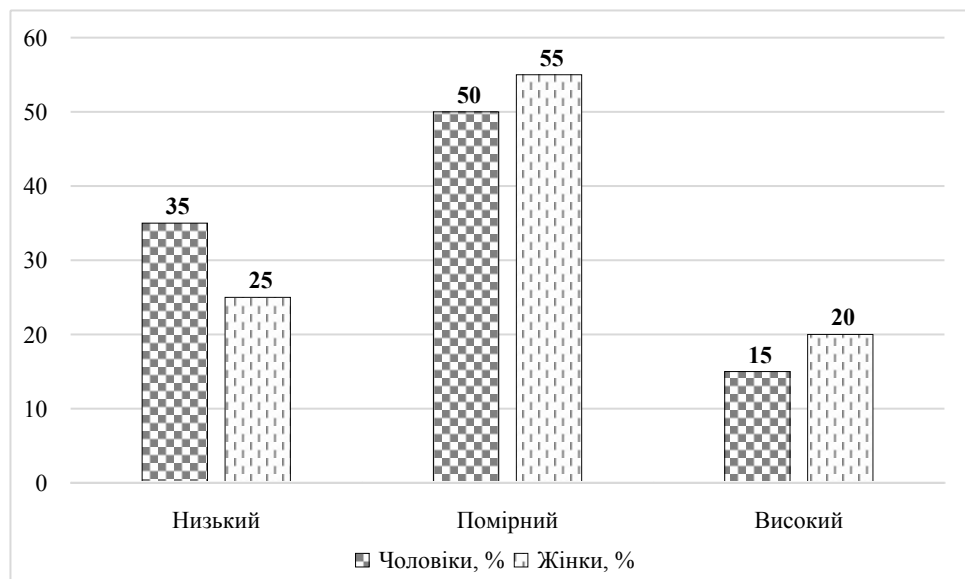


Рисунок 2.10. Показники рівнів ситуативної тривожності подружжя на етапі зрілої сім'ї (%)

Аналіз результатів за шкалою Спілбергера-Ханіна показав зниження рівня ситуативної тривожності порівняно з молодого сім'єю. Переважає середній рівень, однак частка високих показників є меншою. Це свідчить про сформовані адаптаційні механізми, стабілізацію сімейних ролей і зниження емоційної напруги.

Особистісна тривожність у більшості респондентів також перебуває на середньому рівні. Водночас у частини жінок зберігається тенденція до підвищеної тривожності, що може бути пов'язано з переживаннями щодо дорослішання дітей, змін у професійній сфері або вікових трансформацій.

Кореляційний аналіз демонструє позитивний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ($r \approx 0,55-0,60$), що підтверджує взаємозумовленість стабільних особистісних рис і реактивних емоційних станів.

Етап «порожнього гнізда» (понад 30 років шлюбу). Перед аналізом отриманих результатів доцільно зазначити, що дослідження рівнів ситуативної тривожності подружжя на етапі «порожнього гнізда» дозволяє оцінити особливості емоційного реагування подружніх партнерів у період змін сімейної структури. Цей етап життєвого циклу сім'ї пов'язаний із відокремленням дорослих дітей та трансформацією ролей подружжя, що може супроводжуватися підвищенням емоційної напруги, відчуттям самотності або переосмисленням життєвих пріоритетів.

Результати рівнів ситуативної тривожності подружжя на етапі «порожнього гнізда» представлено в таблиці 2.26 та на рисунку 2.11.

Таблиця 2.26

Рівні ситуативної тривожності подружжя на етапі «порожнього гнізда» (%)

Рівень тривожності	Чоловіки, %	Жінки, %
Низький	40	30
Помірний	45	50
Високий	15	20

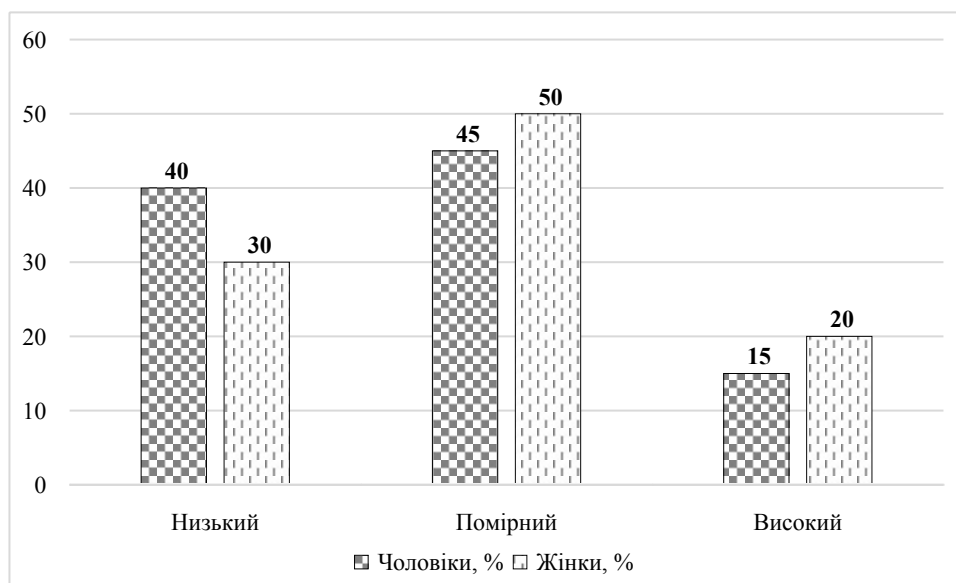


Рисунок 2.11. Показники рівнів ситуативної тривожності подружжя на етапі «порожнього гнізда» (%)

На етапі «порожнього гнізда» спостерігається тенденція до зниження ситуативної тривожності, особливо у чоловіків. Водночас у частини жінок зберігається підвищений рівень тривожності, що може бути пов'язано з переосмисленням життєвих ролей після відокремлення дітей.

Особистісна тривожність у більшості випадків має помірний рівень, однак її вплив на емоційний клімат стає більш вираженим, оскільки подружжя більше часу проводить разом без зовнішніх «відволікаючих» факторів (виховання дітей).

Результати середніх показників тривожності представлено в таблиці 2.27.

Таблиця 2.27

Середні показники тривожності ($M \pm SD$)

Етап сімейного життя	Ситуативна ($M \pm SD$)	Особистісна ($M \pm SD$)
Зріла сім'я	$39,2 \pm 6,5$	$41,0 \pm 7,2$
«Порожнє гніздо»	$37,8 \pm 6,0$	$39,5 \pm 6,8$

Середні значення демонструють поступове зниження тривожності порівняно з молодістю сім'єю. Це свідчить про емоційну стабілізацію та зростання психологічної зрілості подружжя.

2. Особливості психічних станів (за Г. Айзенком) зрілої сім'ї (табл. 2.28 та рисунок 2.12):

- Тривожність – переважно середній або знижений рівень.
- Фрустрація – зменшується порівняно з молодістю сім'єю, оскільки очікування більш реалістичні.
- Агресивність – низька або помірна, конфлікти набувають латентного характеру.
- Ригідність – має тенденцію до зростання, що пов'язано з усталеністю поведінкових стратегій.

Таблиця 2.28

Рівні вираженості психічних станів у зрілої сім'ї (%)

Психічний стан	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Тривожність	35	45	20
Фрустрація	40	40	20
Агресивність	50	35	15
Ригідність	30	50	20

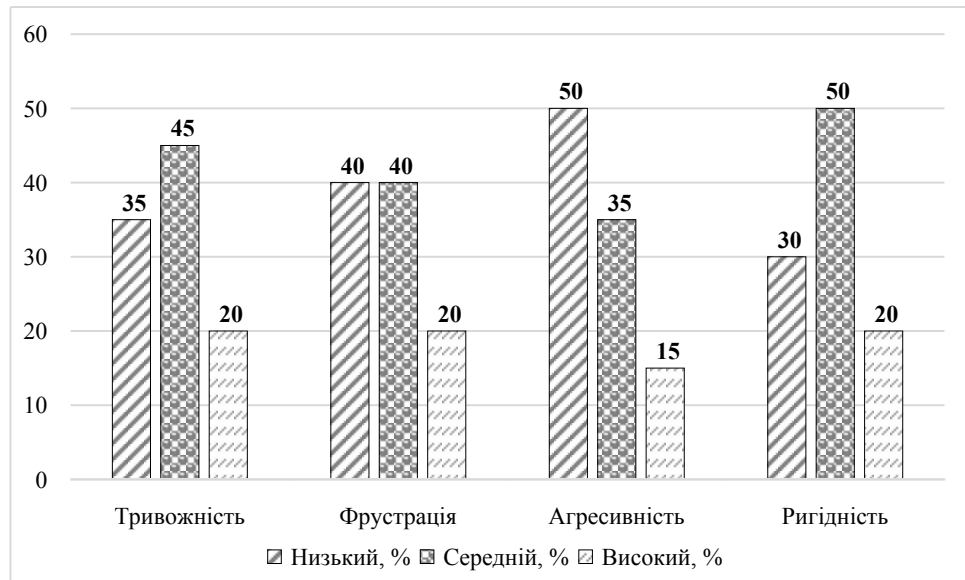


Рисунок 2.12. Показники рівнів вираженості психічних станів у зрілої сім'ї

Переважає емоційна стабільність та прогнозованість поведінки.

«Порожнє гніздо». Етап «порожнього гнізда» характеризується суттєвими змінами у структурі сімейної системи, що пов'язані з відокремленням дорослих дітей та переорієнтацією подружніх ролей. У цей період подружжя переосмислює власні взаємини, життєві цілі та звичний спосіб життя. Для гармонійних пар характерним є зниження рівня фрустрації, однак водночас може спостерігатися підвищення ригідності, що проявляється у труднощах адаптації до нових умов. У деяких випадках можливі прояви латентної агресивності або емоційної відчуженості (табл. 2.29 та рисунок 2.13).

Для цього етапу характерні:

- ✓ зниження фрустрації у гармонійних парах;
- ✓ підвищення ригідності (труднощі у зміні звичного способу життя);
- ✓ у деяких випадках – латентна агресивність або емоційна відчуженість.

Таблиця 2.29

Рівні вираженості психічних станів на етапі «порожнього гнізда» (%)

Психічний стан	Низький, %	Середній, %	Високий, %
Тривожність	40	40	20
Фрустрація	45	35	20
Агресивність	55	30	15
Ригідність	35	45	20

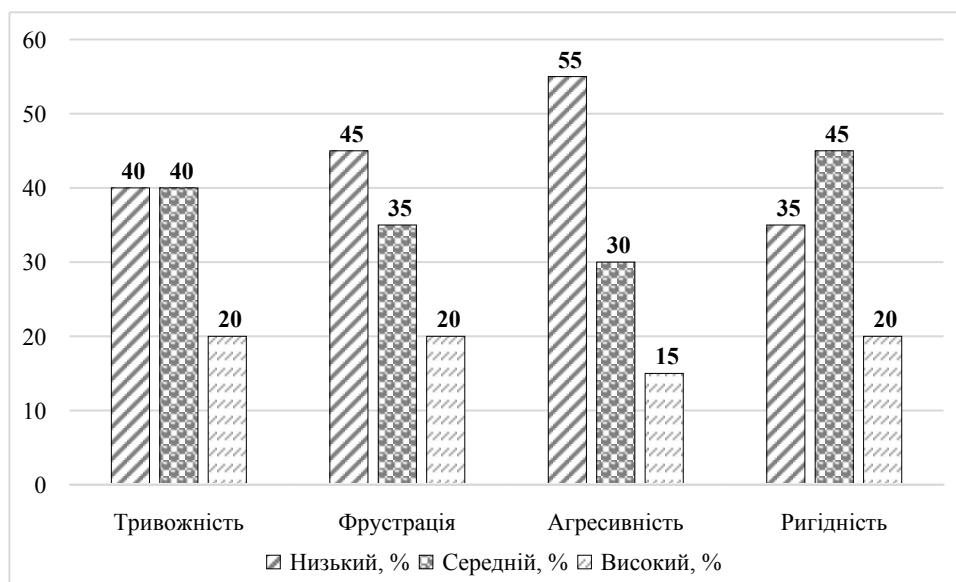


Рисунок 2.13. Показники рівнів вираженості психічних станів на етапі «порожнього гнізда» (%)

Отримані результати свідчать про зниження агресивності та фрустрації у порівнянні з молодого сім'єю. Водночас ригідність залишається на середньому рівні, що може бути пов'язано зі сформованими поведінковими стереотипами.

Психічні стани набувають більш індивідуалізованого характеру і значною мірою залежать від попереднього досвіду подружніх взаємин.

Для узагальнення отриманих результатів було розраховано середні показники вираженості психічних станів у зрілій сім'ї та на етапі «порожнього гнізда». Середні

значення (М) дозволяють оцінити загальну тенденцію емоційного стану подружжя та порівняти специфіку різних періодів сімейного циклу.

Середні показники психічних станів у зрілій сім'ї та на етапі «порожнього гнізда» представлено в таблиці 2.30.

Таблиця 2.30

Середні показники психічних станів у зрілій сім'ї та на етапі «порожнього гнізда» (М)

Психічний стан	Зріла сім'я (М)	«Порожнє гніздо» (М)
Тривожність	9,6	9,1
Фрустрація	9,2	8,7
Агресивність	8,4	7,9
Ригідність	10,1	10,5

У зрілій сім'ї психічні стани характеризуються відносною емоційною стабільністю та прогнозованістю поведінки. На етапі «порожнього гнізда» зберігається тенденція до зниження тривожності, фрустрації та агресивності, що відображає зменшення щоденного навантаження, пов'язаного з вихованням дітей. Ригідність залишається на середньому рівні, що пояснюється сформованими поведінковими стереотипами та труднощами адаптації до змін у сімейному житті. Психічні стани цього періоду стають більш індивідуалізованими та залежать від попереднього досвіду взаємин і рівня партнерської взаємодії.

3. Задоволеність шлюбом. Оцінка рівня задоволеності шлюбом є важливим показником психологічного благополуччя подружжя та стабільності сімейних взаємин на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Показник загальної задоволеності відображає ступінь емоційної близькості, взаємної підтримки, узгодженості ролей і загального сприйняття якості подружнього життя (табл. 2.31 та рисунок 2.14).

Таблиця 2.31

Рівні загальної задоволеності шлюбом (%)

Рівень	Зріла сім'я, %	«Порожнє гніздо», %
Низький	10	12
Помірний	45	40
Високий	45	48

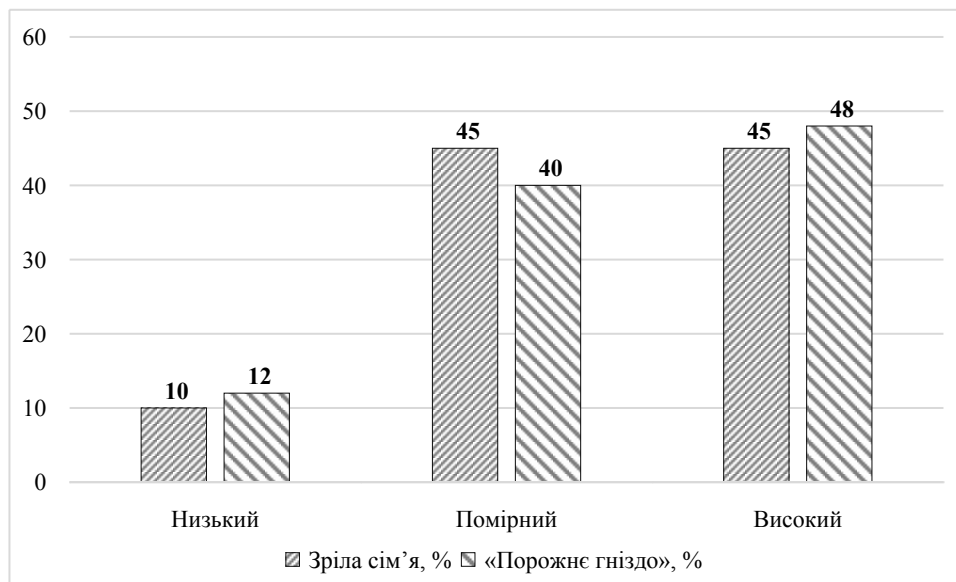


Рисунок 2.14. Показники рівнів загальної задоволеності шлюбом (%)

На обох етапах спостерігається зростання частки осіб із високим рівнем задоволеності шлюбом. Це свідчить про стабілізацію подружніх взаємин та формування глибшої емоційної близькості.

Характеристику кореляції між задоволеністю шлюбом та тривожністю представимо в таблиці 2.32.

Таблиця 2.32

Кореляція між задоволеністю шлюбом та тривожністю

Показник	r	Інтерпретація
Задоволеність – ситуативна тривожність	-0,45	Середня негативна кореляція

Задоволеність – особистісна тривожність	-0,58	Середньо-висока негативна кореляція
---	-------	-------------------------------------

Виявлено, що нижчий рівень тривожності пов'язаний із вищою задоволеністю шлюбом, що узгоджується з результатами молодшої сім'ї.

4. Соціально-психологічні чинники (табл. 2.33). Аналіз соціально-психологічних чинників дозволяє глибше зрозуміти особливості міжособистісної взаємодії подружжя на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Такі показники, як узгодженість ролей, стиль взаємодії, рівень конфліктності, емоційна та практична підтримка, відображають якість партнерських стосунків і ступінь адаптації сім'ї до вікових та структурних змін.

Таблиця 2.33

Середні показники соціально-психологічних чинників ($M \pm SD$)

Показник	Зріла сім'я	«Порожнє гніздо»
Узгодженість ролей	$2,35 \pm 0,40$	$2,40 \pm 0,38$
Партнерський стиль	$2,30 \pm 0,45$	$2,45 \pm 0,40$
Конфліктний стиль	$1,60 \pm 0,50$	$1,50 \pm 0,45$
Емоційна підтримка	$2,40 \pm 0,42$	$2,50 \pm 0,38$
Практична підтримка	$2,30 \pm 0,44$	$2,35 \pm 0,40$

Отже, зріла сім'я:

- ~ Високий рівень узгодженості ролей.
- ~ Переважання партнерського або компромісного стилю комунікації.
- ~ Стабільна емоційна підтримка.

Фінансові та побутові питання, як правило, не є джерелом значних конфліктів.

Сім'я «Порожнє гніздо»:

- ~ Перерозподіл ролей після відходу дітей.
- ~ Зростання значущості емоційної близькості.
- ~ В окремих випадках – труднощі в адаптації до нової структури взаємодії.

Виявляється тісний зв'язок між ригідністю та труднощами перебудови сімейної системи.

На етапі зрілої сім'ї спостерігається зниження тривожності та агресивності порівняно з молодого сім'єю. На етапі «порожнього гнізда» зберігається емоційна стабільність, проте у частини жінок можливе підвищення тривожності, пов'язане зі зміною сімейних ролей. Задоволеність шлюбом має тенденцію до зростання з віком сім'ї. Партнерський стиль комунікації та взаємна підтримка виступають ключовими чинниками гармонійності подружніх взаємин. Психічні стани подружжя на пізніх етапах розвитку сім'ї характеризуються більшою стабільністю та інтегрованістю, що підтверджує гіпотезу про динамічний характер емоційного клімату сім'ї залежно від стадії сімейного циклу.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про залежність психічних станів подружжя від етапу розвитку сім'ї та соціально-психологічних чинників. Практичне значення дослідження полягає у можливості розробки диференційованих програм психологічної підтримки для сімей на різних етапах життєвого циклу.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї дозволило виявити закономірності формування емоційного стану та соціально-психологічного клімату в сім'ї. Аналіз показав, що рівні тривожності та психічних станів змінюються залежно від етапу сімейного циклу. На етапі молодого сім'ї переважає помірний рівень ситуативної та особистісної тривожності, проте у жінок частіше спостерігається високий рівень тривожності, що зумовлено поєднанням сімейних і професійних обов'язків. Під час народження та виховання дітей відзначається підвищення як ситуативної, так і особистісної тривожності, особливо у жінок, що свідчить про підвищене психоемоційне навантаження. На етапі зрілої

сім'ї та періоду «порожнього гнізда» рівні тривожності знижуються, проте у частини жінок зберігається стійка особистісна тривожність.

Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю ($r = 0,55-0,62$) та помірні кореляції між тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю, що підтверджує комплексний характер емоційних труднощів і взаємозумовленість психічних станів подружжя. Аналіз задоволеності шлюбом показав, що на етапі молодого сім'ї та раннього батьківства переважає помірний рівень задоволеності, який у жінок дещо нижчий. Встановлено негативний зв'язок між тривожністю та задоволеністю шлюбом (ситуативна тривожність – $r = -0,52$; особистісна тривожність – $r = -0,61-0,67$), що свідчить про негативний вплив підвищеної тривожності на якість подружніх взаємин, особливо стійкої особистісної тривожності.

Соціально-психологічний аналіз показав переважання партнерського та компромісного стилів комунікації, а також середнього та високого рівня взаємної підтримки подружжя. Водночас період народження дітей супроводжується зростанням обов'язків і зниженням узгодженості ролей та практичної підтримки, що вказує на необхідність корекції розподілу обов'язків та розвитку навичок взаємодопомоги.

Дослідження підтвердило динамічний характер психічних станів подружжя: найвищий рівень стресу та тривожності спостерігається у період народження та виховання дітей, тоді як на етапі зрілої сім'ї та «порожнього гнізда» психоемоційне напруження знижується, що свідчить про формування адаптаційних механізмів і стабілізацію сімейних ролей. Результати обґрунтовують необхідність психологічного супроводу, розвитку емоційної компетентності, підтримки партнерських взаємин та оптимізації розподілу сімейних ролей.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ТА ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї

3.1. Організація та методичні засади програми психологічної підтримки подружжя

Результати емпіричного дослідження психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї засвідчили наявність певних особливостей емоційного функціонування, зокрема підвищеного рівня тривожності, фрустрації та ситуативної напруги у молодих сім'ях, а також окремих кризових переживань на етапі «порожнього гнізда». Це зумовлює необхідність розробки цілеспрямованої програми психологічного супроводу, спрямованої на профілактику негативних психічних станів та підвищення гармонійності подружніх взаємин.

Мета програми: зниження рівня негативних психічних станів подружжя та формування навичок ефективної взаємодії на різних етапах розвитку сім'ї.

Основні завдання:

1. Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.
2. Профілактика фрустрації та деструктивної агресії.
3. Формування партнерського стилю комунікації.
4. Підвищення рівня задоволеності шлюбом.
5. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.
6. Підвищення взаємної підтримки та узгодженості ролей у сім'ї.

Програма психологічного супроводу ґрунтується на таких принципах:

- ✓ Добровільної участі – участь подружжя здійснюється на основі інформованої згоди.
- ✓ Конфіденційності – забезпечення збереження особистої інформації.

✓ Системності – комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери.

✓ Індивідуалізації – врахування етапу сімейного циклу та особливостей конкретної пари.

✓ Партнерства – орієнтація на рівноправність та взаємоповагу.

✓ Профілактичної спрямованості – запобігання розвитку кризових станів.

Організаційна структура програми

Програма розрахована на 8-10 зустрічей (1 раз на тиждень, тривалість 90 хвилин) і може реалізовуватися у форматі:

- групової роботи (4-6 подружніх пар);
- індивідуального сімейного консультування;
- змішаного формату.

Структуру програми психологічної підтримки представимо в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура програми психологічної підтримки

Етап програми	Кількість занять	Основний зміст
Діагностичний	1-2	Повторна психодіагностика, визначення проблемних зон
Психологічно-освітній	2	Інформування про психічні стани, особливості криз сімейного циклу
Корекційно-розвивальний	4-5	Тренінг комунікації, розвиток саморегуляції, робота з ролями
Підсумковий	1	Аналіз змін, рекомендації, план підтримки

Методичні засоби програми

1. Психологічно-освітні методи:

- ~ міні-лекції;
- ~ інформаційні буклети;
- ~ обговорення типових криз сімейного розвитку.

2. Тренінгові методи:

- ~ вправи на активне слухання;
- ~ рольові ігри («Я-повідомлення», «Конструктивний конфлікт»);
- ~ вправи на розвиток емпатії;
- ~ техніки переговорів і компромісу.

3. Методи емоційної саморегуляції:

- ~ дихальні техніки;
- ~ релаксація за Джейкобсоном (Додаток Б);
- ~ когнітивна реструктуризація тривожних думок;
- ~ щоденник емоцій.

4. Сімейно-системні методи:

- ~ аналіз сімейних ролей;
- ~ побудова «сімейної карти ресурсів»;
- ~ техніка «контракт подружжя»;
- ~ вправи на відновлення емоційної близькості.

Специфіка роботи залежно від етапу розвитку сім'ї (табл.3.2)

Таблиця 3.2

Акценти психологічного супроводу на різних етапах сімейного циклу

Етап сім'ї	Основні ризики	Пріоритетні напрями роботи
Молода сім'я	Висока тривожність, труднощі адаптації	Навички комунікації, розподіл ролей, саморегуляція
Зріла сім'я	Емоційна дистанція, ригідність	Підтримка емоційної близькості, оновлення ролей
«Порожнє гніздо»	Криза ідентичності, сенсу	Переосмислення ролей, розвиток спільних цілей

Очікувані результати реалізації програми (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Прогнозовані позитивні зміни

Показник	Очікуваний результат
Рівень тривожності	Зниження до помірного або низького рівня
Фрустрація	Зменшення частоти негативних реакцій

Агресивність	Формування конструктивних стратегій вирішення конфліктів
Задоволеність шлюбом	Підвищення середнього показника
Стиль комунікації	Домінування партнерського та компромісного стилів

Критерії ефективності програми:

1. Статистично значуще зниження показників тривожності (за STAI).
2. Підвищення рівня задоволеності шлюбом.
3. Зменшення проявів конфліктного стилю комунікації.
4. Позитивна динаміка самооцінки психічних станів.
5. Суб'єктивне відчуття емоційної стабільності подружжя.

Програма психологічного супроводу є системною профілактично-корекційною моделлю, спрямованою на стабілізацію психічних станів подружжя та підвищення якості сімейних взаємин. Її реалізація дозволяє знизити рівень тривожності, фрустрації та агресивності, сформувати конструктивні комунікативні стратегії та зміцнити емоційну близькість подружжя на різних етапах розвитку сім'ї.

3.2. Тренінгова програма розвитку емоційної компетентності та стресостійкості подружжя

1. Загальна характеристика програми

Мета програми – розвиток емоційної компетентності подружжя, формування навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості з метою профілактики негативних психічних станів і зміцнення подружніх взаємин.

Цільова аудиторія: подружні пари на різних етапах розвитку сім'ї (молода, зріла, «порожнє гніздо»).

Форма роботи: груповий тренінг (4-6 пар) або парне консультування.

Тривалість: 8 занять по 90 хвилин (1 раз на тиждень).

Методи: інтерактивні вправи, міні-лекції, рольові ігри, психодіагностика, групова дискусія, рефлексія.

2. Структура тренінгової програми (табл.3.4).

Таблиця 3.4

Загальна структура тренінгу

№ заняття	Тема	Основна мета	Основні методи
1	Вступ. Емоції у подружніх взаєминах	Усвідомлення ролі емоцій у сімейному житті	Знайомство, очікування, вправа «Карта емоцій»
2	Самоусвідомлення та емоційна рефлексія	Розвиток навичок розпізнавання власних емоцій	Щоденник емоцій, «Емоційний термометр»
3	Емпатія та активне слухання	Формування навичок розуміння партнера	Вправа «Активне слухання», рольові діалоги
4	Конструктивна комунікація	Навчання «Я-повідомленням»	Рольові ігри, моделювання конфліктів
5	Стрес та його вплив на подружжя	Усвідомлення джерел стресу	Тестування рівня стресу, обговорення
6	Техніки саморегуляції	Формування навичок зниження напруги	Дихальні вправи, релаксація
7	Подолання конфліктів	Розвиток конструктивних стратегій	Метод «Переговори», техніка компромісу
8	Підсумки та закріплення	Оцінка змін, формування плану підтримки	Рефлексія, повторна діагностика

3. Зміст основних модулів

Модуль 1. Розвиток емоційної компетентності (табл. 3.5).

Завдання:

- ~ навчити розпізнавати та називати власні емоції;
- ~ сформувати навички регуляції негативних переживань;
- ~ підвищити рівень емпатії.

Таблиця 3.5

Компоненти емоційної компетентності

Компонент	Зміст роботи	Очікуваний результат
Емоційна обізнаність	Ідентифікація почуттів	Зростання усвідомленості

Саморегуляція	Контроль імпульсивних реакцій	Зниження агресивності
Емпатія	Розуміння переживань партнера	Підвищення емоційної близькості
Емоційна виразність	Конструктивне вираження почуттів	Покращення комунікації

Модуль 2. Формування стресостійкості (табл. 3.6).

Завдання:

- ~ зниження рівня ситуативної тривожності;
- ~ формування адаптивних стратегій подолання стресу;
- ~ зміцнення внутрішніх ресурсів сім'ї.

Таблиця 3.6

Методи розвитку стресостійкості

Метод	Опис	Психологічний ефект
Дихальні техніки	Повільне діафрагмальне дихання	Зниження фізіологічної напруги
Прогресивна релаксація	Почергове напруження і розслаблення м'язів	Зменшення тривожності
Когнітивна реструктуризація	Заміна ірраціональних думок	Підвищення контролю над ситуацією
Метод ресурсів	Виявлення сильних сторін сім'ї	Підвищення впевненості

4. Очікувані результати тренінгу (табл.3.7).

Таблиця 3.7

Показники ефективності програми

Показник	До тренінгу	Після тренінгу (очікувано)
Ситуативна тривожність	Середній/високий	Зниження до помірного
Особистісна тривожність	Підвищена	Зменшення показників
Агресивність	Помірна	Зниження
Задоволеність шлюбом	Помірна	Підвищення
Партнерський стиль комунікації	Середній	Високий

5. Критерії оцінювання ефективності

1. Повторна психодіагностика (STAI, задоволеність шлюбом).
2. Аналіз самооцінки емоційного стану.
3. Зменшення частоти конфліктів.
4. Підвищення показників емоційної підтримки.

5. Суб'єктивна оцінка подружжя щодо покращення взаємин.

Тренінгова програма розвитку емоційної компетентності та стресостійкості є ефективним інструментом психологічного супроводу подружжя. Її впровадження сприяє зниженню рівня тривожності та фрустрації, розвитку навичок конструктивної комунікації, підвищенню задоволеності шлюбом та стабілізації емоційного клімату сім'ї.

Програма може бути адаптована до специфіки різних етапів сімейного циклу та використана у практиці сімейного консультування й психопрофілактичної роботи.

3.3. Рекомендації щодо профілактики деструктивних психічних станів у подружніх стосунках

Деструктивні психічні стани у подружніх стосунках можуть проявлятися у вигляді підвищеної тривожності, агресивності, фрустрації, емоційного відчуження та зниження задоволеності шлюбом. Для їх профілактики рекомендується комплексний підхід, який включає психологічну, соціально-психологічну та поведінкову складові.

Рекомендації щодо профілактики деструктивних психічних станів у подружніх стосунках:

1. Регулярний психологічний супровід та консультування. Для подружніх пар важливо впроваджувати систематичний психологічний супровід, особливо на критичних етапах сімейного циклу, таких як народження дітей або адаптація до «порожнього гнізда». Консультації мають включати:

- ~ оцінку емоційного стану кожного партнера;
- ~ виявлення підвищеної тривожності, фрустрації або агресивності;
- ~ розробку індивідуальних і спільних стратегій подолання стресу.

2. Розвиток емоційної компетентності. Формування навичок розпізнавання, контролю та регуляції власних емоцій значно знижує ризик деструктивних психічних станів. Практичні заходи включають:

- ~ тренінги емоційної саморегуляції;
- ~ вправи на підвищення усвідомленості (mindfulness);
- ~ техніки релаксації, такі як прогресивна м'язова релаксація та дихальні вправи.

3. Оптимізація комунікаційних стратегій. Ефективне спілкування є ключовим чинником підтримки психологічного благополуччя подружжя. Рекомендується:

- ~ впроваджувати партнерські та компромісні стилі взаємодії;
- ~ практикувати активне слухання та конструктивне вирішення конфліктів;
- ~ регулярно обговорювати розподіл обов'язків у сім'ї для запобігання рольових конфліктів.

4. Профілактика психоемоційного перевантаження. Особливо важливим є контроль рівня навантаження у період народження та виховання дітей. Практичні підходи:

- ~ раціональне планування побутових і професійних обов'язків;
- ~ залучення членів сім'ї до спільних завдань та підтримки один одного;
- ~ виділення часу для відпочинку та індивідуальних занять.

5. Формування адаптаційних механізмів. Психологічна стійкість формується через свідоме впровадження адаптаційних стратегій:

- ~ застосування методів саморегуляції у стресових ситуаціях;
- ~ розвиток когнітивної гнучкості та здатності до компромісів;
- ~ підтримка соціальних контактів та участь у групах взаємодопомоги.

6. Моніторинг та самопоміч. Подружжю рекомендується вести систематичний моніторинг психічного стану:

- ~ фіксувати рівень тривожності, настрою, задоволеності шлюбом;

- ~ застосовувати самостійні методи релаксації та емоційної регуляції;
- ~ за необхідності своєчасно звертатися до фахівців.

Дані рекомендації базуються на емпіричних дослідженнях, які демонструють, що психічні стани подружжя є динамічними та залежать від етапу сімейного циклу, соціально-психологічних чинників і стилю комунікації. Впровадження зазначених практик сприяє зниженню рівня тривожності, фрустрації та агресивності, підвищенню задоволеності шлюбом та загальній психоемоційній стабільності (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Профілактики деструктивних психічних станів у подружніх стосунках

№	Категорія профілактики	Щоденні дії	Тривалість/Частота	Науково-практичне обґрунтування
1	Контроль емоційного стану	Ведення щоденника емоцій, оцінка рівня тривожності та настрою	5-10 хв. щодня	Своєчасне виявлення стресу дозволяє застосувати релаксаційні техніки і попередити емоційне вигорання
2	Релаксація	Прогресивна м'язова релаксація або дихальні вправи	15-20 хв. щодня, бажано перед сном	Зниження фізіологічної напруги, стабілізація серцевого ритму та артеріального тиску, поліпшення сну
3	Комунікація	Конструктивне обговорення подій дня, активне слухання, використання «Я-повідомлень»	10-15 хв. щодня	Підвищує взаєморозуміння, зменшує конфліктність, зміцнює партнерські взаємини
4	Розподіл обов'язків	Чіткий поділ сімейних ролей, взаємна підтримка	За потреби, корекція при збільшенні навантаження	Зменшує емоційне перевантаження, підвищує ефективність взаємодії та знижує тривожність
5	Фізична активність	Легка гімнастика, прогулянки, йога, плавання	20-30 хв. щодня	Сприяє зниженню тривожності та стресу, покращує фізичне здоров'я та адаптацію до стресових факторів
6	Розвиток	Вправи на	5-10 хв. щодня	Формує навички

	емоційної компетентності	усвідомленість, переформулювання думок, самоспостереження		контролю емоцій, підвищує психологічну стійкість, знижує ризик конфліктів
7	Взаємна оцінка стосунків	Обговорення позитивних та складних моментів, визначення потреб у корекції	1 раз на тиждень	Сприяє стабілізації соціально-психологічного клімату, підвищує задоволеність шлюбом
8	Профілактика кризових періодів	Виділення часу на відпочинок, підтримка родини/друзів, сімейні ритуали	У період підвищеного навантаження	Зменшує психоемоційне навантаження у кризові періоди, формує адаптаційні механізми, зміцнює емоційний зв'язок подружжя

Системний підхід до профілактики деструктивних психічних станів у подружніх стосунках передбачає комплексне поєднання емоційної саморегуляції, фізичної активності, конструктивної комунікації та чіткого розподілу сімейних обов'язків, що сприяє зниженню психоемоційного навантаження та попереджає розвиток конфліктних ситуацій. Щоденне застосування релаксаційних технік і ведення щоденника емоцій дозволяє своєчасно виявляти ознаки тривожності та стресу, що забезпечує ефективну корекцію психоемоційного стану та зменшує ризик конфліктів.

Розвиток комунікативних навичок через регулярні конструктивні обговорення, активне слухання та використання «Я-повідомлень» зміцнює партнерські взаємини, підвищує задоволеність шлюбом і формує стабільний соціально-психологічний клімат у сім'ї. Помірні фізичні навантаження додатково покращують психофізіологічний стан подружжя, сприяють зниженню тривожності, нормалізації сну та загальному зміцненню здоров'я.

Особлива увага приділяється адаптації до кризових періодів: своєчасне коригування сімейних обов'язків, підтримка родини та друзів, а також сімейні

ритуали допомагають подружжю ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та мінімізують негативний вплив кризових етапів сімейного циклу. Регулярне впровадження цих заходів формує у подружжя навички емоційної компетентності, підвищує стресостійкість і психологічну гнучкість, що є ключовим чинником профілактики деструктивних психічних станів у сімейних взаєминах.

Висновки до третього розділу

Системний психологічний супровід подружжя на різних етапах розвитку сім'ї є ефективним інструментом профілактики деструктивних психічних станів та зміцнення сімейних взаємин. Емпіричні дані показали, що подружні пари стикаються з підвищеною тривожністю, фрустрацією та ситуативним стресом, особливо на ранніх етапах сімейного циклу та під час криз «порожнього гнізда». Це зумовлює необхідність цілеспрямованих заходів психологічного супроводу, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, стресостійкості та конструктивної комунікації.

Запропонована програма психологічної підтримки включає діагностичний, психологічно-освітній, корекційно-розвивальний та підсумковий етапи, використовуючи психоосвітні, тренінгові, емоційно-регулятивні та сімейно-системні методи. Структуровані тренінги дозволяють подружжю формувати навички саморегуляції, розпізнавання та конструктивного вираження емоцій, активного слухання, «Я-повідомлень», управління конфліктами та адаптації до кризових ситуацій.

Регулярне використання запропонованих практик (ведення щоденника емоцій, релаксаційні техніки, фізична активність, оптимізація сімейних ролей та взаємної підтримки) забезпечує своєчасне виявлення тривожності та стресу, знижує ризик емоційного вигорання та конфліктів. Системний підхід формує у подружжя

психологічну гнучкість, стресостійкість та високий рівень емоційної компетентності, що є ключовим фактором підтримки стабільності сімейних взаємин та підвищення задоволеності шлюбом.

Таким чином, реалізація програми психологічного супроводу та тренінгових заходів дозволяє знизити рівень тривожності, фрустрації та агресивності, зміцнити партнерські взаємини, підвищити задоволеність шлюбом та забезпечити ефективну профілактику деструктивних психічних станів у подружніх стосунках на різних етапах сімейного циклу.

ВИСНОВОК

Дослідження підтвердило, що сім'я є ключовою соціально-психологічною системою, яка формує особистість, забезпечує соціалізацію, емоційну підтримку та розвиток індивіда. Подружні стосунки виступають центральним елементом сім'ї і значною мірою визначають психологічний клімат, ефективність виконання сімейних функцій та рівень задоволеності взаєминами її членів.

Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення сім'ї свідчить про поступовий перехід від соціально-правового та нормативного бачення сімейних відносин до системного, інтегративного підходу, що враховує емоційне благополуччя та психологічний комфорт подружжя. Дослідження етапів життєвого циклу сім'ї показало, що кожен етап характеризується специфічними завданнями, кризовими моментами та зміною подружніх ролей, що потребує адаптації, переосмислення взаємодії та розвитку нових стратегій партнерства.

Класифікація психічних станів подружжя засвідчила їх динамічний характер і взаємозумовленість: ситуативна та особистісна тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність проявляються по-різному на різних етапах сімейного циклу і безпосередньо впливають на якість подружніх взаємин. На ранніх етапах сімейного життя та під час народження дітей психоемоційне навантаження, особливо у жінок, є максимальним, що потребує цілеспрямованих психологічних втручань. На етапах зрілої сім'ї та «порожнього гнізда» психічне напруження знижується, проте частина подружжя зберігає стійку особистісну тривожність, що також потребує уваги психолога.

Соціально-психологічні чинники, як внутрішньосімейні (узгодженість ролей, стиль комунікації, сімейні традиції), так і зовнішні (соціальна підтримка, економічні умови, культурні норми), суттєво впливають на формування позитивного або негативного емоційного клімату та стабільність психічних станів подружжя.

Емпіричне дослідження психічних станів подружжя на різних етапах сімейного циклу підтвердило закономірності змін психоемоційного стану та соціально-психологічного клімату в родині. Виявлено, що підвищена тривожність негативно впливає на задоволеність шлюбом, а партнерські та компромісні стилі взаємодії сприяють стабілізації психічного стану та зміцненню подружніх стосунків.

Запропонована програма психологічного супроводу подружніх пар включає діагностичний, психологічно-освітній, корекційно-розвивальний та підсумковий етапи, використовуючи психолого-освітні, тренінгові, емоційно-регулятивні та сімейно-системні методи. Її реалізація дозволяє знизити рівень тривожності, фрустрації та агресивності, підвищити задоволеність шлюбом, формувати емоційну компетентність, стресостійкість і психологічну гнучкість подружжя.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до аналізу психічних станів подружжя, врахування етапів життєвого циклу сім'ї та впливу соціально-психологічних чинників, що є основою для прогнозування кризових ситуацій, ефективного психологічного супроводу та підтримки гармонійних сімейних взаємин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. І. Соціально-педагогічні чинники сімейних взаємовідносин в умовах пандемії COVID-19. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського: наук. журнал. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. 2021. № 1 (134). С. 61-68.
2. Бондар С. Емоційні проблеми та невротичні стани при порушенні життєдіяльності сім'ї. Психологічні перспективи, Вип. 35. 2020. С. 24-42.
3. Василенко А. Психологічні особливості взаємодії в сім'ї: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» 4 курсу заочної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія» / Арина Василенко. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ МВС України. 2022. 121 с.
4. Вінс В. А., Кузьменко Т. М., Матюхіна І. П. Чинники задоволеності взаєминами серед молодих та середніх за віком сімейних пар. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2023. № 5. С. 25-32.
5. Волошина В. В. Специфіка консультативної допомоги у процесі вирішення проблем молодого подружжя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 3. Ужгород. 2023. С. 67-71.
6. Георгадзе Т. О. Традиційна сім'я та її роль в сучасному українському суспільстві. SCIENCE, RESEARCH, DEVELOPMENT. PEDAGOGY. 2018. № 12. С. 27-29.
7. Дьоміна Г.А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 1. С. 95-105.
8. Іщук Ж.В. Особливості психологічного благополуччя подружжя на різних етапах шлюбного життя. Особливості національної економіки в умовах активізації євроінтеграційного співробітництва : матеріали X Всеукр. 63 наук.-

практ. конф., м. Житомир, 29-30 квіт., 2024 р. Житомир: ЖІ ПрАТ «ВНЗ «МАУП». 2024. С. 264-270.

9. Клімова Н., Туриніна О. Діагностика та корекція психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї. UNIVERSUM. 2025. (18). 135-142. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1695>

10. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навчально-методичні рекомендації. Львів. 2021. 62 с.

11. Котлова Л. О. Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник херсонського державного університету. №1. 2019. С. 223-228.

12. Крамченкова, В. О. Подружні конфліктогени як ознака сімейної кризи на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 1. С. 47-51. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.9>.

13. Кравченко К. Про вплив особистісної зрілості подружжя на ставлення до дитини. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2019. №29. С.23-27.

14. Кулдошина Н. О. Психологічні особливості функціонування сімейної системи у повторному шлюбі : кваліфікац. робота на здобуття освіт. ступеня магістр : спец. 053 Психологія / Н. О. Кулдошина ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, каф. психології. Харків. 2022. 58 с. URI: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/7520>

15. Кучманич І. М. Взаємозв'язок психологічної зрілості жінки з наслідуванням жіночих ролей у сімейних системах. Габітус. 2023. Випуск 45. С. 115-121.

16. Лелюк, А. С. Особливості перебігу вікових періодів особистості в контексті соціально-психологічної дистанції в сім'ї. Психологія життєвого простору

особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Одеса. 2024. С. 198-202.

17. Ліпіч Л. Сім'я та сімейні цінності в умовах трансформації традиційних соціальних інститутів. Релігійна свобода. 2018. № 21. С. 14-27.

18. Ляшенко Н. О. Соціологія сім'ї : конспект лекцій для студентів спеціальності 054 «Соціологія» у 2-х частинах. Ч. I. Сім'я як соціальний інститут / Н.О. Ляшенко, Н.М. Семке. Харків : ХПІ. 2018. 96 с.

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

20. Мушкевич, М. І. Згуртованість та ієрархія шлюбної підсистеми сімей, що мають проблемних дітей. Scientific research of the XXI century.: collective monograph. Sherman Oaks, Los Angeles: publishing service, Vol. 1. 2021. P. 409-414.

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

22. Мушкевич М. І. Особливості психологічної сумісності подружніх пар. Психологічні студії. 2024. (4), 56-64. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.4.8>

23. Мушкевич М. І., Тищук Д. А. Сім'я як система: психологічні особливості взаємодії з дітьми, що мають проблемну поведінку. *INFORUM.IN.UA*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/23/71/542>

24. Павленко Г. С. Стадії розвитку сім'ї : стаття. Психологічний центр Галини Павленко. URL: <https://psihologdnepr.com.ua/uk/стадії-розвитку-сім'ї/>

25. Петяк О. В. Особливості взаємозв'язку задоволеності шлюбом та міжособистісних стосунків шлюбних партнерів, зайнятих педагогічною діяльністю. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка

НАПН України. Київ : П. П. Лисенко. 2020. Т. IX : Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, вип. 13. С. 248-256.

26. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: навч. посіб./ В.М. Поліщук. Суми: Університетська книга. 2023. 281 с.

27. Посвістак О. Становлення психології сім'ї як науки. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"* 2019. № 30. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>

28. Потапчук Є. М. Моделі поведінки подружжя в реалізації основних сімейних функцій. 2021. Вип. 21. С. 268–274.

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

30. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво ЛіраК, 2020. 266 с.

31. Психологія сім'ї: конспект лекцій / Ірина Ушакова. Х.: НУЦЗУ, 2019. 90 с.

32. Психологія сім'ї: збірник тестових завдань для студентів денної та заочної форми навчання ступеню «Бакалавр» спеціальності 6.030103 «Практична психологія» / укладач М.О. Марценюк. Мукачево : МДУ. 2017. 34 с.

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

34. Психологія родини. Електрон. метод. рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» / уклад. М. Е. Білова. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. 2024. 28 с.

35. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 14. / За ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка. 2022. 100 с.

36. ПСИХОЛОГІЯ: психоаналітика та психодинамічні підходи: Семінар 2. Сучасні психологічні теорії особистості. Studentam.net.ua. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>

37. Рахубовська, Н. Сімейна психологія: кризи сімейного життя від А до Я. URL: <https://rakhubovska.com/stati/simeyna-psyhologiya-kryzy-simeynoho-zhyttya-vid-a-do-ya%D1%81%D1%96%D0%BC%D1%97/>

38. Репнова Т. П. Психологічні методи у соціальній роботі: соціальний патронаж сім'ї. Методичні рекомендації до самостійної роботи. Одеса. НУ ОЮА. 2025. 97 с.

39. Сєдих К. Психологія сім'ї. К.: Академія. 2015. URL: <https://book-ye.com.ua/nehudozhnja-literatura/gumanitarni-nauki/psykholohiya/psykholohiya-sim-yi/?srsltid=AfmBOopw6cZg4-Pyt4OtnCXgiASUgWBzfqBEgUpnTYoExdiy-w8U42vz>

40. Слюсар Л. І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність / НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Київ. 2021. 180 с.

41. Сорокіна О.А., Шаповаленко Н.Ф. Психологічні особливості подружніх стосунків в ситуації вимушеного розділення сім'ї. Психологія особистості. 2024. № 66. С. 235-239

42. Столін В., Романова Т., Бутенко Г. Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»: методичний додаток / В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко. Вінниця: Вінницький нац. ун-т ім. М. І. Пирогова, [б. р.]. 21 с. URL: <https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/27eb04e6-934b-4909-9aa3-bbd5ee555bd5/content>

43. Сушко Д. Співзалежна поведінка особистості у контексті наукових досліджень. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова . Серія 12. Психологічні науки. Зб. наукових праць. Випуск 8 (53). 2019. С. 107-112.
44. Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково- практичної конференції / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса : Видавництво «Юридика». 2025. 262 с.
45. Терещенко Н. М., Долгополова О. В. Трансгенераційні моделі шлюбу: досвід роботи із генограмами. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. 2020. № 68. С. 57-61.
46. Тест «Самооцінка психічних станів (Г. Айзенк)». ред. кол. Д. Д. Романовська, О. В. Ілашук. Чернівці. Технодрук, 2014. URL: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html
47. Трач Р. С. Психоаналіз Зигмунда Фрейда як основа людинознавства. Психологія і суспільство. 2021. URL: <https://dspace.wnu.edu.ua/handle/316497/43122>
48. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. Габітус. Серії: Психологія. Соціологія. Т. 2. № 24. Одеса. 2021. С. 177-183.
49. Цьомик Х. Б. Рівень довіри як конструкту емоційно-почуттєвого параметру емоційної значущості подружніх взаємин у циклі сімейного життя Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. № 3. Ужгород. 2023. С. 95-98.
50. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.
51. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Коширець В. В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.

52. Федорчук В.М., Федорчук В.В., Комарніцька Л.М. Тренінг комунікативної компетентності: Практикум. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д. Г. 2021. 176 с.
53. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк : ВежаДрук. 2022. 320 с.
54. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Вид. 3-тє, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк. 2024. 624 с.
55. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. / Волинський національний університет імені Лесі Українки. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 480 с.
56. Федоренко Р. П. Психологічна готовність до шлюбу та сім'ї : методичні рекомендації до освітнього компонента : для здобувачів вищої освіти спеціальності «Практична психологія» ОС «Бакалавр». Луцьк : Вежа-Друк. 2024. 35 с.
57. Чепмен Гері. П'ять мов любові у подружжі. Видавництво: Свічадо, 2020. 176 с.
58. Чепмен Гері. Шлюб вашої мрії. Видавництво: Свічадо, 2020. 120 с.
59. Чепмен Гері., Ворен Шеннон. Збудуй міцну сім'ю. Видавництво: BookChef, 2022. 256 с.
60. Чепмен Гері. Якби ж ми це знали до одруження. Видавництво: Свічадо, Львів. 2022. 128 с.
61. Швалб Ю. М. Еколого- психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна , Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю. М. Швалба. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 234 с.
62. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних і вітчизняних дослідженнях. Габітус : наук. журн. 2021. Вип. 24(2). Частина 2. С. 177-183. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf

63. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї і шлюбу. Видавництво: Ліра. К. 2020. 266 с.
64. Якимчук О. В., Рєпнова Т. П. Преморбідні психологічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї // Сучасна психологія: виклики та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Одеса : Нац. ун-т «Одеська юридична академія». 2025. С. 249-251. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.30919>
65. Ярошук А. А. Поняття сім'ї та шлюбу як основа формування матримоніальних настанов у старших школярів. Молодий вчений. 2017. № 10. С. 737-741.
66. Exploring the therapeutic effectiveness of genograms in family therapy: A literature review / B. Joseph et al. The Family Journal. 2023. Vol. 31, no. 1. P. 21–30. DOI: <https://doi.org/10.1177/10664807221104133>.

ДОДАТКИ

Додаток А1

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є валідною методикою самооцінки, спрямованою на визначення рівня тривожності як у поточний момент (ситуативна, або реактивна тривожність), так і як стійкої індивідуально-психологічної характеристики особистості (особистісна тривожність). Методика була розроблена Ч. Спілбергером у 1970 році та згодом адаптована Ю. Л. Ханіним, у зв'язку з чим у вітчизняній психологічній практиці вона відома як «Шкала Спілбергера-Ханіна».

Завдяки простоті застосування та високій інформативності шкала широко використовується у психологічних і клінічних дослідженнях для діагностики вираженості тривожних переживань, оцінки емоційного стану особистості та відстеження його змін у динаміці. Особливістю методики є можливість диференційованого вимірювання тривожності як тимчасового психічного стану та як відносно стабільної риси особистості, що відрізняє її від більшості інших діагностичних інструментів.

Вимірювання особистісної тривожності має важливе психологічне значення, оскільки вона значною мірою визначає поведінкові реакції людини та особливості її взаємодії з оточенням. Водночас певний рівень тривожності є природною складовою активної життєдіяльності та може виконувати адаптивну функцію. Кожна людина має індивідуально оптимальний рівень тривожності, який сприяє самоконтролю та ефективній діяльності.

Методика STAI складається з двох підшкал. Перша **шкала ситуативної тривожності** спрямована на оцінку актуального емоційного стану та відображає суб'єктивні переживання напруження, занепокоєння, нервозності й вегетативного збудження, які виникають як реакція на стресову ситуацію. Ситуативна тривожність є мінливою за інтенсивністю та залежить від конкретних умов і обставин.

Друга – **шкала особистісної тривожності** дозволяє оцінити стійку схильність індивіда до переживання тривоги, відображає рівень почуття впевненості, безпеки та спокою. Особистісна тривожність розглядається як відносно стабільна індивідуальна характеристика, що зумовлює тенденцію сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривожності.

За умов високої особистісної тривожності навіть нейтральні або звичайні життєві ситуації можуть набувати для людини стресового характеру та викликати виражене емоційне напруження. Особи з підвищеним рівнем особистісної тривожності схильні гостро реагувати на загрозу власній самооцінці, самоповазі та

життєвій стабільності. Високі показники за цією шкалою часто корелюють з емоційною нестійкістю, невротичними проявами та психосоматичними розладами.

Процедура проведення методики передбачає самостійне заповнення опитувальника відповідно до інструкції, у якій респонденту пропонується оцінити власний стан, не замислюючись над правильністю відповідей, оскільки вони не мають оціночного характеру.

Обробка результатів включає визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за відповідним ключем, розрахунок середньогрупових значень та їх подальший порівняльний аналіз (зокрема за статтю або іншими соціально-демографічними ознаками). На основі отриманих результатів формуються рекомендації щодо психологічної корекції та саморегуляції.

Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням того, що сумарний показник за кожною підшкалою коливається в межах від 20 до 80 балів: чим вищий бал, тим вищий рівень тривожності. Орієнтовно розрізняють низький (до 30 балів), помірний (31-44 бали) та високий рівень тривожності (45 балів і більше). Порівняння результатів за обома підшкалами дозволяє оцінити індивідуальну значущість стресової ситуації та інтенсивність її впливу на психічний стан респондента.

Отже, методика STAI забезпечує комплексну оцінку як актуального емоційного стану особистості, так і її стійкої схильності до тривожних переживань, що робить її доцільною для використання в емпіричних дослідженнях психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї.

1. Шкала ситуативної тривожності

- ☐ Я спокійний
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи

- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 5. Я відчуваю себе вільно
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 6. Я засмучений
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 7. Мене хвилюють можливі невдачі
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 8. Я відчуваю душевний спокій
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 9. Я стривожений
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 11. Я впевнений в собі
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Часто
- ☐ Майже завжди
- 12. Я нервуюсь
- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи

- ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
13. Я не знаходжу собі місця
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
14. Я напружений
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
15. Я не відчуваю скутості, напруження
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
16. Я задоволений
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
17. Я стурбований
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
18. Я дуже збуджений і мені не по собі
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
19. Мені радісно
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи
 - ☐ Часто
 - ☐ Майже завжди
20. Мені приємно
- ☐ Ніколи
 - ☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

21. Шкала особистої тривожності

У мене буває піднесений настрій

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

35. У мене буває хандра

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

36. Я буваю задоволений

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

39. Я врівноважена людина

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

☐ Ніколи

☐ Майже ніколи

☐ Часто

☐ Майже завжди

Додаток А2

Методика «Самооцінка психічних станів»

Автор: Г.Айзенк

Методика спрямована на виявлення неадаптивних психічних станів і особистісних характеристик, зокрема **тривоги, фрустрації, агресії, а також тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності**, які можуть негативно впливати на міжособистісну взаємодію, комунікативні процеси та формування адекватної самооцінки особистості. У зв'язку з цим своєчасна діагностика зазначених показників є важливою умовою їх подальшої психологічної корекції.

У межах даної методики **тривожність** розглядається як індивідуально-психологічна особливість, що проявляється у схильності до частого та інтенсивного переживання тривоги й характеризується низьким порогом її виникнення. Тривога при цьому виступає як стан емоційного напруження та дискомфорту, пов'язаний з очікуванням небажаних подій або потенційної загрози. **Фрустрація** трактується як психічний стан, що виникає внаслідок перешкод на шляху задоволення значущих потреб чи досягнення поставлених цілей. **Агресивність** визначається як стійка тенденція до прояву ворожості у ставленні до оточення, яка не зумовлена безпосередніми зовнішніми обставинами. **Ригідність** розуміється як утруднення або нездатність змінювати заплановану програму діяльності в ситуаціях, що об'єктивно потребують гнучкої перебудови поведінки.

Методика містить **40 тверджень**, що описують різні психічні стани. Респонденту пропонується оцінити частоту їх прояву у власному досвіді: **2 бали** нараховуються у разі частого виникнення стану, **1 бал** – якщо він проявляється зрідка, та **0 балів** – за відсутності відповідності опису. Обробка результатів здійснюється за чотирма шкалами: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інтерпретація показників проводиться відповідно до ключа: **0-7 балів** свідчать про низький рівень вираженості стану, **8-14 балів** – про середній, **15-20 балів** – про високий рівень.

Інструкція: якщо цей опис збігається з вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з вашим станом - 0 балів.

I

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.

6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II

11. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.
13. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
16. Я нерідко почуваюся беззахисним.
17. Іноді в мене буває стан розпачу.
18. Я відчуваю розгубленість перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для інших.
26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
28. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
29. У мене різка, грубувата жестикуляція.
30. Я мстивий.

IV

31. Мені важко змінювати звички.
32. Нелегко переключати увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
36. Нелегко зближаюся з людьми.
37. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я виявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів тесту

Підрахуйте суму балів за кожну групу питань:

- I. Питання №1-10 - тривожність
- II. Питання №11-20 - фрустрація;
- III. Питання №21-30 - агресивність;
- IV. Питання №31-40 - ригідність.

Інтерпретація результатів тесту

I. Тривожність:

- 0-7 балів - низька тривожність;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

II. Фрустрація:

- 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, чи не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;
- 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїтеся невдач, фрустрований.

III. Агресивність:

- 0-7 балів - спокійний, стриманий;
- 8-14 балів - середній рівень агресивності;
- 15-20 балів - агресивний, нестриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі з людьми.

IV. Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності немає, легка здатність переключатися;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя.

**«Тест-опитувальник задоволеності шлюбом»
за В. В. Століним, Т. Л. Романовою, Г. П. Бутенко.**

Тестовий бланк:

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини.

- а) вірно;
- б) не впевнений;
- в) невірно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

- а) швидше занепокоєння і страждання;
- б) важко відповісти;
- в) швидше радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

- а) як вдалий;
- б) щось середнє;
- в) як невдалий.

4. Якщо б ви могли, то:

- а) ви б багато що змінили в характері вашого чоловіка (вашої дружини);
- б) важко сказати;
- в) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все приїдається, в тому числі і сексуальні відносини.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

6. Коли ви порівнюєте вашу сімейне життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, вам здається:

- а) що ви нещасніші інших;
- б) важко сказати;
- в) що ви щасливіші інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини - занадто дорога ціна за повну самотійність.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (вашої дружини) була б неповноцінною.

- а) так, вважаю;
- б) важко сказати;
- в) ні, не вважаю.

9. Більшість людей в якійсь мірі обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

11. Якби повернувся час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (вашою 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 (ваша дружина), поруч з вами.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

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

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

- а) швидше за все в характері вашого чоловіка (вашої дружини);
- б) важко сказати;
- в) швидше у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

- а) посилилися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб притупляє творчі можливості людини:

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (ваша дружина) володіє такими

перевагами, які компенсують його (її) недоліки.

- а) вірно;
- б) щось середнє;
- в) невірно.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (ваша дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі,

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких ви очікували.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

22. Не подобаються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу.

- а) згоден;
- б) важко сказати;
- в) не згоден.

23. Як правило, суспільство вашого чоловіка (вашої дружини) доставляє вам задоволення.

- а) вірно;
- б) важко сказати;
- в) невірно.

24. По правді сказати, у вашого подружнього життя немає і не було жодного світлого моменту.

- а) вірно
- б) важко сказати;
- в) невірно.

Ключ до опитувальника:

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

Обробка та інтерпретація результатів:

За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь (варіант «б») - 1 бал; за відповідь, який не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всіх відповідях. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом.

Норми:

Відмінності між середніми значеннями для пар, які розлучаються і благополучних достовірні за г-критерієм Стьюдента ($\gamma = 10,835$) на рівні значущості 0,01.

Довірчі інтервали з коефіцієнтом 0,95 для середніх сумарних балів рівні:

- для тих, що розлучаються (20, 76; 23, 36);
- для благополучних (30, 92; 33, 34).

За критерієм Фішера можна вважати рівними дисперсії обох вибірок з рівнем значущості 0,05. Для практичного використання норм тесту ОУБ зручно взяти цілочисельні значення середніх і дисперсій з їхніх довірчих інтервалів. Будемо вважати, що $x(n) = 32$, $ax(p) = 22$, при цьому їх середні квадратичні відхилення рівні 8. Тоді, враховуючи нормальність отриманих розподілів, можна побудувати зручну таблицю для проведення експрес-діагностики випробуваного за його сумарним балом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій:

- 0-16 балів - абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів - неблагополучні;
- 23-26 балів - скоріш неблагополучні;
- 27-28 балів - перехідні;
- 29-32 балів - скоріш благополучні;
- 33-38 балів - благополучні;
- 39-48 балів - абсолютно благополучні.

Додаток А4**Анкета соціально-психологічних чинників у подружжя молодої сім'ї**

Мета: визначити особливості виконання сімейних ролей, стилю комунікації та рівня взаємної підтримки у молодих подружніх пар.

Інструкція для респондента:

Прочитайте кожне твердження і оцініть, наскільки воно відповідає вашому досвіду у подружніх стосунках, використовуючи шкалу:

- 1 — «не відповідає»,
- 2 — «частково відповідає / іноді проявляється»,
- 3 — «повністю відповідає / стабільно проявляється».

Блок 1. Виконання сімейних ролей

- 1. Я та мій партнер/партнерка чітко розподіляємо домашні обов'язки.
- 2. Я та мій партнер/партнерка спільно плануємо фінансові питання сім'ї.
- 3. Ми узгоджуємо підхід до виховання дітей.
- 4. Кожен із нас бере активну участь у побутових та соціальних обов'язках сім'ї.
- 5. Я відчуваю, що моя роль у сім'ї чітко визначена і визнається партнером.

Блок 2. Стиль комунікації

- 6. Ми обговорюємо будь-які проблеми відкрито та намагаємося знайти компроміс (партнерський стиль).
- 7. Часто у наших розмовах один із нас намагається домінувати (домінантний стиль).
- 8. У спірних ситуаціях ми намагаємося знайти рішення, що задовольняє обох (компромісний стиль).
- 9. Іноді наші розмови перетворюються на конфлікти без конструктивного вирішення (конфліктний стиль).
- 10. Ми намагаємося підтримувати рівноправний діалог у повсякденних справах.

Блок 3. Взаємна підтримка

- 11. Я відчуваю емоційну підтримку від партнера/партнерки у складних ситуаціях.
- 12. Ми підтримуємо один одного у соціальних контактах та справах поза сім'єю.
- 13. Мій партнер/партнерка допомагає мені у вирішенні побутових і практичних питань.

14. Ми можемо розраховувати один на одного під час труднощів і кризових ситуацій.
15. Емоційна підтримка у нашій сім'ї проявляється регулярно і стабільно.

Обробка результатів

Кожна відповідь оцінюється від 1 до 3 балів.

Блок 1 – Ролі: підсумовування балів дає загальний показник узгодженості ролей.

Блок 2 – Комунікація: формуються шкали «партнерський», «домінантний», «конфліктний», «компромісний».

Блок 3 – Підтримка: підсумовування балів визначає рівень емоційної, соціальної та практичної підтримки.

Інтерпретація:

1-1,5 балів на питанні/середньо по шкалі – низький рівень;

1,6-2,3 – середній рівень;

2,4-3 – високий рівень.

Додаток Б

**«Прогресивна м'язова релаксація» за доктором Едмундом
Джейкобсоном**

Один зі швидких та простих способів зняти стрес – це техніка релаксації Джейкобсона, також відома як прогресивна м'язова релаксація. Її суть у послідовній напрузі та розслабленні певних груп м'язів.

Доктор Едмунд Джейкобсон винайшов цю техніку в 1920-х роках, щоб допомогти своїм пацієнтам упоратися з тривогою. Він вважав, що розслаблення м'язів може розслабити розум.

Концентруючись на напрузі та розслабленні м'язів, людина фокусується на моменті. Якщо її увага розсіюється, вона може знову зосередитися на відчуттях свого тіла під час виконання вправи. Це стимулює уважність. Інша назва вправи – медитація «сканування тіла».

Мета прогресивної м'язової релаксації за Джейкобсоном полягає у тому, щоб викликати реакцію розслаблення. Вона змушує тіло переходити з пильного, активного стану у більш спокійний. Це викликає фізіологічні зміни, такі як:

- ✓ повільніше дихання
- ✓ повільніший серцевий ритм
- ✓ зниження кров'яного тиску
- ✓ зниження рівня кортизолу

Практика релаксаційних технік позитивно впливає і на фізичне, і на психічне здоров'я. Серед основних переваг такі:

- ✓ полегшує симптоми тривожності
- ✓ зменшує стрес
- ✓ знижує артеріальний тиск
- ✓ знижує ймовірність судом
- ✓ допомагає з безсонням
- ✓ знижує частоту нападів мігрені
- ✓ полегшує біль у шиї

Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном також є профілактичним заходом. Вона покращує навички справлятися зі стресом, робить емоційно стійкими та усуває психічну напругу та страхи.

Уникайте прогресивної м'язової релаксації, якщо ви страждаєте на міозит або тендиніт, і проконсультуйтеся з лікарем, якщо у вас є психічні захворювання.

Закрийте очі, декілька секунд посидіть спокійно і зосередьтесь на диханні (Пауза 10 секунд). Зверніть увагу на те, як відчуває себе ваше тіло. Ви можете керувати собою, завдяки диханню - почніть дихати повільніше, спокійніше та глибше. (Пауза 5 секунд).

1. Стисніть кулаки обох рук і відчуйте напругу, що сковує ваші передпліччя, кисті, пальці. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд).

Тепер змініть напругу і дайте своїм рукам розслабитись. Зосередьтесь на відчуттях у тілі, важкості і розслабленості в своїх кистях і відмітьте різницю з напруженням. (Пауза 10 секунд).

2. Зігніть руки і притисніть лікті до тіла. Стискаючи лікті, також напружте м'язи рук. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд).

Розслабте руки і дайте їм вільно опуститись вздовж тіла. (Пауза 10 секунд).

3. Перейдіть до нижньої частини ніг і загніть ступні на себе, намагаючись дотягнутися пальцями ніг до носа. Утримуйте напругу. (Пауза 5 секунд).

Розслабте нижню частину ніг і зосередьтесь на відчутті комфорту по мірі поступового розслаблення ніг. (Пауза 10 секунд).

4. Напружуйте верхню частину ніг, стискаючи разом коліна, відриваючи ноги від стільця.

Сфокусуйтеся на напруженні в стегнах та відчуттях натягнутості в них (Пауза 5 секунд). Ослабте напругу та дайте ногам повільно опуститися на стілець. Сфокусуйтеся на повному звільненні від напруги, ніг, рук, плечей. (Пауза 10 секунд).

5. Підтягніть живіт до хребта. Відмітьте напругу, що виникла в животі. (Пауза 5 секунд).

Дайте животу вільно розслабитися. (Пауза 10 секунд).

6. Зробіть дуже глибокий вдих та затримайте подих. (Пауза 15 секунд, поки не з'явиться деякий дискомфорт). Відмітьте напругу в розширеній грудній клітині.

Тепер повільно випустіть повітря та відчуйте, як напруга поступово зникає. (Пауза 10 секунд).

7. Уявіть собі, що ваші плечі прив'язані до мотузки і їх тягнуть нагору, до ваших вух. Відчуйте напругу, що виникає в плечах, верхній частині шиї та спини. Утримуйте цю напругу. (Пауза 5 секунд). Випустіть напругу. Дайте плечам розслабитись. Дайте їм опуститись якомога нижче. (Пауза 10 секунд).

8. Нахиліть підборіддя і спробуйте ним дотягнутись до грудей. Відмітьте розтяжку та напругу в задній частині шиї. (Пауза 5 секунд).

Відпустіть напругу, що виникла в шиї. Зосередьтесь на розслабленні м'язів шиї. (Пауза 10 секунд).

9. Стисніть зуби та зосередьтесь на нарузі у щелепі. Відчуйте відчуття сильної стиснутості. (Пауза 5 секунд).

Розслабтесь. Дайте роту відкритися і розслабте м'язи обличчя, в тому числі навколо рота. (Пауза 10 секунд).

10. Напружте лоб, змушуючи себе хмуритися. Спробуйте зсунути брови. Сконцентруйтеся на напрузі лоба. (Пауза 5 секунд).

Тепер розслабтеся. Розгладьте всі зморшки і розслабте лоб. (Пауза 10 секунд).

11. На цьому етапі дайте всьому тілу розслабитися і відчуті його тяжкість. Дихайте глибоко і ритмічно, природно розслабте руки, ноги, живіт, плечі і м'язи обличчя. Ви турбуєтесь про себе і розслабляєте свої м'язи. З кожним подихом про себе скажіть «Розслабся», і уявіть, що ви видихаєте всю напругу зі свого тіла.

П'ять разів зробіть глибокий вдих та видих, сказавши собі слово «Розслабся», і дайте зникнути напрузі, відпустивши її. Просто викиньте все із голови і розслабтесь

Практичні поради по виконанню техніки:

1. Кожен день в один і той самий час, наприклад перед сном, виділяйте на практику 15-20 хвилин. Робіть це у тихому, зручному місці.

2. Вимкніть телефон, щоб не відволікатися.

3. Намагайтеся не затримувати дихання – це може посилити напругу. Глибоко вдихайте, коли напружуєте м'язи, і повністю видихайте, коли розслаблюєтеся.

4. Рухайтесь у тій послідовності, яка вам підходить. Наприклад, ви можете почати з голови і рухатися вниз тілом або навпаки.

5. Перед практикою одягніть зручний вільний одяг.

6. Практикуйте прогресивну м'язову релаксацію, навіть коли ви почуваетесь спокійно, особливо на початку. Це допоможе швидше виробити звичку.

7. Може допомогти прослуховування запису практики, щоб не тримати в голові послідовність кроків.