

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Факультет психолого-педагогічний**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З.М.

(підпис)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН**  
**У ПЕРІОД КРИЗИ МОЛОДОЇ СІМ'Ї**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-16  
ступінь вищої освіти магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Травникової Анастасії Олександрівни**

Керівник канд. пед. наук, доцент  
**Гапоненко Л.О.**

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_ (підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2021**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН В ПЕРІОД КРИЗИ МОЛОДОЇ СІМ'Ї .....	7
1.1. Науково-теоретичні підходи до вивчення подружніх відносин молодії сім'ї .....	7
1.1.1. Сім'я як об'єкт психологічного дослідження. ....	7
1.1.2. Особливості функціонування подружніх відносин молодії сім'ї. ....	10
1.2. Кризовий період в розвитку подружніх відносин молодії сім'ї. ....	14
1.3. Психологічні предиктори подружніх відносин в період кризи молодії сім'ї.....	18
Висновка до розділу 1.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН В ПЕРІОД КРИЗИ МОЛОДОЇ СІМ'Ї.....	23
2.1. Організація та процедура дослідження особливостей подружніх відносин в період кризи молодії сім'ї. ....	23
2.2. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження. ....	25
Висновки до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З МОЛОДОЮ СІМ'ЄЮ В ПЕРІОД КРИЗИ .....	44
3.1. Обґрунтування розробленої психокорекційної програми для роботи з кризовими молодими подружжями.....	44
3.2. Оцінка ефективності корекційного впливу. ....	54
Висновки до розділу 3. ....	61
ВИСНОВОК.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	68
ДОДАТКИ.....	70
Додаток А.....	70
Додаток Б .....	73
Додаток В.....	76
Додаток Г .....	81

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний інститут сім'ї та шлюбу переживає складний період, який має такі негативні прояви: нестабільність шлюбу; втрата сімейних традицій; збільшення відносного числа змішаних шлюбів; низький рівень психологічної культури сімейних відносин. Відповідно, стрімко зростає кількість розлучень, збільшується число матерів-одиначок та батьків-одиначків, все більша кількість пар не бажають офіційно реєструвати свої стосунки, а так само зростає кількість людей, що віддають перевагу самотньому життю. Згідно з даними статистики, щорічно збільшується кількість розлучень в сім'ях, які перебувають у шлюбі не більше трьох років.

Більшість психологів і соціологів, які досліджують сімейні відносини, підкреслюють важливість початкового періоду розвитку сім'ї (Л.Б.Костровець [8], О.М.Кікінежді та О.Б. Кізь [10], З.Г. Кісарчук [11], О.Е. Орбан-Лембрик та С.П. Лембрик [16], Л.В.Помиткіна [17], Т.Пушко та Д. Анпілова [19], К.Роджерс [20], В.А. Семиченко та В.С. Заслуженюк [22], К.В. Седих [21], О.А. Столярчук [24], В.Є. Ткаченко [26], І.М. Ушакова [27]). Саме в цей період відбувається подружня адаптація, формуються сімейні норми і здійснюється оволодіння рольовим поведінкою.

Але, в умовах ослаблення соціального контролю в області шлюбно-сімейних відносин, розмивання соціальних норм і втрати сімейних традицій молоді люди зазнають серйозних труднощів у визначенні власного погляду на шлюб і побудову здорових сімейних відносин. Аналіз стану сучасної сім'ї вказує на численні проблеми в її становленні, при цьому часто причини тих чи тих проблем, неблагополуччя сім'ї в цілому полягають або у внутрішньо-сімейному спілкуванні, або в індивідуальних особливостях членів сім'ї, тобто мають психологічну природу.

Проте, незважаючи на науковий інтерес до молоді сім'ї, проблеми, пов'язані з її функціонуванням, психологічними детермінантами, що їх провокують, кризовими періодами та шляхами їх подолання залишаються

малодослідженими. Також, психологічна допомога молодим людям, які вступають до шлюбу, практично не здійснюється. Необхідні розробки нових ефективних технологій психологічної діагностики сімейних відносин, а також профілактики і корекції можливих порушень на ранніх етапах розвитку молодої сім'ї. Тому, спостерігається висока наукова і практична значущість дослідження психологічних предикторів подружніх відношень в період кризи молодої сім'ї.

**Мета дослідження** спрямована на виявлення та корекцію психологічних предикторів подружніх відношень в період кризи молодої сім'ї.

**Завдання:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз особливостей подружніх відносин у кризові періоди молодої сім'ї;
- 2) обґрунтувати психологічні предиктори подружніх відносин у період кризи молодої сім'ї;
- 3) визначити діагностичний інструментарій та виявити особливості психологічних предикторів подружніх відносин в період кризи молодої сім'ї;
- 4) розробити та апробувати корекційну програму з гармонізації подружніх відносин в кризових станах молодої сім'ї.

**Об'єкт дослідження** подружні відносини молодої сім'ї.

**Предмет дослідження** психологічні предиктори подружніх відносин молодої сім'ї в період кризи.

**Матеріал дослідження.** Теоретико-методологічною основою дослідження стали загальнотеоретичні принципи – це системно-структурний аналіз, принцип детермінізму, принцип розвитку психіки, що дозволили відстежувати та діагностувати об'єктивні причини виникнення конфліктності в сімейних стосунках. Концептуальні положення про формування сімейних стосунків молодих сімей ґрунтувалися на дослідженнях Л.Е. Орбан-Лембрик, С.П.Лембрик [16], теоретичні положення про розвиток особистості в процесі її виховання були взяті за роботою І.Д. Беха [1], З.М. Мірошник [15] смислові значення психологічних характеристик предикторів у взаємодії подружжя були взяті за роботами М.Й.Казанжи [7], Т. Пушко і Д. Анпілової [19].

Діагностичний інструментарій був використаний за навчальним практикумом А.Г. Лідерса [13], а також були використані методичні рекомендації щодо кореляційного і регресивного аналізу [14]. Корекційні вправи були авторські інтерпретовані до умов учасників емпіричного дослідження, але в основу корекційної програми були покладені основи теоретико-методологічні положення екзистенційно-гуманістичної психології К. Роджерса [20], концептуальні положення рефлексивно-рольової регуляції в мета-грі Л.О.Гапоненко [4], використання технологій наривного тренінгу за роботою Л.О.Гапоненко [5],

**Методи і методики дослідження:** у процесі теоретичного і методологічного обґрунтування проблеми дослідження використовувалися *теоретичні методи* аналітичного дослідження, що дозволяють висловити припущення про детермінанти деструктивних предикторів у сімейних відносинах і вибудувати логіку припущень та інтерпретації отриманих даних.

*Емпіричні методи дослідження:*

1) *Методика «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (ОУБ)»* (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) — експрес-діагностика рівня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом партнерів.

2) *Опитувальник розподілу ролей в сім'ї* (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская), спрямований на виявлення існуючих уявлень подружжя про рольовій структурі в їхній сім'ї.

3) *Методика «Вимірювання установок в сімейній парі»* (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовський), спрямована на виявлення установок подружжя за найбільш значущими в сімейній взаємодії сфер людського життя, визначення ступеня соціально - психологічної сумісності партнерів у шлюбі.

4) *Методика «Особливості спілкування між подружжям»* (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская), спрямована на виявлення особливостей характеру спілкування та міжособистісних відносин подружжя.

5) Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (А. С. Кочаряном) спрямований на виявлення індивідуально-специфічних захисних моделей подружжя та їх структуру.

*Методи презентації отриманих даних:* таблиці, діаграми, гістограми, малюнки;

*Методи статистичної обробки даних:* програма STATISTICA.10; коефіцієнт кореляції r-Пірсона (для визначення кореляційних зв'язків між змінними); критерій Т-Вілкоксона (для виявлення змін після формувального етапу дослідження).

**Практичне значення одержаних результатів дослідження.** Розроблена корекційна програма є гнучкою в адаптації до будь-яких діагностично-корекційних програм з подолання деструктивних предикторів у сімейних відносинах.

**Апробація результатів дослідження.** Оpubліковані дві статті: 1. Травникова А.О. Психологічні предиктори деструктивних відносин подружніх пар. Харків. : Діса плюс, 2020. С.193-195. 2. Травникова Е.П. Епідеміологічна ситуація як детермінанта емоційного вигорання у відносинах молодшої сім'ї. Кривий Ріг : Вид-во «криворізький державний педагогічний університет», 2021. С.107-111.

**Організація і база дослідження.** Дослідження проводилось на базі Генічеського міського центру соціальних служб. Розмір експериментальної вибірки 22 особи (11 сімей), віком від 21 до 30 років.

**Структура роботи.** Основний текст роботи представлений на 69 сторінках. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури (28 джерел); ілюстрована 4 рисунками та 14 таблицями; вміщує 4 додатки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРЕДИКТОРІВ ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН В ПЕРІОД КРИЗИ МОЛОДОЇ СІМ'Ї

### 1.1. Науково-теоретичні підходи до вивчення подружніх відносин молодого сім'ї

#### 1.1.1. Сім'я як об'єкт психологічного дослідження

Сім'я – це перша в житті людини соціальна група, завдяки якій вона долучається до цінностей культури, розвивається як особистість, освоює перші соціальні ролі. За дослідженням українських психологів (Р. Барнас [1], Л.О.Гапоненко [4], Т.В. Говорун, В.П. Кравець, О.М. Кікінеджи, О.Б.Кізь [6], М.С. Корольчук [12] та інших) для сучасної сім'ї притаманні невизначеність культури сімейних відносин, гендерних ролей. Відстежується емотивна спрямованість культури взаємодії.

В умовах трансформації сімейних традицій, руйнуються нормативи культури поважного ставлення один до одного, домінує імпульсивність та амбівалентність почуттів у сімейних стосунках, що призводить до неусвідомлених агресивних стосунків, руйнування сім'ї як складової соціальної структури держави []. Вище означене помітно зростає в сімейних відносинах молодого сім'ї.

О.І.Бондар розглядає сім'ю як малу групу, яка має «жорсткі нормативні установки, що зумовлюються існуванням у кожній культурі чітко окреслених уявлень; чітко окресленою гетерогенністю складу сім'ї, віком, що зумовлюють різні потреби, ціннісними орієнтаціями; закритий характер сімейної групи, що зумовлює певну конфіденційність; чітко визначену полі функціональність сім'ї; «історичність»; чітко окреслену емоційність сімейних стосунків...» [3, с.4-5].

Під подружніми стосунками розуміють різноманіття міжособистісних відносин між чоловіком і дружиною, що знаходяться в офіційно зареєстрованому або цивільному шлюбі. Ці відносини є складними як в економічному, культурологічному, так і психологічному плані. Відмова від дітонародження стає все більш популярним явищем. З цього приводу К.

Роджерс відмічає, що починаючи з 2000 року передбачається контроль над появою в шлюбному союзі дітей [20, с. 8].

Слід відзначити, що однозначного визначення поняття «сім'я» не існує, саме цим пояснюється різноманітність їх тлумачень. Наведемо приклад:

1. Розуміння сутності сім'ї. пов'язано з визначення структурних складових суб'єктів сім'ї, а саме складі її членів, особливостей їхнього соціального взаємозв'язку.

2. Розуміння сім'ї з врахування функціональних особливостей (особливості реалізації головних функції сім'ї).

3. Особливостей взаємодії між членами родини (індивідуальні особливості поведінки, характеру та ін.).

4. залежно від розуміння символічних елементів, які акцентують увагу на сприйнятті та інтерпретації людиною сімейного досвіду.

Тому, під сім'єю ми будемо певну соціальну групу, члени якої пов'язані шлюбними і батьківськими відносинами, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю.

У шлюбі виділяють чотири незалежних рівня відносин: психофізіологічний (ґрунтується на взаємодії особливостей темпераменту, потреб індивідів та виходить за рамки безпосереднього сексуального контакту, проявляючись у вигляді різних еротичних ігор); психологічний (передбачає взаємодію характерів, мотивів поведінки); соціально-психологічний (співпраця шлюбних партнерів при реалізації сімейних функцій); соціокультурний (заснований на спільності духовних (соціокультурних) цінностей, на схожості соціальних установок).

Провідними психологічними чинниками визначають показник задоволеність шлюбом і прогресивний розвиток взаємовідносин. Як правило, автори виділяють домінування індивідуальних смислів подружжя та цінностей сімейного життя; сприйняття партнера як доброзичливого, вимогливого, авторитетного, близького, турботливого; образ батька протилежної статі як



близького; висока індивідуальна значущість сексуально-інтимної сфери; особистий досвід як негативних, так і позитивних відносин.

Необхідним для нашого дослідження є розгляд таких характеристик сім'ї, а саме її функцій та структуру. Розпочнемо з функціонального принципу. Поняття «функція» сім'ї розглядається в рольових позиціях, в соціальних статусах, у економічному забезпеченню сімейного благополуччя. Виділяють

два види функцій сім'ї: специфічні, які залишаються постійними при можливих змінах в державі і впливі суспільства на сім'ю, та не специфічні функцій, які виникають як пристосування до певних зовнішніх змін у різних сферах життя суспільства. На нашу думку, ці функції є тотожними до традиційних: репродуктивна (задоволення потреб у дітях, продовження роду), виховна (задоволення потреб у батьківстві), господарсько-побутова, економічна (отримання матеріальних засобів одними членами сім'ї від інших), соціально-статусна (задоволення потреб у соціальному просуванні), гедоністичні (сфера духовного спілкування, дозвілля, емоційна, сексуальна).

Тотожні функції нам пропонує К.В.Седих та доповнює вищевказані функції регенеративною (успадкування фамільних цінностей, реліквій, соціального статусу, прізвища); рекреативною (організація і проведення спільного дозвілля) та психотерапевтичними функціями (почуття психологічної захищеності, емоційної близькості, підтримки) [21].

Отже, як ми бачимо сім'я задля її гармонійного існування, має реалізовувати себе, як на індивідуальному, так й на соціальному рівнях. Ці два рівні є взаємозалежними, але кожен аспект сімейного життя має певну значимістю для тієї чи тієї сім'ї, й від цього залежить які саме функції стануть пріоритетними. У структуру сім'ї входять: чисельний і персональний склад сім'ї, сімейні правила, сімейні ролі, сімейні підсистеми, межі сім'ї, історія сім'ї, міфи і легенди.

Отже, теоретичний аналіз сім'ї дає чіткі мережі її структурування, функціонування й соціально-психологічної характеристики складання сімейних відносин.

### 1.1.2. Особливості функціонування подружніх відносин молодій сім'ї.

Процес утворення сімейної пари - звичайне явище в період ранньої дорослості, яка визначається від 20 років. Головне завдання емоційного розвитку в цей період це закріплення програмних емоційних установок людини, досягнення ідентичності і близькості.

Сучасна наука не дає чіткого визначення поняття «молода сім'я». Одна група вчених в основу поняття вкладає кількість спільно прожитих років, інша група наголошує, що потрібно враховувати вік подружжя. Однак, нам імпонує думка дослідників, які об'єднують ці два показника. Тому, у нашому дослідженні під «молодою сім'єю» ми будемо розуміти сім'ю в перші три роки після укладення шлюбу, в якій кожен не досяг тридцяти років.

Як зазначає Л.Е. Орбан-Лемрик та С.П. Лембрик функціонування молодій сім'ї моделюється на основі: особистісних особливостях подружжя (індивідуально-типологічні властивості нервової системи, когнітивні і характерологічні особливості та ін.); мікросистемних чинниках (особливості внутрішньо-сімейних процесів в нуклеарній сім'ї); макросистемних факторів (сімейна історія, специфіка взаємовідносин в розширеній сім'ї); зовнішніх соціальних оточеннях (державна політика, щодо сімей); економічних факторах (рівень матеріального добробуту, наявність окремого житла та ін.).

Взагалі, початок подружнього життя – це один з найважчих етапів дорослого життя і розвитку сім'ї, під час якого відбувається формування моделей сімейних відносин, духовної єдності, розподіл влади. Саме у цей період відбувається процес адаптації, від якого буде залежати подальше функціонування сім'ї. Процес адаптації – це процес пристосування подружжя один до одного та до тих умов, в яких знаходиться сім'я.

М.С.Корольчук вказують, що процес адаптації може мати два різновиди, а саме:

1. Первинний процес адаптації, який відбувається у таких взаємовідносинах, як рольових, так й міжособистісних. Саме тут відбувається зіставлення уявлень про шлюб, його мети, та мотивів створення. Цей процес

містить такі компоненти: афективний (наявність емоційної близькості), когнітивний (ступінь взаєморозуміння) та поведінковий (уміння організації поведінкової взаємодії).

2. Вторинний (негативний) процес адаптації, виявляється в послабленні почуттів, виникненні байдужості один до одного. Цей тип адаптації найчастіше виявляється в інтелектуальній, морально – психологічній сферах, а також в сімейно-батьківських й інтимно-особистісних стосунках [12]

Отже, процес адаптації зачіпає всі сфери людської особистості. Результат цього процесу залежать від кожного з подружжя, від їх спільної взаємодії, вміння спілкуватися та чути один одного. Саме тому, молода сім'я потребує пильної уваги фахівців, задля полегшення процесу адаптації та отримання позитивних результатів цього процесу.

Поняття «молода сім'я» має початкову стадію реалізації подружнього вибору, формування сімейного укладу і взаємин між парою. Найбільш важливими факторами адаптації подружньої молодої пари визначають здатність до рефлексії, формування рольової структури особистості, критичного ставлення до власних вчинків, здатність слухати й чути [4],[15] [27].

О.М. Кікінеджи та О.Б. Кізь виокремлюють риси, які є характерними для молодих сімей на сучасному етапі розвитку, а саме: прагнення молодят жити на власній території, вести господарство окремо від батьків; прагнення до економічної незалежності, самостійного забезпечення власної сім'ї; прагнення до саморозвитку, самореалізації; рівний розподіл побутових обов'язків між чоловіком і жінкою; підвищення віку вступу до шлюбу; небажання мати дітей.

Визначають типологію молодої сім'ї:

1. Перший тип – це подружжя орієнтоване переважно на сімейні цінності. Лідером сім'ї в господарсько-побутовій сфері найчастіше є чоловік, що забезпечує сім'ю матеріально. Зазвичай народжується від двох і більше дітей. Дозвілля проводять разом, не відрізняються великою кількістю громадських зв'язків, можливе занурення виключно в сімейні справи.

2. Другий тип – це подружжя орієнтоване переважно на саморозвиток, самовдосконалення, характеризуються соціально-рольовою рівністю. Зазвичай в сім'ях такого типу народжується один або двоє дітей. Найчастіше подружжя має широке коло друзів та громадських зв'язків.

3. Третій тип – це подружжя орієнтоване переважно на розваги, має широке коло друзів та соціальних зв'язків. Лідерство в таких сім'ях є демократичним або авторитарним. Також, відзначається орієнтація подружжя на бездітність.

Виокремлює такі етапи: стадія монади (коли самотній парубок або дівчина, живуть окремо від батьківської сім'ї, самостійно реалізуючи свої потреби), під час якої формуються усвідомлені і перевірені на практиці правила власного існування; стадія діади, під час якої відбувається пошук компромісу між молодятами, встановлення правил спільного життя, проходження процесу адаптації, формування нових ролей; стадія тріади, коли у молодят народжується дитина. Запропоновані етапи, на нашу думку, не завжди можуть реалізовуватися, особлива перший. Сучасна практика свідчить про те, що молодята починають жити разом одразу після спільного життя з батьками, не маючи досвіду самостійного існування.

Л.И.Помиткіна визначає особливості становлення молодої сім'ї: адаптація (1-3 рік спільного життя) під час якої відбувається перебудова моделей поведінки формування меж родини та ін.; трансформація (4-5 рік) являє собою період крихкості, особливої складності, якісної зміни, переусвідомлення, поглиблення в стосунках подружжя; фаза стабілізації наступає тільки у тому разі, якщо шлюб розвивається як благополучний, і в результаті відбуваються якісні зміни у змісті психологічного, соціально - психологічного та соціокультурного рівнів взаємодії подружжя. У іншому випадку, шлюб може перестати існувати, або стосунки почнуть розвиватися як деструктивні.

Виокремлюють стадії розвитку сімейних відносин, які диференціюються за показником психологічних характеристик у стосунках.

### Стадії розвитку сімейних відносин молодії сім'ї

Стадія	Тривалість	Завдання	Можливі проблеми
Дошлюбні відносини	Триває від стадії знайомства до початку спільного життя.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формування шлюбного іміджу майбутнього подружжя.</li> <li>2. Вивчення норм, прав та обов'язків, необхідних для функціонування майбутньої сім'ї.</li> <li>3. Збір інформації про потенційного шлюбного партнера.</li> <li>4. Прийняття рішення про реєстрацію шлюбу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблеми обумовлені зовнішніми обставинами.</li> <li>2. Недостатня інформованість майбутнього подружжя один про одного.</li> <li>3. Несумісність майбутнього подружжя у психологічному, статеворольовому, ціннісно – орієнтовному аспекті.</li> </ol>
Створення сім'ї, очікування і народження дитини.	Триває з моменту укладення шлюбу до народження первістка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планування сім'ї.</li> <li>2. Рішення молодії сім'ї про народження дитини.</li> <li>3. Адаптація подружжя на побутовому, психологічному, ціннісному рівнях та до періоду вагітності.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостатня інформованість про психологічні особливості даного періоду.</li> <li>2. Нерозвиненість вміння вирішення конфліктних ситуацій; самоконтролю.</li> <li>3. Недостатнє вираження психологічної підтримки.</li> </ol>
Виховання дитини	Триває з моменту народження дитини до його вступу до школи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Адаптація подружжя до нової структури сім'ї.</li> <li>2. Освоєння подружжям ролей матері та батька.</li> <li>3. Подолання виникаючих на основі цього конфліктів.</li> <li>4. Формування системи сімейного виховання.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостатня інформованість молодих батьків щодо: <ul style="list-style-type: none"> <li>- змісту, методів і форм сімейного виховання дитини;</li> <li>- вікових особливостей дитини;</li> <li>- організації дозвілля для всіх членів сім'ї.</li> </ul> </li> <li>2. Суперечливість в виховних впливах на дитину з боку матері, батька та інших членів сім'ї.</li> </ol>

Підсумовуючи вище зазначене, можна виокремити головні ознаки молодії сім'ї – це її функціонування, структурування рольових позицій між суб'єктами сімейної пари та її дітей, економічне забезпечення для психофізіологічної життєдіяльності, періоди кризи, в якій опиняється молода сім'я.

## 1.2. Кризовий період в розвитку подружніх відносин молодого сім'ї.

Визначають наступні проблеми кризового періоду в подружніх відносинах молодого сім'ї:

- 1) нормативними, тобто типові для всіх сімей кризи, метою яких є процес перебудови подружніх і шлюбно-сімейних відносин;
- 2) ненормативними, які виникають раптово, носять деструктивний характер, з ними складно впоратися, або практично неможливо впоратися самотійно.

Згідно результатів дослідження вченої, криза має три компоненти, а саме: криза відносин між партнерами; криза відносин між батьківською та молодого сім'єю. У нашому дослідженні ми будемо розглядати лише нормативні кризи.

Виокремлює дві можливих лінії розвитку буд-якої сімейної кризи (як нормативної, так й ненормативної):

- 1) деструктивна, що веде до порушення сімейних відносин і містить небезпеку для їх існування;
- 2) конструктивна, що сприяє переходу сім'ї на новий рівень функціонування.

Сімейна криза характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості впоратися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки.

За визначенням В.Є. Ткаченко, сімейна криза – це процес загострення родинних суперечностей, різкого погіршення ритму сімейного життя, коли звичні способи реагування членів родини не розв'язують проблем. Відповідно, вчена виокремлює такі передумови її виникнення: повна відсутність сварок і конфліктів або, навпаки, їх надмірна кількість; під час обговорення партнерами проблем, кожен відстоює власні інтереси та бачить в іншому винуватця конфлікту; шлюбний партнер витісняється або відсторонюється з області ухвалення рішень; наполегливе ухилення від сексу одного з партнерів; зацикленість на одній темі або, навпаки, хронічне мовчання; дружина перестає

думати про себе і цілком присвячує себе сім'ї; професійний працеголізм, якщо не вдається самостверджуватися в сім'ї [26].

Ці передумови є достатньо суттєвими, й при уважному ставленні партнерів один до одного, їх можна помітити, й відповідно, знизити наслідки кризового періоду, що деструктивна впливають на функціонування родини. Також, варто розглянути типові проблемні питання (див. табл.1.2.1.) першої сімейної кризи, які виокремлює дослідниця.

Таблиця 1.2.1.

### Проблемні питання першої сімейної кризи

Аспект	Проблема
Господарсько-економічний	Взаємодія в організації повсякденного побуту.
	Матеріальне забезпечення та фінансова підтримка.
Комунікативний аспект	Встановлення психологічної дистанції з генетичними родинами.
	Закріплення інтимності та близькості у взаєминах.
Соціально-рольовий аспект	Первинне узгодження подружніх (сімейних) ролей.
	Кар'єра кожного з членів подружжя.

Л.Б. Костровець зазначає сімейну кризу в: загостренні ситуативних протиріч в сім'ї; розладів усієї системи і всіх її процесів; наростанням нестійкості в сімейній системі; генералізацією кризи, вплив якої поширюється на весь діапазон сімейних відносин і взаємодій. Як ми бачимо, сімейна криза має суттєвий вплив на всі рівні функціонування сім'ї. Активне неприйняття контрасту в поведженні партнера в дошлюбний період і повсякденного життя, ріст числа ситуацій, у яких проявляються розбіжності у поглядах, цінностях, смаках молодих партнерів ведуть до посилення міжособистісної напруженості, прояву негативних емоцій, що загострює характер перебігу кризи.

Кризовий стан молодого сім'ї – це така ситуація, подія, етап в її життєдіяльності, які порушують нормальне функціонування сім'ї та які подружжя не в змозі подолати самотійно. Також, вчена виокремлює певні види кризових станів (усвідомлені/неусвідомлені; тривіальні та екстремальні; короткотермінові / пролонговані; емоційно складні або напружені), що можуть проявлятися у формі стресу, фрустрації, конфліктів.

Таблиця 1.2.2.

**Вплив сімейної кризи на рівні функціонування сім'ї**

Рівень	Прояв сімейної кризи
Індивідуальний	1) почуття дискомфорту, підвищена тривожність; 2) неефективність старих способів комунікації; 3) зниження рівня задоволеності шлюбом; 4) відчуття обмеження своїх можливостей, 5) нездатність виявити в ситуації нові напрямки розвитку; 6) зміщення локусу контролю: один з подружжя починає вимагати змін від іншого; 7) закритість для нового досвіду і в той же час надія на «чудесне повернення світу», не пов'язане з власними змінами; 8) поява надцінних ідей; 9) формування симптоматичної поведінки.
Мікросистемний	1) зменшення/збільшення психологічної дистанції між членами сім'ї; 2) деформація внутрішніх і зовнішніх кордонів нуклеарної сім'ї; 3) порушення гнучкості сімейної системи до хаотичності або ригідності; 4) зміни рольової структури сімейної системи (поява дисфункціональних ролей, жорсткий, нерівномірний розподіл ролей, «провал» чи патологізація ролей); 5) порушення ієрархії (боротьба за владу, перевернута ієрархія); 6) виникнення сімейних конфліктів; 7) зростання негативних емоцій і критики; 8) порушення метакомунікації; 9) наростання почуття загальної незадоволеності відносинами в сім'ї; 10) регрес або повернення до ранніх моделей функціонування нуклеарної сім'ї; 11) суперечливість і неузгодженість домагань в очікуваннях подружжя. 12) руйнування деяких усталених цінностей сім'ї; 13) порушення традицій і ритуалів.
Макросистемний	1) актуалізація сімейного міфу; 2) реалізація архаїчного поведінкового патерну, неадекватного актуальному контексту існування сім'ї, але що був ефективним в попередніх поколіннях; 3) порушення внутрішніх і зовнішніх кордонів розширеної сім'ї; 4) порушення ієрархії; 5) порушення рольової структури розширеної сім'ї; 6) порушення традицій і ритуалів; 7) неефективність старих сімейних норм і правил та не сформованість нових.
Мегасистемний	1) соціальна ізоляція сім'ї; 2) соціальна дезадаптація сім'ї; 3) конфлікти з соціальним оточенням.



Реагування молодого подружжя на кризу вказує, що під час кризи подружжя може використовувати такі форми реагування на конфліктні ситуації: захисну, спрямовану на збереження власного здоров'я та співіснуючу, спрямовану на збереження інтересів сім'ї. Змістом кризи молодого подружжя є адаптація подружжя до шлюбно-сімейних стосунків, яка розглядається як процес вироблення стійких, властивих їм форм реагування на конфліктні ситуації, пов'язані з різними сторонами сімейного життя. Тобто, молодому подружжю потрібно пообдурати єдину сімейну систему, прийняти подружні ролі та один одного.

А.Г. Лідерс [13] пропонує певні особливості сімей, що дозволяють долати кризові ситуації з найменшими втратами. До них відносяться: гнучкість взаємин між членами сім'ї; згуртованість сім'ї; відкритість в сприйнятті навколишнього світу; адекватні ролі очікування членів сім'ї відносно один одного.

Впродовж даного кризового періоду, подружжя пристосовуються один до одного, шукає такий тип сімейних відносин, який задовольнив би обох. Уміння подружжя вирішувати виникаючі проблеми на початковому етапі сімейного життя сприяє виробленню довгострокових стійких форм поведінки, що діють протягом всього життєвого циклу сім'ї та допомагають пережити наступні нормативні і ненормативні сімейні кризи.

Тому, враховуючи вище зазначене, під кризою молодого подружжя у нашому дослідженні, ми будемо розуміти нормативну кризу, яка являє собою процес адаптації до сімейного життя, взаємне пристосування партнерів одне до одного, під час якої подружжю необхідно виробити нові стратегії поведінки. Нажаль, уникнути таких криз, не можна, але свідомо керувати ними, їх протіканням в інтересах подальшого зміцнення сім'ї можливо і необхідно. Саме це ми будемо намагатися реалізувати у нашому дослідженні.

### 1.3. Психологічні предиктори подружніх відношень в період кризи молодої сім'ї

Посилаючись на дослідження М.Й. Казанжи про психологічні предиктори, відмітимо, що автор представляє «предиктори будь-якого явища (в перекладі з англ. «predictor» – провісник) є засобами його прогнозування, прогностичними параметрами визначення ймовірності відповідного прояву. Особливо складно передбачати психологічні характеристики, які знаходяться в латентному, прихованому, стані, тож особливо цінним в прогностичному плані є визначення їх особистісних предикторів» [7, с 36].

Виокремлюють такі чинники психологічних предикторів: підвищені очікування подружжя один до одного; різні цілі шлюбу та уявлення про те яким він повинен бути; боротьба за лідерство; зштовхування «психології» батьківської сім'ї чоловіка і дружини; народження дитини; відсутність взаєморозуміння і допомоги від чоловіка в домашніх справах і вихованні дітей. Подружня криза виникає тоді, коли «минуле вже не влаштовує, а нове ще не визначилося».

До внутрішніх предикторів відносять квапливість створення шлюбів, яка є притаманною для сучасної молоді, та невідповідність до нього. Ця квапливість може бути обумовлена думкою оточуючих, тиском з боку родичів, соціальними та моральними установками, незапланованою вагітністю. У свою чергу, невідповідність виявляється в грубості подружжя, неухважності один до одного, небажанні надавати допомогу в домашніх справах і вихованні дітей, жадібності та інших особистісних проявах подружжя. Ця два чинника негативно впливають на процес перебігу кризи, та призводять, навіть, до розлучень.

З.Г.Кісарчук та О.І. Кізь доповнюють психологічні предиктори – це відсутність або низька мотивація створення сім'ї; соціальна неготовність до організації і підтримки життєдіяльності та розвитку сім'ї; незадоволення шлюбом, а саме рівнем емоційних стосунків, інтенсивністю і змістом спілкування, відпочинком та спільною діяльністю в сім'ї, ставленням до

грошей та матеріальним забезпеченням, наявністю (відсутністю) дітей в сім'ї, ступенем участі членів подружжя у вихованні дітей, сексуальними стосунками; конфліктність сім'ї; відсутність налаштованості подружжя на збереження сім'ї та лояльність щодо розлучення; наявність альтернативи партнеру (шлюбу), а також специфіка професійної діяльності шлюбних партнерів [11].

Найбільш поширені зовнішні предиктори, які можуть суттєво вплинути на особливості перебігу сімейної кризи, а саме: створення сім'ї у короткий проміжок після втрати значущої людини; прагнення відокремитися від батьківської родини; відмінності у складі та традиціях батьківських родин (релігійні вірування, національність, соціальний клас та ін.); проживання подружжя занадто близько/далеко від батьків; матеріальна, фізична, емоційна залежність від батьківської родини; утворення шлюбу у віці до 20 або після 30 років; шлюб після періоду залицяння менше 6 місяців або більше 3 років; вагітність дружини до весілля або протягом першого року після заміжжя; погані стосунки одного з подружжя зі своїми сіблінгами або батьками; власне нещасливе, на думку хоча б одного з подружжя, дитинство або юність; нестабільність шлюбних патернів в одній з розширених сімей.

Як ми можемо побачити з цього переліку, всі ці чинники можна пов'язати з головними завданнями періоду молодого подружжя, а саме створення кордонів родини, внутрішньо-системних підсистем, не реалізація яких може призвести до ускладнень перебігу кризи. Саме тому, молодому подружжю потрібно сформувати власну сімейну комунікацію, поглибити емоційну близькість, визнати межі власної родини, та правила взаємодії із зовнішнім світом.

Безумовно, що зовнішні та внутрішні предиктори є невід'ємні, мають свою ієрархію прояву, яка йде за схемою: *від внутрішнього до зовнішнього*.

Найчастіше визначають проблемами деструктивних відносин – це соціальну незрілість одружених, негативне ставлення до чоловіка (дружини), неуспішність шлюбу батьків одного або обох із подружжя, дошлюбна вагітність, різні погляди подружжя стосовно побуту і відпочинку та ін. Деякі

вчені виокремлюють, ще інфантилізм сучасної молоді, який також негативно впливає на подружні відношення.

Спровокувати кризу може полягати в невротичному типі суб'єктів молодої сім'ї (К. Роджерс [20]), а також такі чинники, які відстежуються в психологічних предикторах: зниження соціально-психологічного статусу партнера, зникнення романтичних настроїв, розбіжності у думках молодого подружжя, відсутність взаємної задоволеності, об'єктивно недостатній рівень матеріальної забезпеченості, нестабільність сімейних відносин і зниження життєздатності сім'ї, а також проблеми, пов'язані зі зміною статусно-рольових положень і ціннісно-нормативних відносин внаслідок народження дитини в сім'ї (таблиця 1.3.1.

Таблиця 1.3.1.

### Неадекватна мотивація створення шлюбу

Тип мотивації	Пояснення
Мотивація, пов'язана із дефіцитом	Спостерігається у випадках, коли один або обидва із подружжя вступають в шлюб через бажання поповнити нестачу любові, спілкування, турботи, тепла, уваги, уникнути почуття самотності та непотрібності.
Шлюб як спосіб відокремитися від батьківської сім'ї	В цьому випадку шлюб є специфічним комунікативним посланням батькам про те, що їхня дитина стала дорослою і має право на незалежні рішення і самостійне життя.
Шлюб як спосіб перебороти яку-небудь кризу	Створення сім'ї як помста минулому кохання, шлюб як спосіб подолати втрату близької людини, шлюб як спосіб пережити професійну нереалізованість і т.д.
Створення шлюбу з метою відповідати нормам шлюбу і нормам соціального оточення	Даний шлюб являється способом уникнути тиску соціального оточення.
Шлюб як компенсація почуття неповноцінності	Укладання шлюбу може бути способом поповнити дефекти власного «Я». В цьому випадку приєднання до ідеалізованого партнера дозволяє підвищити почуття особистого значення і самоповаги.
Шлюб як досягнення	Спостерігається у випадку отримання одного із партнерів матеріальної або соціальної вигоди в результаті укладання шлюбу.
Вимушений шлюб	У цьому випадку шлюб є способом вирішити життєві труднощі, які виникли. Наприклад, незапланована вагітність, житлові або матеріальні проблеми одного із подружжя і т.д.

За умов неадекватній мотивації створення сім'ї особистість партнера не є цінністю, важлива просто його наявність або його функціональні характеристики, які мають значення для задоволення потреб. Також, це може свідчити про наявність одного з подружжя ознак нейротизму (у більшості випадків притаманний жінкам). Він може проявлятися в розмитості, нечіткості та не сформованості уявлень про духовні цінності сім'ї, відсутністю міцних емоційних зв'язків, проблемами у міжособистісних стосунках і спілкуванні. Крім цього, спостерігається, невміння розподіляти навантаження в родині, відсутність спільності традиційних уявлень про господарсько-батьківські цінності, як головної цінності сім'ї.

Ознак невротичного типу поведінки, який описаний в психодинамічній психології, дозволяє психологу розуміти особливості перебільшених потреб, емоційної нестійкості, нездорової залежності, схильності до агресивності тощо. Нерідко розізнаються прояви патологічної любові: високий ступінь ревнощів, нав'язливість, прагнення будь-якою ціною зберегти свою винятковість для партнера, використання погроз, шантажу, спроб «купити» любов». Така поведінка є обумовленою дією захисних механізмів, спрямованих на зменшення тривоги, пов'язаною із страхом бути відкинутим, непотрібним.

Отже, особливості сімейного виховання, взаємин з батьком та матір'ю, суттєво впливають на побудову взаємовідносин з партнером. Тому, у нашій психокорекційній програмі, ми обов'язково врахуємо цей аспект.

Враховуючи вищевказане, ми прийшли до висновку, що проблема психологічних предикторів, вплив яких на перебіг кризи молодого сім'ї є найсуттєвішим, недостатньо досліджена, й потребує подальшого уточнення. Їх своєчасне виявлення допоможе подружжю подолати кризу безболісно, привести її підсистеми в адаптивний стан.

## **Висновка до розділу 1.**

Аналіз наукових джерел дав змогу визначити, що «молода сім'я» це сім'я в перші три роки після укладення шлюбу, в якій кожен не досяг тридцяти років. За цей період, родина повинна розв'язати такі завдання: розподілити ролі та обов'язки; побудувати межі власної родини; досягти фінансової стабільності; підвищити обізнаність, щодо народження та виховання дитини; сформувати активність, як у сімейних відносинах, так і у відносинах з іншими сім'ями і суспільством у цілому.

На цьому етапі родину очікує нормативна криза, яка являє собою процес адаптації до сімейного життя, взаємне пристосування партнерів одне до одного, під час якої подружжю необхідно виробити нові стратегії поведінки, та предиктори які можуть ускладнити її перебіг. Останні ми умовно поділили на внутрішні (індивідуально-психологічні особливості подружжя) та зовнішні (батьківські родини, матеріальне становище, побутові умови та ін.).

Як ми бачимо, на початковому етапі свого існування, молода родина, є достатньо вразливою системою, перед якою постає достатня кількість складних завдань. Якщо все це, ще буде піддаватися впливу предикторів, може відбутися, не тільки ускладнення процесу перебігу кризи, але й розрив стосунків. Тому, важливо вчасно виявляти ці чинники та проводити роботу щодо їхнього подолання.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН В ПЕРІОД КРИЗИ МОЛОДОЇ СІМ'Ї

### 2.1. Організація та процедура дослідження особливостей подружніх відношень в період кризи молоді сім'ї.

Задля реалізації мети нашого дослідження, а саме виявлення та подолання психологічних предикторів подружніх відношень в період кризи молоді сім'ї, було організоване та проведене емпірична діагностика актуального стану подружніх відношень, вказаної категорії сімей. Емпіричне дослідження здійснювалося протягом грудня 2020 – лютого 2021 року, на базі Генічеського міського центру соціальних служб. Загальна вибірка склала 22 особи (11 сімей), віком від 21 до 30 років.

На цьому етапі дослідження робота виконувалась у такій послідовності: встановлення гіпотези дослідження; добір необхідного валідного психодіагностичного інструментарію та математичних методів (для статистичного аналізу результатів); здійснення кількісного і якісного аналізу та інтерпретація отриманих емпіричних даних.

На нашу думку, найбільш адекватно оцінити особливості взаємовідносин в родині, може такий діагностичний комплекс, до якого увійшли:

*Методика «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом»*, розроблена В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко. Це експрес-діагностика рівня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом партнерів.

Опитувальник являє собою одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, на які досліджуваним потрібно обрати один варіант відповіді. За кожний з варіантів нараховується певний бал. Загальна сума свідчить про рівень задоволеності шлюбом.

*Опитувальник розподілу ролей в сім'ї*, авторами якої є Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**]. Запропонована методика, спрямована на виявлення існуючих

уявленнь подружжя про рольовій структурі в їхній сім'ї, а саме: виховання дітей, емоційний клімат, матеріальне забезпечення, організація дозвілля, роль господаря / господині, сексуальний партнер, психотерапевта та організація сімейної субкультури.

Досліджуваним пропонується 21 питання, відповідь на яку потрібно обрати з можливих варіантів до кожного з них. Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа. За кількістю набраних балів робиться висновок, щодо того, ким саме реалізується та чи та роль: дружиною чи чоловіком.

**Методика «Вимірювання установок в сімейній парі»** розроблена Ю. Є. Альшиною, Л. Я. Гозмановим та Е. М. Дубовською, дозволяє виявити установки подружжя за найбільш значущими в сімейній взаємодії сфер людського життя та ступеня соціально - психологічної сумісності партнерів у шлюбі. Діагностичний засіб містить такі шкали: ставлення до людей; альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням; ставлення до дітей; значення дітей в житті людини; орієнтація на спільність або автономність у діяльності подружжя; ставлення до розлучення; ставлення до романтичної любові; оцінка значення сексуальності в сімейному житті; уявлення про заборонену теми сексу; орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї; ставлення до грошей «легкість витрат - ощадливість».

Подружжю потрібно виявити ступень згоди на 40 тверджень, що належать до тієї чи тієї сфери сімейного життя. Обробка та інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключа.

**Методика «Особливості спілкування між подружжям»** (автори ті ж самі, що й у попередньому діагностичному засобі), спрямована на виявлення особливостей характеру спілкування та міжособистісних відносин подружжя. Шкали, які пропонуються у цьому опитувальнику: довірливість спілкування, взаєморозуміння, подібність в поглядах, загальні символи сім'ї, легкість спілкування та «психотерапевтичне» спілкування.



Досліджуваним пропонується 48 запитань та можливі варіанти відповідей, з яких потрібно обрати лише один. Обробка та інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключа.

**Опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт»** А. С. Кочарянова [Помилка! Джерело посилання не знайдено.], спрямований на виявлення індивідуально-специфічних захисних моделей подружжя та їх структуру. Методика містить такі шкали: проєктивний і дефензивних захистів, неконструктивні установки на шлюб, депресію, агресію, соматизації тривоги, фіксацію на психотравмі.

Подружжю надається 89 тверджень, на які потрібно виразити ступінь згоди. Обробка та інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключа.

Для виявлення характеру взаємозв'язку між шкалами методик, ми використовували лінійний коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона [14], який вираховували за допомогою програми Microsoft Excel.

Зараз перейдемо до розгляду та аналізу отриманих результатів.

## **2.2. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження.**

У цьому пункті ми здійснимо кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних констатувального етапу дослідження. Зведені таблиці цих даних наведені у **Додаток А**, з метою збереження конфіденційності, всі індивідуальні дані були замінені на порядкові номери.

Розглянемо на рис. 2.2.1. отримані результати за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Століна, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко). Детальніше ознайомитися із статистичними показниками можна у **Додаток Б**.

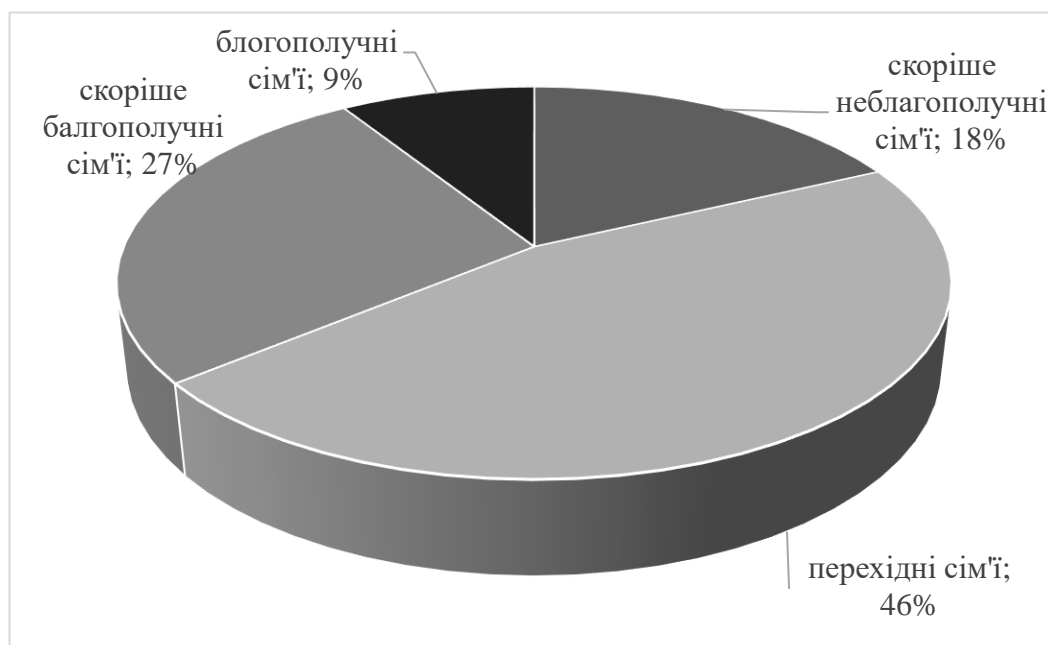


Рис. 2.2.1. Розподіл даних за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Століна, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко).

Одразу, варто звернути увагу, що в жодній родині, не були виявлені такі шкали: «абсолютно неблагополучні сім'ї», «неблагополучні сім'ї» та «абсолютно благополучні сім'ї». Цей результат вже є достатньо позитивним для нашого дослідження, оскільки свідчить про достатньо гармонійні взаємовідносини між подружжям, які в змозі адекватно оцінити особливості власного шлюбу.

З рис. 2.2.1., ми бачимо, що більшість досліджуваних (46%), оцінюють власну родину як сім'ю перехідного типу. Тобто, таку яка має певні труднощі, від розв'язання яких буде залежати благополучна вона чи ні. Також, можемо припустити, що ця група перебуває у кризовому стані, тому потребує особливої уваги з боку спеціалістів психологічної служби.

Далі за поширеністю йдуть групи респондентів, що оцінюють власні родини, як скоріше благополучні сім'ї (27%) та скоріше неблагополучні сім'ї (18%). Така самооцінка може вказувати на те, що в родинях є незначні труднощі, з якими вони намагаються впоратися самостійно, або вони навпаки, не прагнуть розголошувати те, що відбувається насправді.

Лише 9% респондентів оцінюють власний шлюб, як благополучний, в якому домінують взаєморозуміння, повага, кохання.

Доречним та необхідним для нашого дослідження є розгляд того, як збігаються ці оцінки між самим подружжям (див. табл. 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1.

## Уявлення про шлюб між подружжями

Родини	Стать	Задоволеність шлюбом			
		благополучні	скоріш благополучні	перехідні	скоріш неблагополучні
1	ч			+	
	ж				+
2	ч		+		
	ж				+
3	ч			+	
	ж		+		
4	ч	+			
	ж		+		
5	ч	+			
	ж	+			
6	ч		+		
	ж		+		
7	ч			+	
	ж			+	
8	ч		+		
	ж				+
9	ч		+		
	ж			+	
10	ч			+	
	ж				+
11	ч			+	
	ж			+	

Як ми бачимо, лише в 4 сім'ях здійснюється узгодження, щодо задоволеності шлюбом між партнерами (1 родина – благополучна, 2 родині – перехідні, 1 родина – скоріш благополучні). Варто звернути увагу, що в 6 родин, чоловіки мають більш задоволені шлюбом, аніж жінки, й тільки в одній родині спостерігається протилежна тенденція. Такий результат ми можемо пояснити тим, що жінки є більш уважнішими та чутливішими до ситуації в родині, ніж чоловіки. Тому, важливо здійснити це узгодження у

межах психокорекційної програми, в поглядах подружжя, з метою гармонізації стосунків.

У табл. 2.2.2. представлені результати за методикою «Опитувальник розподілу ролей в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська). Більш детальні статистичні дані, представлені у **Додаток Б**.

Таблиця 2.2.2.

## Розподіл сімейних ролей

Сімейна роль	Хто саме повинен виконувати (у %)		
	Чоловік	Жінка	Спільно
Виховання дітей	10	45	45
Емоційний клімат	10	59	31
Матеріальне забезпечення	64	-	36
Організація дозвілля	14	41	45
Роль господаря / господині	36	28	36
Сексуальний партнер	41	23	36
Психотерапевта	19	36	45

За першою шкалою «виховання дітей» (див. табл. 2.2.2.), думки поділилися таким шляхом, що 45% вважають, що реалізацією обов'язків, пов'язаних з розвитком дитини в компетентну, моральну та соціалізовану особистість, повинна займатися жінка, така сама кількість, вважає, що роль вихователів, має виконуватися спільно.

За шкалою «емоційний клімат», переважна більшість (59%), вважає, що цю роль повинна виконувати жінка. Тобто, саме жінка відповідає, за те яка панує атмосфера в родині (оптимістична/песимістична), які саме емоції (радість, довіра, почуття захищеності, безпеки, комфорту), чи присутні взаємна підтримка, теплота та увага у відносинах, можливість вільно мислити та говорити.

Далі, ми бачимо, що за шкалою «матеріальне забезпечення», були отриманні найбільш високі показники, щодо виконання цієї ролі чоловіками (64%). Здебільшого, на думку більшості респондентів, саме на чоловіків полягає роль годувальника, того, хто заробляє гроші та забезпечує родину, рівень її матеріального добробуту. На нашу думку, це є достатньо укоріненим

уявленням, оскільки, ніхто не вказав, головною у цьому питанні жінку, й лише 36% вважають, що це обов'язок, як чоловіка, так й жінки.

Шкала «організація дозвілля», на думку більшості родин, ця роль повинна виконуватися кожним із подружжя (45%), або лише жінкою (40%). Ця роль полягає в організації: взаємодії з іншими, а саме близькими родичами, друзями; активності родини; культурного розвитку, відпочинку.

Особливу увагу, при розробці корекційно-розвиткової програми, ми звернули на шкалу «роль господаря/господині», оскільки лише за нею були отримані такі розрізненні результати. Тобто, у молодих родин, не має чіткого уявлення, щодо того, хто саме має виконувати роль голови родини, займатися покупкою продуктів і приготування їжі, догляд за одягом, забезпеченням затишку, порядку і чистоти в будинку. Наприклад, 36% опитуваних, вважає що цим повинен займатися чоловік, 28% – жінка, й лише 36% – що влада повинна бути розділена однакова між кожним із подружжя.

Також, не має єдиної думки у молодих родин, щодо ролі «сексуальний партнер». Тобто, хто саме повинен проявляти активність, ініціативу, відповідати за якість сексуальних стосунків. Більшість респондентів (41%) вважає, що це прерогатива чоловіка, 23% – жінки, 36% – що, це спільна відповідальність.

Остання шкала, «психотерапевта», яка полягає у задоволенні потреб членів сім'ї в підтримці, захисті, особистісному комфорті; прояві активності, спрямованої на розв'язання особистісних проблем партнера, емоційній підтримці. За цією роллю ми спостерігаємо, що більшість опитаних (45%) вважає, що її мають виконувати обидва подружжя, 36% – жінка, й 19% – чоловік.

Зараз розглянемо у якої кількості родин співало уявлення, щодо того, хто саме повинен виконувати ту чи ту роль.

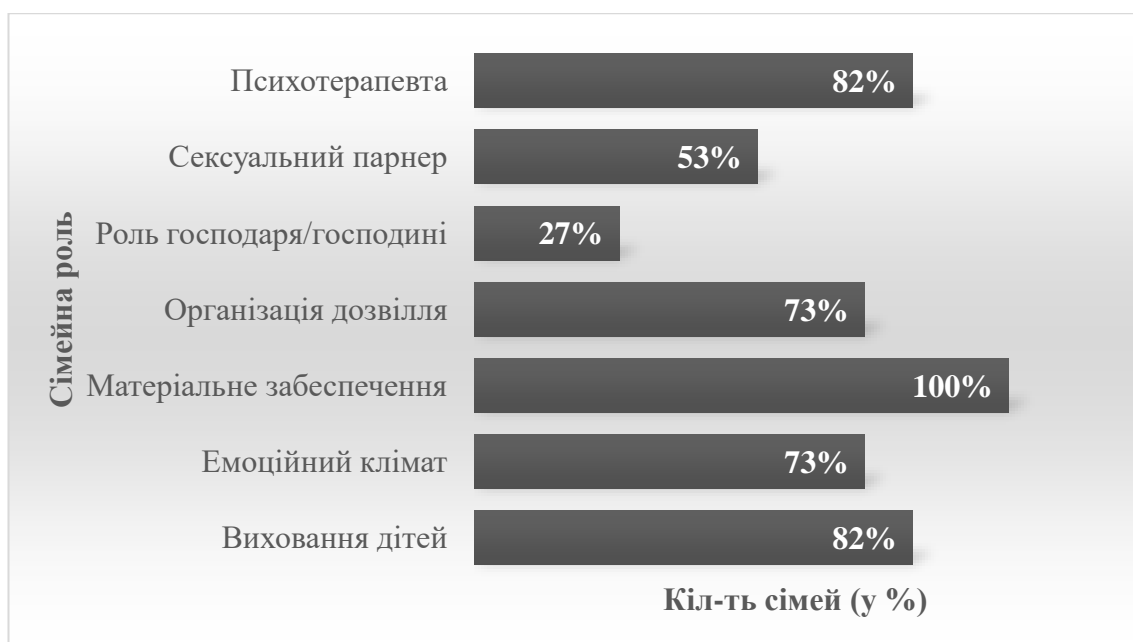


Рис. 2.2.2. Відсоток сімей, в яких співало уявлення про те хто саме повинен виконувати ту чи ту роль.

З діаграми 2.2.2., можна спостерігати, що майже за всіма сімейним ролями, у більшості родин, однакове уявлення. Наприклад, за шкалою «матеріальне забезпечення», йде 100% збіг, за «організацією сімейної субкультури» та «виховання дітей» – 82%. Більше всього розбіжностей у думках, спостерігається за шкалою «роль господаря/господині», лише 27% мають однакову думку. На наш погляд, такий результат є передбачуваним, оскільки саме у цей період, у молодій родині відбувається розподіл ролей, певна боротьба за владу, кожен з подружжя, прагне встановити свої правила, перенести цінності із батьківських родин, які, у більшості випадків, не збігаються між собою. Подружжю потрібно домовитися між собою, знайти певний компроміс, інакше, ці розбіжності можуть значно вплинути на перебіг кризи та її наслідки.

Окрім цього, потрібно звернути уваги й на шкалу «сексуальний партнер», за якою лише 53% сімей мають однаке уявлення. Сексуальне життя відіграє достатньо вагому роль у житті молодого подружжя, й якщо є певні розбіжності щодо того, хто саме повинен проявляти ініціативу, відповідати за якість цих відносин, то можуть виникнути суттєві наслідки, які погіршать спільне життя,

та взагалі можуть призвести до розлучення. Тому, потрібно здійснювати психологічну роботу, щодо гармонізації цих уявлень.

Тепер, розглянемо отримані результати за методикою «Вимірювання установок в сімейній парі» розробленою Ю. Є. Альошиною, Л. Я. Гозмановим та Е. М. Дубовською, з метою порівняльного аналізу сили прояву установок, окремо у чоловіків та жінок, ми вивели середні значення даних, отриманих, за допомогою спеціальних формул (див. 2.2.3.). Більш детальні статистичні дані, представлені **Додаток Б**.



Рис. 2.2.3. Порівняльний аналіз прояву установок між подружжям.

Варто звернути увагу, що всі установки не є яскраво вираженими. Тобто, інтенсивність кожної залежить від конкретних обставин, в яких знаходиться особистість. Тому, розглянемо, які особливості цих установок окремо у чоловіків та жінок. За першою шкалою (див. рис.2.2.3.), ми бачимо, що чоловіки, на відмінну від жінок, мають більш позитивне ставлення до людей, та уявлення про них в цілому. Однакову установку, щодо інших сімей мають лише 35% опитуваних. Можемо припустити, що чоловіки є більш відкритими для соціуму, товариськими, спрямованими на побудову широких соціальних

контактів. Це єдина установка яка має достатньо високу вираженість, порівняно з іншими.

Цікаво, що більш орієнтованими на обов'язок, аніж на задоволення виявились чоловіки. Тобто, для них обов'язок на першому місці, й вони роблять те, що потрібно, а потім те, що приносить задоволення. Однак, ця різниця між чоловічою та жіночою статтю є незначною. Співало вираження цієї установки у 70% сімей. Це є гарним результатом, який вказує на те, що подружжя вміє розмежовувати ці питання, й розуміє в яких ситуаціях чому передати перевагу.

Достатньо очікуваними є результати за шкалою «значення дітей в житті людини». Більш вираженою ця установка виявилась у жінок, але різниця з чоловіками не суттєва. Приблизно однаково виражену установку, за цією шкалою, мають 85% молодих родин. Тобто, для цих сімей планування, виховання дітей є важливими питаннями, до яких вони ставляться з відповідальністю.

За шкалою «орієнтація на спільність або автономність у діяльності подружжя», ми спостерігаємо однакові показники, як у чоловіків, так й у жінок. Тобто, у більшості випадків, у подружжя домінує орієнтація на спільну діяльність в усіх сферах сімейного життя. Співали ці уявлення у 75% опитуваних родин, інші 25% мають суттєві відмінності, які сигналізують про наявність певних проблем, які потребують скорішого розв'язання.

Достатньо складним питанням для жінок, аніж для чоловіків, є проблема розлучення. Тобто, вони більше бояться розриву стосунків, й більш болючіше будуть це переживати. Пояснити це ми можемо, таки чином, що чоловіки є більш орієнтованими на тут й тепер, й вони не замислюються цим питанням, оскільки зараз все добре. З іншого боку, можливо, чоловіки є більш впевненими у собі, й тому, що після розлучення вони зможуть знову створити сім'ю. Уявлення щодо цієї установки, співали лише у 25% родин.

Суттєву різницю, між чоловіками та жінками, ми спостерігаємо в установці «ставлення до романтичної любові». Жінки є більш орієнтованими на



традиційне, романтичне кохання, яке виявляється в подарунках, квітах, компліментах, романтичних побаченнях.

Однак, протилежну тенденцію ми спостерігаємо за шкалами «значення сексуальності в сімейному житті» та «уявлення про заборонену теми сексу», за якими для чоловіків є достатньо важливою тема сексуальних відносин, їхня якість. Жінки, у цьому випадку є більш скутими, та їм важче проявляти певну ініціативу. Однакову сили вираженості за цими установками мають лише 35% та 25% родин відповідно. На цей аспект, ми звернемо особливу увагу про розробці корекційно-розвиткової програми, оскільки сексуальна сфера є однією з головних у подружньому житті, особливо на початкових етапах, й важливо, щоб чоловік та жінка могли відверто говорити про свої бажання, або незадоволення.

За шкалою «орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї», ми бачимо, що різниця між чоловіками та жінками не суттєва, та вираженість установки не є значною. Отриманий результат вказує на те, що родини прагнуть до рівноправ'я між чоловіком та жінкою, або розподіляють, хто у якій сфері є головним. Приблизно однаково виражену установку, за цією шкалою, мають 70% молодих родин.

Остання шкала «ставлення до грошей» нам демонструє, що більш бережливе ставлення до грошей, мають чоловіки. Жінки, навпаки, легше можуть їх витратити, в них не достатньо розвинена здібність до накопичування доходів. Співало вираження цієї установки лише у 25% сімей. Тому, цей аспекти ми також врахуємо при розробці корекційно-розвиткової програми.

Підсумовуючи результати за цією методикою, варто зазначити, що тільки 2 родин мають 80% схожих установок, 5 родин – більше 50% схожих установок, 4 родини – менше 50% схожих установок. Остання група родин обов'язково увійде у нашу корекційну групу, оскільки ці установки торкаються усіх сфер спільного життя, й якщо спостерігається така розрізненість поглядів, то існує великий ризик частого виникнення конфліктних ситуацій, ускладнень перебігу кризового періоду.

На рис. 2.2.4. представлені результати діагностики за методикою «Особливості спілкування між подружжям» розробленою Ю. Є. Альшиною, Л. Я. Гозмановим та Е. М. Дубовською. Як й у минулій методиці, задля легшого сприйняття та аналізу отриманих даних, ми провели порівняльний аналіз середніх показників, між чоловіками та жінками. Інші статистичні дані, представлені у **Додаток Б**.

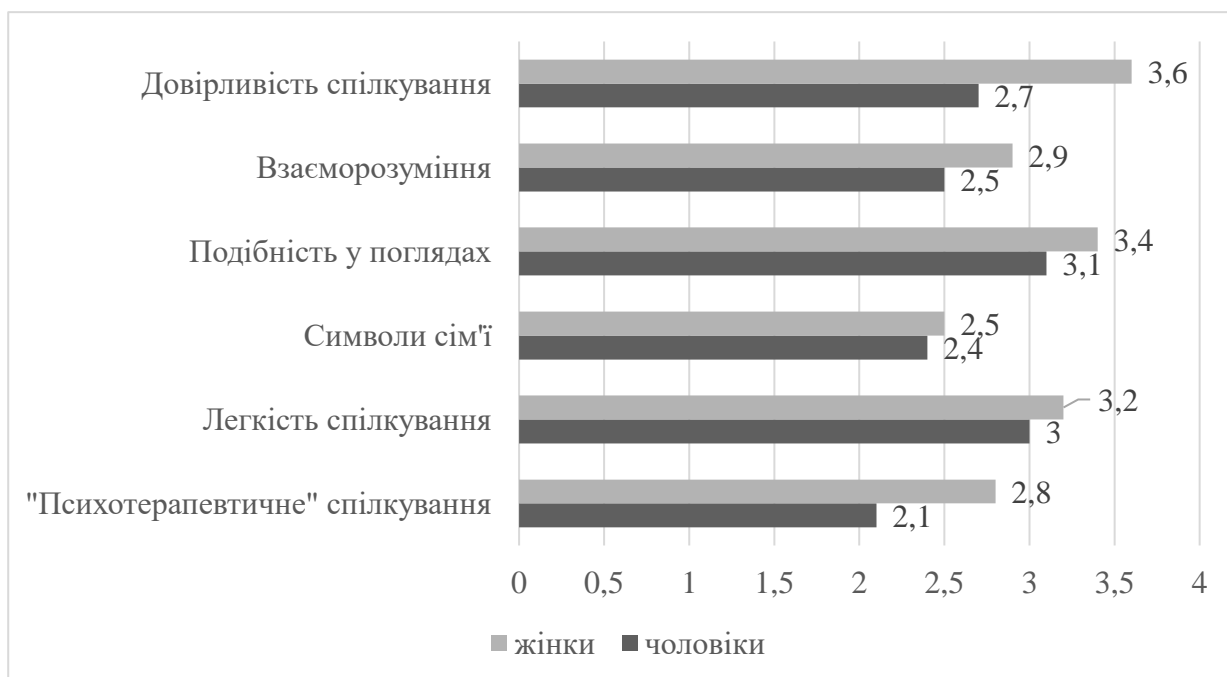


Рис. 2.2.4. Порівняльний особливостей спілкування між подружжям.

Розпочнемо аналіз даних з найбільш виражених шкал. Однією з таких є «довірливість спілкування», за якою ми бачимо, що жінки більше довіряють своїм чоловікам, аніж чоловіки. Тобто, їм легше прийти до своїх половин та поділитися тим як пройшов день, що їх хвилює, розповісти певні таємниці. Чоловіки, навпаки, більш скритні, та скоріш за все оберуть нічого не розповідати своїм дружинам. Співпали уявлення за цією шкалою лише у 30% родин.

Також, достатньо вираженою є шкала «подібність у поглядах». Різниця між чоловіками та жінками не суттєва. Такий результат вказує на те, що подружжя має однакові погляди та думки, щодо певних ситуацій, проблем, тощо. Схожі уявлення мають приблизно 68% молодих родин.

Отриманий результат за шкалою «легкість спілкування», демонструє нам, що сім'ям легко налагоджувати між собою контакт, починати та закінчувати розмову, вільно почувати себе, спілкуючись один з одним. Важливо те, що різниця між чоловіками та жінками, є не суттєвою, й спільність спостерігається у 75% родин.

Крім цього, достатньо високими, та з несуттєвою різницею між статтями, є результати за шкалою «взаєморозуміння». Тобто, кожен з подружжя може брати та не засуджувати погляди і поведінку іншого, навіть якщо вони не в усьому відповідають його власним, також їм не потрібно щось пояснювати чи виправдовуватися.

На відміну від попередніх, за шкалою «психотерапевтичне спілкування» спостерігаються певні відмінності між чоловіками та жінками. Останні більше прагнуть до отримання підтримки, поради від партнера, крім цього вони частіше сприяють створенню комфортної та інтимної атмосфери в сім'ї. Схожість у поглядах, щодо цієї шкали, були виявлені лише у 30% молодих подружніх пар.

За останньою шкалою, «символи сім'ї», ми спостерігаємо майже однакову вираженість, та спільність у думках, щодо цього у 75% родин. Це вказує нам на те, що родини мають «сімейну мову», тобто така мова, яка є не зрозумілою іншим, в якій є ласкаві прізвиська, звернення, сімейні традиції та обряди.

Отже, в цілому, можемо стверджувати, що у молодих родин достатньо розвинені навички спілкування та міжособистісних відносин, однак спостерігаються певні труднощі у встановленні взаємної довіри та психотерапевтичного впливу спілкування. Тому, ми обов'язково врахуємо ці особливості при розробці корекційно-розвиткової програми.

У таблиці 2.2.2., представлені результати за опитувальником «Реакції подружжя на конфлікт» А. С. Кочарянова. Інші статистичні дані, представлені у Додаток Б.

### Реакції подружжя на конфлікт

Шкала	Стать					
	чоловіки			жінки		
	Рівень прояву					
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Неконструктивні установки на шлюб	27%	73%	-	27%	73%	-
Депресія	73%	27%	-	63%	34%	-
Проективні захисти	18%	63%	19%	36%	64%	-
Дефензивні механізми	-	90%	10%	-	36%	64%
Агресія	-	100%	-	20%	80%	-
Соматизація тривоги	80%	15%	5%	-	54%	46%
Фіксація на психотравмі	45%	55%	-	27%	73%	-

З табл. 2.2.2., ми бачимо, що за шкалою «неконструктивні установки на шлюб», як у чоловіків, так й у жінок (73% відповідно) спостерігається середній рівень прояву. Тобто, родини мають певні різновиди установок, які дезінтегрують сімейну структуру, перешкоджають створенню гармонійних відносин та терапевтичній реконструкції подружньої взаємодії. Однак, вони перебувають на певній межі, та в залежності від обставин можуть мати різний характер наслідків, тому важливо виявити ці установки та їх усунути. Оскільки, з часом, ці неконструктивні установки можуть вплинути на особливості перебігу не тільки кризи, а всього спільного життя.

Також, за цією методикою, не було виявлено ознак депресії у молодих родин. Лише, у незначної частки опитуваних спостерігається деякі ознаки цього стану, а саме сповільненість поведінки та емоцій, слабкість, млявість, зниження інтересі, байдужість та почуття провини. Але, потрібно провести роботи, щодо зниження цих показників, на початкових етапах, тому що, може відбутися ускладнення, та утворитися більш складні форми депресії, які потребують довгострокового лікування.

Шкала «проективні захисти», яка є середньо-вираженою у більшості опитуваних (як чоловіків (63%), так й жінок (64%)), демонструє нам такий різновид захистів, який призводить до недопущення в свідомість

психотравмуючої інформації. Тобто, цей вид психологічного захистів, в залежності від обставин, може виявитися, або ні.

Інша ситуація спостерігається за шкалою «дефензивні механізми», тобто це такі механізми, які пропускають психотравмуючу інформацію у свідомість, лише через її спотворення, а саме раціоналізацію, інтелектуалізацію та ін. Як ми бачимо, цей тип психологічних механізмів, у чоловіків має середній рівень прояву, а у жінок (64%) – високий рівень. Така ситуацію потребує суттєвого психологічного впливу, а саме корекції, оскільки, такий різновид механізмів значно впливає на адекватне сприйняття оточуючої дійсності, що зі свого боку руйнує взаємовідносини між подружжям. Тому, потрібно проводити роботу, щодо удосконалення навичок спілкування, адекватної інтерпретації отриманої інформації.

Далі ми бачимо, що у чоловіків (100%) та більшості жінок (80%) спостерігається середній рівень прояву агресії, як прямої фізичної, так й вербальної, або заміщеної.

Достатньо відмінні результати ми отримали за шкалою «соматизація тривоги», у чоловіків домінує низький рівень прояву (80%), а жінок – середній (54%). Ця шкала демонструє нам, що жінки частіше йдуть від розв'язання проблем у хвороби. Схожа ситуація й за останньою шкалою «фіксація на психотравмі», яка демонструє нам, що чоловіки (55%) та жінки (73%), мають середній рівень застрягання афекту та інтелекту на психічній травмі.

Отже, у молодих родин, не має яскраво виражених негативних реакцій на конфлікт, в залежності від обставин та характеру ситуації, той чи той різновид, може проявлятися у більшій чи меншій мірі. Однак, потребують уваги такі реакції, які пов'язанні з соматичними реакціями та дефензивними механізмами.

Тепер перейдемо до аналізу виявлених статистично-значущих кореляційних зв'язків, всі інші коефіцієнти наведені у **Додаток В**. Варто звернути увагу, що шкала «задоволеність шлюбом» не утворила жодних зв'язків.

## Виявленні кореляційні зв'язки між шкалами використаних методик

Шкала	Коефіцієнти кореляції							
	ставлення до людей	значення дітей	орієнтація на спільність /автономність у діяльності	ставлення до розлучення	оцінка значення сексуальності в житті	уявлення про заборонену теми сексу	орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї	ставлення до грошей
емоційний клімат	-0,28	0,233	0,371	0,364	0,163	0,086	0,229	0,694
матеріальне забезпечення	-0,399	-0,106	-0,43	0,072	-0,054	-0,263	-0,291	-0,488
роль господаря/ господині	-0,249	0,418	-0,407	0,079	-0,554	0,499	-0,527	-0,091
сексуальний партнер	0,03	0,098	0,133	0,285	0,498	-0,335	-0,039	0,532
довірливість спілкування	0,289	0,236	0,479	-0,374	0,161	-0,064	0,532	0,512
«психотерапевтичне» спілкування	-0,224	-0,323	-0,221	-0,233	-0,438	0,506	0,221	-0,547
проективні захисти	-0,261	-0,702	-0,536	0,0181	-0,146	0,082	-0,221	-0,662
дефензивні захистіи	-0,292	-0,538	-0,404	0,241	-0,207	0,133	-0,198	-0,484
неконструктивні установки на шлюб	-0,075	-0,564	-0,661	0,031	-0,063	-0,031	-0,456	-0,632
депресія	-0,529	0,071	-0,048	0,62	0,27	-0,141	-0,155	0,107
соматизація тривоги	-0,602	0,04	0,192	0,539	-0,309	0,44	-0,037	-0,081
фіксація на психотравмі	-0,146	-0,091	-0,207	0,022	-0,401	0,124	-0,137	-0,619

**Примітка:**  - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,05;

- Статистично значущий зв'язок на рівні 0,01.

Узагальнюючи результати з табл. 2.2.3., ми бачимо, що існує достатньо тісний взаємозв'язок між установками та сімейними ролями, реакціями на конфлікт, особливостями комунікації. В залежності від тієї чи тієї установки, зв'язок може бути як позитивним так й від'ємним, тобто таким, коли високий показник обумовлює високий/низький показник іншого чинника.

Особливо варто звернути увагу на шкалу «ставлення до грошей», яка утворила зв'язки майже з усіма шкалами. Такий результат вказує нам про

суттєву роль фінансової сфери в подружньому житті молодого сім'ї, від якої залежать всі інші.

Крім цього, існує зв'язок між сімейними ролями та особливостями спілкування, реакціями на конфліктні ситуації. Підтверджують наше припущення, отримані коефіцієнти кореляції, представлені у табл. 2.2.4.

Таблиця 2.2.4.

### Виявленні кореляційні зв'язки між шкалами використаних методик

Шкала	Коефіцієнти кореляції						
	виховання дітей	емоційний клімат	матеріальне забезпечення	сексуальний партнер	довірливість спілкування	подібність в поглядах	легкість спілкування
довірливість спілкування	0,694	0,468	-0,539	0,321	<del>X</del>	0,272	0,573
подібність в поглядах	0,651	0,530	-0,447	0,328	0,272	<del>X</del>	0,234
легкість спілкування	0,474	0,385	-0,457	-0,039	0,573	0,234	<del>X</del>
«психотерапевтичне» спілкування	-0,575	-0,348	0,253	-0,591	-0,219	-0,614	0,028
проективні захисти	-0,540	-0,53	0,519	-0,237	-0,521	-0,652	-0,475
дефензивні захисти	-0,407	-0,119	0,307	-0,263	-0,669	-0,352	-0,325
неконструктивні установки на шлюб	-0,481	-0,592	0,602	-0,318	-0,779	-0,331	-0,465
депресія	-0,518	0,002	0,366	-0,249	-0,577	0,053	-0,284
агресія	-0,595	-0,396	0,569	0,097	-0,536	-0,408	-0,820
соматизація тривоги	-0,594	0,041	0,109	-0,337	-0,325	-0,213	-0,304
фіксація на психотравмі	-0,810	-0,664	0,618	-0,683	-0,664	-0,492	-0,419

**Примітка:**  - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,05;

- Статистично значущий зв'язок на рівні 0,01.

З табл. 2.2.4., ми бачимо, що сімейна роль «виховання дітей» утворила достатньо міцний зв'язок, майже з всіма різновидами спілкування та реакціями на сімейні конфлікти. Додатний зв'язок вказує нам на те, що якщо виховання дітей займається дружина, то між подружжям спостерігається високий рівень довіри та легкості в спілкуванні, подібності в поглядах. Разом з цим, зменшуються показники негативних реакцій на конфлікти, а саме соматизація тривоги, фіксація на психотравмі, проективні та дефензивні захисти.

Також, цікаво, що низький показник фіксації на психотравмі, обумовлює високі показники (та навпаки) по таким аспектам сімейного життя, як виховання дітей, емоційний клімат, сексуальне життя, особливості спілкування.

Схожа ситуація спостерігається і з шкалами, які характеризують особливості спілкування. Вони утворюють від'ємний взаємозв'язок з можливими реакціями на конфліктні ситуації. Тобто, якщо між подружжям, налагоджена комунікативна сфера, то у конфліктних ситуаціях переважають адекватні реакція на конфлікт, а якщо спостерігається протилежна ситуація, то активізуються негативні (дефензивні захисти, неконструктивні установки на шлюб, соматизація тривоги та ін.).

Отже, отримані результати підтверджують тісний взаємозв'язок між усіма сферами подружнього життя. Якщо виникають ускладнення в одній сфері, автоматично виникають труднощі й в іншій. Тому, при розробці нашої корекційно-розвиткової програми, ми приділимо увагу кожній із цих сфер, з метою виявлення та усунення наявних проблем, полегшення перебігу кризи, та гармонізації стосунків в цілому.

## **Висновки до розділу 2.**

Результати проведеного емпіричного дослідження на констатувальному етапі дослідження дали змогу зробити такі висновки, щодо особливостей подружніх відношень в період кризи молодого сім'ї:

1. Відсутні абсолютно неблагополучні сім'ї. Більшість молодих родин є перехідними, тобто такими які мають певні труднощі, знаходяться у невизначеному стані, щодо того, як правильно, чи потрібно взагалі будувати сімейні стосунки. Лише 36% сімей мають узгоджений погляд, щодо оцінки якості власних стосунків.

2. На думку більшості респондентів, вихованням дітей, організацією довілля та гармонізацією психологічної атмосфери родини повинні займатися кожен із подружжя. Чоловікам була відведена роль господарю родини; годувальника сім'ї, саме матеріальне забезпечення; сексуального партнера, того



хто відповідає за якість цього типу відносин. Жінкам дісталась лише роль відповідальної за емоційний клімат родини. Однак, найбільша неузгодженість думок між подружжями, спостерігалась за такими ролями, як господині/господаря та сексуального партнера.

3. У молодих родин всі установки є слабо вираженими, інтенсивність прояву яких залежить від конкретних обставин. Кожен із подружжя прагне до спільної діяльності, розподілу влади у керуванні родиною.

Чоловіки є більш відповідальними, спрямованими на виконання обов'язку, товариськими, їм легше встановлюють нові контакти. Діти для них грають не ключову роль у житті, вони легше ставляться до розлучення. Не притаманна чоловікам й тема романтичної любові, проте теми сексуальності та сексу є достатньо важливими. На відміну від жінок, вони мають більш бережливе ставлення до грошей, мають здібності до накопичення.

Жінки, у більшості випадків, надають перевагу задоволенню, схильні до марнотратства, для них суттєву роль грають діти, та питання розлучення є більш складним. Крім цього їм притаманне почуття романтичної любові, теми сексуальності та сексу є складними для обговорення.

4. Комунікативна сфера молодих родин характеризується достатньою налагодженістю, а саме наявні взаєморозуміння, подібність у поглядах, присутні легкість спілкування та символи сім'ї. Однак, є недостатньо розвиненими довірливість та психотерапевтичний ефект від спілкування.

5. Молодим сім'ям притаманні конструктивні реакції на конфліктні обставини. Однак, в залежності від обставин у них можуть проявлятися, у різні інтенсивності, такі деструктивні реакції: неконструктивні установки, ознаки депресії, агресії, раціоналізації, витіснення із свідомості ситуацій, які є травмуючими, соматизації та фіксації на психотравмі.

6. Встановлено за допомогою коефіцієнту кореляції r-Пірсона, такі статистично-значущі зв'язки між шкалами методик, які використовувались у нашому дослідженні:

- «ставлення до грошей» та «емоційний клімат» (0,694), «матеріальне забезпечення» (-0,488), «фіксація на психотравмі» (-0,619);
- «роль господаря/господині» та «оцінка значення сексуальності в житті» (-0,554), «уявлення про заборонену теми сексу» (0,499), «орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї» (-0,527)
- «сексуальний партнер» та «оцінка значення сексуальності в житті» (-0,498), «ставлення до грошей» (0,532)
- «фіксація на психотравмі» та «виховання дітей» (-0,810), «емоційний клімат» (-0,664), «матеріальне забезпечення» (0,618), «сексуальний партнер» (-0,683);
- «соматизація тривоги» та «ставлення до людей» (0,602), «ставлення до розлучення» (0,539), «виховання дітей» (-0,594);
- «агресія» та «виховання дітей» (-0,595), «матеріальне забезпечення» (0,569), «довірливість спілкування» (-0,536);
- «депресія» та «ставлення до людей» (-0,529), «ставлення до розлучення» (0,62), «виховання дітей» (-0,518), «довірливість спілкування» (-0,577);
- «неконструктивні установки на шлюб» та «значення дітей» (-0,564), «виховання дітей» (-0,481), «орієнтація на спільність /автономність у діяльності» (-0,661), «ставлення до грошей» (-0,632), «емоційний клімат» (-0,592), «довірливість спілкування» (-0,779);
- «дефензивні захисти» та «значення дітей» (-0,538), «ставлення до грошей» (-0,484), «довірливість спілкування» (-0,669);
- «проективні захисти» та «значення дітей» (-0,702), «орієнтація на спільність /автономність у діяльності» (-0,536);
- «психотерапевтичне» спілкування» та «оцінка значення сексуальності в житті» (-0,438), «уявлення про заборонену теми сексу» (0,506), «ставлення до грошей» (-0,547), «виховання дітей» (0,591), «подібність в поглядах» (-0,614);

- «легкість спілкування» та «агресія» (-0,820), «виховання дітей» (0,474), «матеріальне забезпечення» (-0,457), «неконструктивні установки на шлюб» (-0,465);
- «подібність в поглядах» та «виховання дітей» (0,651), «емоційний клімат» (0,530), «фіксація на психотравмі» (-0,492);
- «довірливість спілкування» та «орієнтація на спільність /автономність у діяльності» (0,479), орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї» (0,532), «ставлення до грошей» (0,512), «виховання дітей» (0,694), «емоційний клімат» (0,468), «матеріальне забезпечення» (-0,539), «легкість спілкування» (0,573), «фіксація на психотравмі» (-0,664).

За результатами емпіричного дослідження, було відібрано 6 молодих родин, які мають проблеми у комунікативній сфері, низькі показники задоволеністю шлюбом, домінування неконструктивних установок та реакцій на конфлікти, та значною кількістю різнорідності уявлень, щодо сімейних ролей. Саме ця група сімей є групою ризику, та потребує допомоги у гармонізації подружніх відношень в період кризи молодої сім'ї.

## РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З МОЛОДОЮ СІМ'ЄЮ В ПЕРІОД КРИЗИ

### 3.1. Обґрунтування розробленої психокорекційної програми для роботи з кризовими молодими подружжями

Сьогодні, під впливом всіх трансформацій, які відбувається в суспільстві, спостерігається й зміни в інституті сім'ї. Однак, ці зміни носять кризовий характер, пов'язаний з пошуком нових моделей шлюбних відносин, найбільш адекватних для реалізації сучасної сім'єю її функцій, і здатних найбільш повно задовольнити індивідуальні потреби подружжя, з урахуванням їхньої динамічної природи. Разом з цим, все ускладнюється й нормативними кризами, які є неминучими етапами у розвитку кожної сім'ї. Особливо на початкових етапах її створення, коли відбувається розподіл ролей та обов'язків, обмеження кордонів родини.

Неприйняття нових ролей (чоловіка і дружини) і пов'язаних з ними зобов'язань; низька диференціація від батьківської сім'ї; практично повна відсутність контактів з батьківськими сім'ями; спроби одного з подружжя порушити злиття, що викликає почуття образи, злість, відчуття брехні у іншого; зростання напруги в парі; розчарування в шлюбі і шлюбному партнері, засноване на несправджених або нереалістичних очікуваннях; сексуальна дезадаптація подружжя. Як бачимо, сучасній молодій родині, складно побудувати адекватні, гармонійні взаємовідносини, тому вона потребує допомоги спеціалістів.

Враховуючи це, ми вирішили розробити власну корекційно-розвиткову програму, **мета** якої полягає у гармонізації психологічного стану молодої сім'ї, яка перебуває у кризовому періоді. Реалізувати мету програми нам допоможе виконання таких **завдань**:

1. Підвищити когнітивну репрезентацію проблем у подружній парі.
2. Дослідження і використання прихованих ресурсів сім'ї.
3. Здійснити допомогу в розподілі сімейних ролей та обов'язків.

4. Сприяти встановленню меж сім'ї та оптимального балансу близькості - віддаленості.
5. Нормалізувати міжособистісні стосунки у сім'ї, за допомогою дослідження індивідуально-особистісних особливостей кожного з подружжя.
6. Формувати позитивні установки, щодо сімейного життя.
7. Розвиток комунікативної компетентності кожного з подружжя.
8. Сприяти саморозвитку та самопізнанню кожного з подружжя.
9. Навчання членів молодшої сім'ї необхідним технікам, методами прийомам для самостійного розв'язання проблем.

Також, ми використовували такі принципи роботи: системності; етапності; гнучкості та динамічності; варіативності та результативності [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

При побудові корекційної програми з подолання негативних деструктивних відносин в молодій сім'ї, психологу слід дати їй потрібний професійний поштовх і активізувати її позитивні сили, здатна сама, допомогти своїм членам та впоратися з усіма проблемами. Тобто, в сім'ї, потенційно є всі ресурси, необхідні для якісного та гармонійного функціонування, й потрібно лише допомогти їх відшукати.

Взагалі зміст, психологічної роботи з родинами, на думку Р.Барс [], О.І. Бондарчук [3] полягає в забезпеченні емоційної, смислової і екзистенціальної підтримки сім'ї, та її окремим членам в кризових ситуаціях. Тому, вчені виокремлюють такі функції психолога в роботі з цією категорією:

- підтримуюча функція: психолог забезпечує психологічну підтримку, яка відсутня або прийняла спотворені форми в реальних сімейних відносинах;
- посередницька функція: відновлення спеціалістом, порушених зв'язків сім'ї з миром, та її членів між собою;
- функція навчання: консультант може сприяти розвитку навичок спілкування, прийомів саморегуляції, самопізнання;

- функція розвитку: психолог допомагає подружжю у розвитку основних соціальних умінь і навичок, пошуку ресурсів, які дозволяють кожному усвідомити і використовувати можливості для саморозвитку;

- інформаційна функція: інформування подружжя про будь-які проблемні питання, що хвилюють подружжя, чи з метою профілактичного впливу.

Відповідність методів, способів і форм, які використовуються при реалізації психологічного супроводу молодій сім'ї проблем, що виникають на різних стадіях її розвитку і становлення; створення об'єднань молодих сімей для здійснення підтримки, взаємодопомоги та обміну досвідом при вирішенні певних важких життєвих ситуацій, а також організації сімейного життя; здійснення комплексного моніторингу соціального становлення молодій сім'ї (спостереження і аналіз виникнення позитивної і негативної спрямованості розвитку сімейних взаємин і відносин сім'ї з іншими соціальними групами).

Акцент, який був врахований нами, полягав у врахуванні протипоказань у психокорекційній роботі, а саме:

- члени сім'ї намагаються вирішити свої проблеми своїми силами і не бажають задіяти сторонніх;

- проблеми сім'ї криється не тільки в міжособистісних відносинах або психологічних особливостях членів сім'ї, а й в конфліктних її відносинах з суспільством, тому одного психологічного впливу буде недостатньо;

- сім'я характеризується антигромадською спрямованістю (пияцтвом, аморальним способом життя, тощо );

- найбільш значущі члени сім'ї відсутні, або не бажають брати участь;

- хтось з подружжя хворіє невиліковною хворобою, чи має фізичні/психологічні патології;

- структура сімейної системи є настільки крихкою, що безпосереднє втручання є для неї занадто загрозливим.

Отже, як ми бачимо робота з сім'єю має свої особливості та специфіку, які потрібно враховувати задля отримання бажаного ефекту.

Розроблена нами програма, може проводитися як в групі (не більше 10 осіб), так і з однією родиною. Її можуть використовувати психологи, соціальні педагоги, які працюють з молодими сім'ями, які перебувають у кризовому періоді, та в них спостерігаються: сімейні конфлікти, дисгармонія сімейних взаємин, зниження рівня подружньої адаптації, відсутність ефективних комунікативних патернів подружньої взаємодії, відсутність сімейних границь.

Розроблена нами корекційно-розвиткова реалізується у 6 темах:

1 тема (90 хв.) «Моя родина – моя сила». Головне завдання теми: розкриття особливостей функціонування родини; формування відповідального ставлення до сім'ї; усвідомлення її сильних сторін.

2 тема (180 хв.) «Індивідуально-особистісні особливості подружжя». Завдання: сприяти саморозвитку та самопізнанню кожного з подружжя; розвиток здатності і бажання розуміти і приймати партнера; знайомство з особливостями подружньої сумісності.

3 тема (180 хв.) «Формування комунікативної-компетентності». Завдання цієї теми: розвиток комунікативних здібностей, рефлексивних навичок, здатності аналізувати отриману інформацію, поведінку, емоційний стан, як власний, так й партнера, вміння адекватно сприймати себе і оточуючих.

4 тема (180 хв.) «Робота з установками». Завдання: виявлення та усунення деструктивних установок, що негативно впливають на всі сфери сімейного життя; формування позитивних установок, що сприятимуть гармонізації стосунків.

5 тема (180 хв.) «Сімейні ролі». Головним завданням якої є розподіл сімейних ролей та обов'язків.

6 тема (90 хв.) «Профілактика сімейних конфліктів». Завдання: формування навичок для самостійного та ефективного розв'язання проблем; виявлення та усунення можливих ризиків для родини, які можуть спричинити конфліктні ситуації.

Отже, програма розрахована на 10 занять (15 годин), з періодичністю 2 рази на тиждень. Загальна тривалість програми 1,5 місяця. Далі буде

представлений сценарій теми «Моя родина – моя сила» (повний сценарій програми див. **Додаток Г**). Зміст заняття:

### **Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

### **Вправа «Правила роботи групи» (5 хв.)**

**Мета:** акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі, формування почуття спільності, налаштування на роботу.

**Зміст:** Запропонуйте групі прийняти правила роботи і спілкування під час тренінгу.

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. Приходити вчасно   | 5. Зберігати таємниці |
| 2. Бути лаконічним    | 6. «Тут і тепер»      |
| 3. Говорити по черзі  | 7. Говорити від себе  |
| 4. Бути доброзичливим | 8. Бути толерантним.  |

Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правило приймається? Приймається. Дякую!». Коли хтось із групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає атмосфері, не суперечить іншим правилам.

Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правило приймається? Приймається. Дякую!». Коли хтось із групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає атмосфері, не суперечить іншим правилам.

### **Вправа «Історія родини» (15 хв.)**



**Мета:** усвідомлення впливу родинних традицій на особливості побудови власної сім'ї.

**Зміст:** Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися.

Психолог пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, яка передається як переказ, як сімейна реліквія з покоління в покоління. Потім цей переказ можна розповісти групі. Слово надається всім бажаючим. Підведення підсумків.

**Обговорення:** Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому дана історія була настільки значущою для сім'ї, стала легендою? Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті в даній сім'ї? Якщо так, то які?

#### **Вправа «Моя родина» (15 хв.)**

**Мета:** розуміння особливостей родини, виявлення проблем, аналіз динаміки розвитку сім'ї.

**Зміст:** учасникам пропонується вибрати 3 карти (наосліп чи відкрито), які характеризують їх сім'ю з трьох позицій: 1 карта — «яка сім'я була раніше», 2 карта — «яка вона є зараз», 3 карта — «якою хочеться, щоб вона була». Декілька хвилин всі працюють із своїми картами. Потім, кожен представляє свої карти, та йде обговорення.

#### **Вправа «Сімейні цінності» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення сімейних цінностей.

**Матеріали:** список цінностей для кожного, великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби.

**Зміст:** 1-й етап. Психолог роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно - доповніть його своїми цінностями.

*Список цінностей:* наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов; відданість; збереження самостійності і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; гарне здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіру; взаємодопомога.

2-й етап. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які - менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії. На аркуші ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це - Дерево сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками - ті цінності, які щодо важливі для вас».

**Обговорення** Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Деревом сімейних цінностей? Подумайте, як би виглядало Дерево, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Усвідомлено чи відбувається створення сімейних цінностей в сім'ї, або це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні взаємини?

### **Вправа «Що таке сім'я» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення значення сім'ї.

**Зміст:** Психолог просить учасників групи написати на аркуші паперу асоціації до слова «сім'я». Приклади питань:

- Якщо сім'я - це споруда, то вона (фортеця, гуртожиток, курінь ...).
- Якщо сім'я - це колір, то вона (червона, як кров, синя, прозора, як вода, чорно - біла ...).
- Якщо сім'я музика, то вона (методична, плавна, нескінченна ...).
- Якщо сім'я - це геометрична фігура, то вона (спіраль, коло без гострих кутів, циліндр, три крапки ...).

- Якщо сім'я - це назва фільму, то вона ( «Красуня і чудовисько», «Життя прекрасне», «Я люблю тебе» ...).

- Якщо сім'я - це настрій, то вона (стрес, радість, задоволення, нові враження, добродушність ...).

**Обговорення:** Кожен з учасників розповідає про свої асоціації, інші обговорюють їх.

### **Вправа «Загублений» (15 хв.)**

**Мета:** виявлення особливостей взаємовідносин у родині, розуміння власної сімейної ролі.

**Зміст:** Психолог: «Я хочу дати вам можливість глибше дослідити міжособистісні взаємини у вашій родині. Сядьте зручніше і закрийте очі. Дихайте глибоко і спокійно. (30 сек). Я хочу запросити вас взяти участь в уявному подорожі. Уявіть собі, що ваша родина подорожує по великому дрімучому лісі десь в Східній Європі (30 сек). Цілими днями ви йдете по лісі і насолоджуєтеся природою (30 сек). З якоїсь із днів ви втрачаєте родину з виду і забрідаєте все глибше і глибше в ліс. Раптово ви розумієте, що не має сенсу йти далі. Ви сідаєте і починаєте чекати, чи знайде вас хтось із родичів. Ви знаєте, що це в вашій ситуації буде найбільш розумним. Ви сидите і дивіться, чи буде вас хтось шукати і чи зможе знайти (2 хв.) Тепер, незалежно від того, що сталося у вашій уяві, збережіть всі це в пам'яті, попрощайтеся з тим місцем, де ви були, і подумки повертайтеся сюди, в нашу реальну групу (1 хв).

**Обговорення:** Шукав мене хто – небудь з членів родини і змогли знайти? Хто саме? Кому не було до мене ніякого діла? Та ін.

### **Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок

з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

Отже, у структурі занять є три головних частини, які допомагають краще реалізувати мету занять та легше сприймати матеріал учасниками: вступна (налаштування на роботу), основна (робота над темою заняття) та заключна (рефлексія, емоційне завершення заняття).

Взагалі, основною формою нашої роботи був соціально-психологічний тренінг, який являє собою психологічний вплив, який ґрунтується на активних методах групової роботи. Нам імпонує цей різновид роботи саме з молодими родинами, оскільки, він спрямований на оволодіння певними соціально-психологічними знаннями, розвиток комунікативних здібностей, рефлексивних навичок, здатності аналізувати ситуацію, поведінку, стан як членів групи, так і свої власні, вміння адекватно сприймати себе і оточуючих. Разом з цим виробляються і коригуються норми особистісної поведінки і міжособистісної взаємодії, а також розвивається здатність гнучко реагувати на будь-які ситуації. Як ми бачимо, всі ці якості є вкрай важливими у сімейному житті.

Атмосфера психологічної безпеки і комфорту, яка створюється в процесі тренінгу, дозволяють подружжю проявити власний набір поведінкових емоційних стереотипів і, отримавши зворотний зв'язок на свою поведінку, усвідомити можливі помилки у взаємодії з партнером, набути нових навичок взаємодії.

Найбільш поширеними у нашій роботі були елементи комунікативних тренінгів [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**], оскільки цей різновид, сприяє формуванню у молодих родин, ефективною і сприятливою комунікації, розвитку емпатії, рефлексії. Крім цього, цей різновид тренінгів, допоможе молодим парам набути навичка розв'язання міжособових комунікативних конфліктів, які виникають на ґрунті нерозуміння один одного. На нашу думку, така форма роботи є найбільш ефективною, оскільки, налагодженість комунікативної сфери, а саме довіри спілкування, вміння

висловлювати свої думки, сприятиме уникненню багатьох проблем, пов'язаних з недомовками, невміннями чути та розуміти один одного.

Доречним та необхідним, у корекційно-розвитковій роботі з молодими сім'ями, було використання, ще технік артерапії. За допомогою цих технік, ми сприяли творчому самовираженню, відпрацюванню внутрішніх конфліктів, формуванню емпатійності, створенню атмосфери взаємної підтримки **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

Допоміжними формами роботи у нашій роботі також були: консультації, бесіди; міні-лекції, дискусії; психологічні та психогімнастичні ігри **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.; Помилка! Джерело посилання не знайдено.]**.

Для більш ефективного результату програми, потрібно **матеріальне забезпечення**, яке полягає у наявності окремого кабінету для проведення занять, канцелярське приладдя (аркуші паперу, олівці, фарби, та ін.), методичні матеріали відповідно до тематики розділу.

Реалізація нашого експериментального етапу дослідження здійснювалась у такі **етапи**:

1 етап (грудень 2020 – лютий 2021) – діагностичний (дослідження особливостей взаємовідносин між родинами, виявлення наявних/прихованих проблем);

2 етап (березень – травень 2021) – розробка корекційно-розвиткової програми (пошук найбільш ефективних у вирішенні даної проблеми методів, прийомів і засобів);

3 етап (вересень – листопад 2021) – апробація розробленої програми;

4 етап (листопад 2021) – контрольна діагностика (виявлення зрушень, які відбулися/не відбулися після проходження програми).

**Очікувані результати** проходження корекційно-розвиткової програми по роботі з кризовими молодими подружжями: визначення і узгодження сімейних цінностей; сформованість адекватності рольової поведінки; підвищення

культури та ефективності міжособистісної сімейної комунікації; розвиток навичок вирішення сімейних конфліктів; встановленні межі сім'ї.

Отже, розвинуті уміння та навички подружжя вирішувати виникаючі проблеми, на початковому етапі сімейного життя, сприятимуть виробленню довгострокових стійких форм поведінки, що діють на протязі всього життєвого циклу сім'ї та допомагають переживати наступні нормативні і ненормативні сімейні кризи.

### 3.2. Оцінка ефективності корекційного впливу.

Для проведення корекційно-розвиткової програми нами було обрано 6 сімей, однак, 1 родина не змогла взяти участь, через стан здоров'я.

З метою виявлення динаміки змін після проведення корекційно-розвиткової програми, ми використовували той же діагностичний комплекс, який був й на констатувальному етапі, а саме: методика «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко), опитувальник розподілу ролей в сім'ї, методика «Вимірювання установок в сімейній парі», методика «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська), опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (А. С. Кочарянов).

Для математичного обґрунтування змін, в якості статистичного критерію, нами було використано непараметричний критерій Т-Вілкоксона

Розглянемо отримані результати контрольного етапу дослідження, за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко), які представлені у табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

#### Порівняльний аналіз отриманих даних

Стать	Етап дослідження	Статистичні показники					Т-Вілкоксона
		$\Sigma$	$\bar{x}$	Mo	Me	$\sigma$	
чоловіки	констатувальний	142	28,4	28	28	1,1401	7.5*
	контрольний	148	29,6	30	30	1,1421	
жінки	констатувальний	130	26	-	26	1,5811	4.5*
	контрольний	143	28,6	30	28	1,3416	

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення;  $M_o$  – мода;  $M_e$  – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; \* - рівень значущості 0,01.

З табл. 3.2.1., ми бачимо, що як у чоловіків, так й у жінок відбулися зміни у статистичних показниках. Ці зміни підтвердилися й проведеним кореляційним аналізом. Тобто, у респондентів підвищився рівень задоволеності шлюбом. Не залишилось родин, які оцінюють себе, як «скоріш не благополучні», а сім'ї які оцінювали себе як «перехідні», після корекційного впливу, оцінили себе як «скоріш благополучні». Узгодженість поглядів спостерігалась в 80% родин. Такий результат вказує на ефективність розробленої корекційно-розвиткової програми. Далі, у табл. 3.2.2., представлені результати контрольного етапу дослідження за методикою опитувальник розподілу ролей в сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська).

Таблиця 3.2.2.

### Порівняльний аналіз отриманих даних

Стать	Шкала	Етап дослідження	Статистичні показники					Т-Вілкоксона
			$\Sigma$	$\bar{x}$	$M_o$	$M_e$	$\sigma$	
чоловіки	виховання дітей	констатувальний	10	2	2	2	0	2.3
		контрольний	11	2,2	2	2	0,4472	
	емоційний клімат	констатувальний	8	1,6	2	2	0,5477	1.2
		контрольний	11	2,2	2	2	0,4472	
	матеріальне забезпечення	констатувальний	6	1,2	1	1	0,4472	4.2*
		контрольний	8	1,6	2	2	0,5477	
	організація дозвілля	констатувальний	9	1,8	2	2	0,4472	3.4
		контрольний	11	2,2	2	2	0,4472	
	роль господаря/господині	констатувальний	6	1,2	1	1	0,4472	4.3*
		контрольний	8	1,6	2	2	0,5477	
	сексуальний партнер	констатувальний	9	1,8	1	2	0,8366	2.1
		контрольний	8	1,6	2	2	0,5477	
	організація сімейної субкультури	констатувальний	8	1,6	2	2	0,5465	0.1
		контрольний	9	1,8	2	2	0,4472	
жінки	виховання дітей	констатувальний	8	2	2	2	0,8164	1.5
		контрольний	8	2	2	2	0	
	емоційний клімат	констатувальний	9	2,25	2	2	0,5	1.7
		контрольний	10	2,5	2	2,5	0,5773	
	матеріальне забезпечення	констатувальний	4	1	1	1	0	3.9*
		контрольний	6	1,5	1	1,5	0,5773	
	організація дозвілля	констатувальний	8	2	2	2	0,8164	2.3
		контрольний	8	2	2	2	0,22	
	роль	констатувальний	9	2,25	2	2	0,5	4.2*

	господаря/ господині	контрольний	7	1,75	2	2	0,51	
--	-------------------------	-------------	---	------	---	---	------	--

Продовження табл. 3.2.2.

	сексуальний партнер	констатувальний	8	2	2	2	0,8164	1.9
		контрольний	7	1,75	2	2	0,52	
	організація сімейної субкультури	констатувальний	8	2	2	2	0,8164	2.3
		контрольний	8	2	2	2	0,21	

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення;  $M_o$  – мода;  $M_e$  – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; \* - рівень значущості 0,01.

Узагальнюючі результати представлені у табл. 3.2.1., можемо побачити, що суттєвих змін в уявленнях про сімейні ролі не відбулося. Коефіцієнт кореляції показав статистично-значущий зв'язок, як у чоловіків, так й у жінок, лише за шкалами «матеріальне забезпечення» та «роль господаря/господині». За першою шкалою молоді сім'ї вже відали перевагу спільному виконанню цієї ролі, а не лише чоловікам. Аналогічна ситуація й за другою шкалою.

Варто зазначити, що рівень узгодженості думок між подружжями, щодо виконання тієї чи тієї ролі, значно підвищився. Якщо до корекційного впливу, в цих родинх він був на низькому рівні, а саме менше 50% спільності, то зараз більше 75%. Це є дуже гарним результатом, який вказує на те, що в молодих родинх відбулася переоцінка наявного стану, діалог, в результаті якого, вони змогли прийти до єдності.

У табл. 3.2.3., представлені результати контрольного етапу дослідження, за методикою «Вимірювання установок в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська).

Таблиця 3.2.3.

### Порівняльний аналіз отриманих даних

Стать	Шкала	Етап дослідження	Статистичні показники					Т-Вілкоксона
			$\Sigma$	$\bar{x}$	$M_o$	$M_e$	$\sigma$	
чоловіки	ставлення до людей	констатувальний	71	14,2	14	14	1,4832	6.2
		контрольний	73	14,6	14	14	0,8944	
	почуття обов'язку і задоволення	констатувальний	45	9	8	8	1,4142	2.1
		контрольний	47	9,4	11	9	1,5165	
	значення дітей	констатувальний	46	9,2	10	9	0,8366	3.4**



	в житті людини	контрольний	50	10	10	10	0,7071	
--	----------------	-------------	----	----	----	----	--------	--

Продовження табл. 3.2.3.

	спільність/ автономність	констатувальний	50	10	10	10	0,7071	3.3
		контрольний	51	10,2	10	10	0,4472	
	ставлення до розлучення	констатувальний	38	7,6	8	8	0,5477	2.3**
		контрольний	41	8,2	8	8	0,4472	
	ставлення до романтичної любви	констатувальний	39	7,8	6	6	3,0331	4.9**
		контрольний	45	9	8	8	2,2	
	оцінка знач. сексуальності	констатувальний	56	11,2	11	11	0,8366	2.1
		контрольний	58	11,6	12	12	0,5477	
	уявлення про заборонену теми сексу	констатувальний	29	5,8	4	5	2,1679	2.5
		контрольний	29	5,8	5	5	1,6431	
	патріархальний / егалітарний тип сім'ї	констатувальний	50	10	11	11	2,3452	1.9
		контрольний	52	10,4	12	11	2,0736	
	ставлення до грошей	констатувальний	61	12,2	11	12	1,3038	3.3
		контрольний	61	12,2	12	12	1,0954	
жінки	ставлення до людей	констатувальний	56	11,2	11	11	0,8366	4.1**
		контрольний	62	12,4	12	12	0,8944	
	почуття обов'язку і задоволенням	констатувальний	46	9,2	-	8	3,1144	6.1*
		контрольний	54	10,8	10	10	2,2803	
	значення дітей в житті людини	констатувальний	56	11,2	11	11	1,4832	2.1
		контрольний	57	11,4	12	12	0,8944	
	орієнтація на спільність або автономність	констатувальний	51	10,2	10	10	0,8366	7.1
		контрольний	56	11,2	12	12	1,3038	
	ставлення до розлучення	констатувальний	54	10,8	12	11	1,3038	5.1**
		контрольний	47	9,4	9	9	0,5477	
	ставлення до романтичної любви	констатувальний	59	11,8	12	12	1,4832	5.3
		контрольний	56	11,2	12	12	1,0954	
	оцінка знач. сексуальності	констатувальний	45	9	7	8	2,3452	5.2*
		контрольний	52	10,4	9	10	1,5165	
уявлення про заборонену теми сексу	констатувальний	50	10	10	10	0,7071	2.8	
	контрольний	44	8,8	8	9	0,8366		
патріархальний / егалітарний тип сім'ї	констатувальний	47	9,4	7	10	2,3021	2.4	
	контрольний	52	10,4	11	11	1,3416		
ставлення до грошей	констатувальний	56	11,2	11	11	0,8366	4.6**	
	контрольний	60	12	12	12	1,4142		

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення;  $M_0$  – мода;  $M_e$  – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; \* - рівень значущості 0,01; \*\* - рівень значущості 0,05.

З табл.3.2.2. ми бачимо, що у чоловіків, на рівні значущості 0,05 відбулися зміни за шкалами «значення дітей в житті» та «ставлення до романтичної любові». Тобто, в них відбулася переоцінка ролі та місця дітей у житті. Також, чоловіки стали більш уважнішими до своїх дружин, частіше проявляти свої почуття у вигляді подарунків, уваги, спільно проведеного часу.

У жінок, також, відбулися певні зрушення за такими шкалами, як «альтернатива між почуттям обов'язку та задоволенням» та «оцінка значення сексуальності» (на рівні значущості 0,01). Можемо припустити, що жінки стали більш відповідальнішими, відвертими та розкутими, їм вже не важко відверто проявляти свої почуття та бажання, щодо свого чоловіка. Також, були встановлені зміни, на рівні значущості 0,05, за такими установками, як «ставлення до людей», «ставлення до розлучення» та ставлення до грошей». Тобто, жінки стали більш впевненими у собі, відкрити для інших, удосконалили навички ефективної міжособистісної комунікації та взаємодії. Разом з цим, вони стали більш заощадливими, та відповідальніше ставитися до грошей.

За іншими установками змін не виявлено, тому наша програма потребує вдосконалення за цими параметрами.

Порівняльний аналіз отриманих результатів контрольного діагностичного зрізу, за методикою «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська), представлений у табл. 3.2.4.

Таблиця 3.2.4.

### Порівняльний аналіз отриманих даних

Стать	Шкала	Етап дослідження	Статистичні показники					Т-Вілксона
			$\Sigma$	$\bar{x}$	Mo	Me	$\sigma$	
чоловіки	довірливість спілкування	констатувальний	31	6,2	8	6	1,7888	6.7*
		контрольний	39	7,8	8	8	1,4832	
	взаєморозуміння	констатувальний	27	5,4	5	5	1,1401	3.2
		контрольний	32	6,4	8	6	1,5165	
	подібність в поглядах	констатувальний	36	7,2	9	8	2,1679	2.3
		контрольний	40	8	8	8	1,2247	
загальні	констатувальний	28	5,6	6	6	1,1401	2.9	

	символи сім'ї	контрольний	33	6,6	6	6	0,8944	
		контрольний	45	9	8	9	1,2	

Продовження табл. 3.2.4.

	легкість спілкування	констатувальний	44	8,8	7	8	2,4899	3.2
		контрольний	46	9,2	8	8	1,7888	
	«психотер.» спілкування	констатувальний	33	6,6	6	6	2,8809	4.3**
		контрольний	36	7,2	-	7	1,9235	
жінки	довірливість спілкування	констатувальний	40	8	7	7	2	4
		контрольний	45	9	11	8	1,8708	
	взаєморозуміння	констатувальний	40	8	8	8	0,7071	6.2*
		контрольний	43	8,6	10	8	1,3416	
	подібність в поглядах	констатувальний	39	7,8	9	8	1,3038	4.4
		контрольний	43	8,6	8	8	0,8944	
	загальні символи сім'ї	констатувальний	42	8,4	8	8	2,5099	4.5
		контрольний	48	9,6	8	10	1,6733	
	легкість спілкування	констатувальний	42	8,4	9	9	1,3416	3.5
		контрольний	47	9,4	9	9	1,1401	
	«психотер.» спілкування	констатувальний	39	7,8	8	8	1,6431	1
		контрольний	45	9	8	9	1,2	

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення;  $M_o$  – мода;  $M_e$  – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; \* - рівень значущості 0,01; \*\* - рівень значущості 0,05.

У чоловіків, як ми бачимо з табл. 3.2.4., відбулися статистично-значущі зміни за шкалою «довірливість спілкування» (рівень значущості 0,01). Тобто, чоловіки стали більше довіряти своїм жінкам, бачити в них того, з ким можна поділитися своїми переживаннями та думками, прийти за породою. Також, на рівні значущості 0,05, відбулися зміни й за шкалою «психотерапевтичне спілкування». Ці зміни не такі сильні, як за першим показником, але в уявленнях чоловіків, щодо впливу особливостей спілкування на сімейну атмосферу, власний емоційний стан, відбулися зрушення.

Разом з цим, у жінок відбулися статистично-значущі зміни за шкалою «взаєморозуміння» (на рівні значущості 0,05). Такий результат вказує на те, що жінки стали краще розуміти власних чоловіків, приймати та не засуджувати їхню точку зору, поведінку, якщо навіть вона не влаштовує.

За іншими шкалами статистично-значущих змін не виявлено.

Тепер розглянемо результати порівняльного аналізу даних отриманих на констатувальному та контрольному етапах дослідження (див. табл.3.2.5.), за останньою методикою, опитувальником «Реакції подружжя на конфлікт» (А. С. Кочарянов).

Таблиця 3.2.5.

### Порівняльний аналіз отриманих даних

Стать	Шкала	Етап дослідження	Статистичні показники					Т-Вілксона
			$\Sigma$	$\bar{x}$	Mo	Me	$\sigma$	
чоловіки	проективні захисти	констатувальний	28	5,6	4	5	1,8165	2
		контрольний	24	4,8	5	5	0,8366	
	дефензивні захисти	констатувальний	21	4,2	-	4	3,1144	3
		контрольний	15	3	2	2	2,3452	
	неконструкт. уст.и на шлюб	констатувальний	44	8,8	9	9	2,2803	5.4**
		контрольний	39	7,8	-	8	2,5884	
	депресія	констатувальний	29	5,8	4	6	1,7888	1.4
		контрольний	25	5	4	5	1,4	
	агресія	констатувальний	28	5,6	5	5	1,3416	5.1**
		контрольний	17	3,4	2	4	1,3416	
	соматизація тривоги	констатувальний	9	1,8	1	1	1,3038	2
		контрольний	7	1,4	1	1	1,5165	
	фіксація на психотравмі	констатувальний	14	2,8	3	3	1,4832	3.2
		контрольний	11	2,2	2	2	0,8366	
жінки	проективні захисти	констатувальний	19	3,8	3	4	0,8366	6.8*
		контрольний	15	3	3	3	0,7071	
	дефензивні захисти	констатувальний	23	4,6	2	5	2,5099	5.7**
		контрольний	19	3,8	2	4	1,7888	
	неконструкт. уст.и на шлюб	констатувальний	32	6,4	4	7	2,3021	2.1
		контрольний	28	5,6	3	6	2,6076	
	депресія	констатувальний	48	9,6	8	10	1,5165	2
		контрольний	40	8	10	8	2,1213	
	агресія	констатувальний	34	6,8	6	7	0,8366	3.2
		контрольний	29	5,8	6	6	0,8366	
	соматизація тривоги	констатувальний	32	6,4	5	7	1,3416	1.4
		контрольний	29	5,8	7	6	1,3038	
	фіксація на психотравмі	констатувальний	17	3,4	4	4	1,3416	5**
		контрольний	14	2,8	4	3	1,3038	

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення; Mo – мода; Me – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; \* - рівень значущості 0,01; \*\* - рівень значущості 0,05.

З табл. 3.2.5., ми бачимо, що у чоловіків відбулися зміни за шкалами «неконструктивні установки на шлюб» та «агресія» (на рівні значущості 0,05).

Тобто, у респондентів чоловічої статі зменшилися рівень та кількість деструктивних установок, які негативно впливали на якість подружнього життя. Також, чоловіки стали менше проявляти агресію (пряму, вербальну, замішену), щодо своїх жінок.

Зі свого боку, у жінок відбулися статистично-значущі зміни за шкалою «проективні захисти» (на рівні 0,01). Цей результат вказує на те, що жінки перестали витісняти психотравмуючі ситуації, а стали розбиратися в них, розв'язувати їх, шукати першопричину їхнього виникнення. Також, були виявлені зміни на рівні 0,05 за шкалами «дефензивні захисти» та «фіксація на психотравмі». Тобто, вони перестали спотворювати інформацію, навчилися адекватно оцінювати та аналізувати ті чи ті явища, події, розвинули навички ефективної комунікації, які перешкоджають дії таких захисних механізмів, як раціоналізація та інтелектуалізація. Через те, що жінки опанували цими навичками, в них знизився рівень фіксації інтелекту, думок на травмуючих ситуаціях.

За іншими реакціями на конфлікт, як у чоловіків, так й у жінок, статистично-значущих змін не виявлено.

Узагальнюючи результати формувального етапу дослідження, можемо стверджувати, що ми підтвердили гіпотезу нашого дослідження, яка полягала у тому, що психологічні предиктори обумовлюють особливості протікання кризового періоду молодій сім'ї. Тобто, предиктори мають суттєвий вплив, майже на всі сфери подружнього життя, й своєчасне їхнє виявлення та усунення, може знизити ризики виникнення багатьох конфліктних ситуацій, та ускладнень перебігу нормативної кризи першого року молодій родині.

### **Висновки до розділу 3.**

На цьому етапі дослідження, нами було розроблено корекційно-розвиткову програму, метою якої була гармонізація психологічного стану молодій сім'ї, яка перебуває у кризовому періоді. Розроблена програма розрахована на 10 занять, загальною тривалістю 15 годин. Основні теми, які були порушені це: моя

родина – моя сила; індивідуально-особистісні особливості подружжя; формування комунікативної-компетентності; робота з установками; сімейні ролі; профілактика сімейних конфліктів. Програма була реалізована у формі тренінгу.

З метою математичного обґрунтування змін, в якості статистичного критерію, нами було використано непараметричний критерій Т-Вілкоксона. Контрольний етап дослідження підтвердив гіпотезу нашого дослідження, та достатній рівень ефективності розробленої корекційно-розвиткової програми.

Було зафіксовано такі зміни: у молодих сімей підвищився рівень задоволеності шлюбом; відбувся пере розподіл ролей, в якому вже кожний з подружжя відповідає за матеріальне забезпечення; підвищився рівень узгодженості думок, щодо того хто яку саме роль повинен виконувати; зникла боротьба за владу у керуванні родиною;

Чоловіки стали уважнішими до своїх дружин, частіше проявляти свої почуття, довіряти їм; зменшилась агресивність; підвищилось значення дітей; змінилося уявлення щодо впливу особливостей спілкування на сімейну атмосферу, власний емоційний стан. Також, в них зменшилась кількість деструктивних установок, які негативно впливали на якість подружнього життя

Жінки, зі свого боку, стали більш відповідальнішими, заощадливими впевненими у собі, відкритими для інших, удосконалили навички ефективної міжособистісної комунікації та взаємодії. Тепер їм не складно проявляти свої бажання, почуття, сексуальність. Вони стали краще розуміти своїх чоловіків; перестали витісняти психотравмуючі ситуації та спотворювати інформацію, навчилися адекватно оцінювати та аналізувати ті чи ті явища, події, розвинули навички ефективної комунікації.

Отже, мета нашого формувального дослідження була досягнута. Тому, розроблену корекційно-розвиткову програму по роботі з молодими сім'ями, які перебувають у кризовому стані, можна рекомендувати до використання психологами, соціальними робітниками, які працюють із цією категорією родин.

## ВИСНОВОК

Дослідження особливостей впливу психологічних предикторів на особливості подружніх відношень в період кризи молодого сім'я, є достатньо складним та актуальним завданням сучасної психології. Цю думку підтверджують результати, проведеного нами, як теоретичного, так й емпіричного дослідження.

Аналіз наукових джерел дав змогу визначити, що «молода сім'я» це сім'я в перші три роки після укладення шлюбу, в якій кожен не досяг тридцяти років. За весь період існування, родини переживають кризи, нормативні (неминучі у розвитку родини) та ненормативні (спричинені зовнішніми обставинами, незалежними від подружжя). Молода родина не є виключенням. У нашому дослідженні ми розглядали лише нормативну кризу першого року життя, яка являє собою процес адаптації до сімейного життя, взаємне пристосування партнерів одне до одного, під час якої подружжю необхідно виробити нові стратегії поведінки, та предиктори які можуть ускладнити її перебіг. Останні ми умовно поділили на внутрішні (установки, мотивація створення шлюбу, індивідуальні психологічні особливості подружжя) та зовнішні (батьківські родини, матеріальне становище, побутові умови та ін.).

На початковому етапі свого існування, молода родина, є достатньо вразливою системою, в середині якої, подружжя повинно узгодити свої цінності, бажання, інтереси, характери між собою, побудувати межі власної родини та багато іншого. Якщо всі ці складні завдання, ще будуть піддаватися впливу предикторів, може відбутися, не тільки ускладнення процесу перебігу кризи, але й розрив стосунків.

Тому з метою виявлення та попередження впливу цих предикторів, ми провели власне дослідження протягом грудня 2020 – лютого 2021 року, на базі Генічеського міського центру соціальних служб. Найбільш доречним та адекватним діагностичним комплексом, який дозволяє реалізувати мету, є

такий, що включає такі методики: «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко), опитувальник розподілу ролей в сім'ї, методика «Вимірювання установок в сімейній парі», методика «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та Е. М. Дубовська), опитувальник «Реакції подружжя на конфлікт» (А. С. Кочарянов).

В результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено такі особливості подружніх відношень в період кризи молодого сім'ї: більшість молодих родин є перехідними, тобто такими які мають певні труднощі, знаходяться у невизначеному стані, щодо того, як правильно, чи потрібно взагалі будувати сімейні стосунки; розбіжність уявлень щодо виконання ролей матеріального забезпечення, господаря/господині родини та сексуального партнера; відсутність яскраво виражених установок, щодо подружнього життя; недостатня розвиненість довірливості та психотерапевтичного ефекту від спілкування; домінування таких реакцій на конфліктні ситуації: ознаки депресії, агресії, раціоналізації, витіснення із свідомості ситуацій, які є травмуючими, соматизація та фіксації на психотравмі.

Встановлено статистично-значущий зв'язок між установками та сімейними ролями, реакціями на конфлікт, особливостями комунікації. Отримані результати підтверджують тісний взаємозв'язок між усіма сферами подружнього життя. Якщо виникають ускладнення в одній сфері, автоматично виникають труднощі й в іншій.

Враховуючи отримані результати теоретичного та емпіричного дослідження, нами було розроблено та впроваджено корекційно-розвиткову програму, метою якої була гармонізація психологічного стану молодого сім'ї, яка перебуває у кризовому періоді. Програма розрахована на 10 занять, містить 6 тем, які розкривають усі особливості та проблемні сфери подружнього життя, загальною тривалістю 15 годин.

Проведена апробація програми підтвердила її ефективність, й відповідно, гіпотезу нашого дослідження. У сім'ях відбулися такі статистично-значущі



зміни: підвищився рівень задоволеності шлюбом; відбувся адекватний розподіл ролей та обов'язків; зменшалась кількість деструктивних установок; вдосконалились комунікативні навички; чоловіки стали менш агресивними, уважнішими до своїх дружин; жінки стали більш відповідальнішими, заощадливими, впевненими у собі та своїй привабливості, відкритими для інших; перестали витісняти психотравмуючі ситуації та спотворювати інформацію, навчилися адекватно оцінювати та аналізувати ті чи ті явища, події.

Однак, незважаючи на гарний результат, залишилось деякі аспекти, для яких програми виявилась неефективною, та які не були розкриті у межах нашого дослідження. Наприклад, не було розглянуто вплив на стосунки подружжя батьківських родин, особливості дитинства кожного з них, мотивацію створення шлюбу та ін. Тому, в майбутньому, плануємо дослідити окреслені проблеми, вдосконалити корекційно-розвиткову програму, та висвітлити отримані результати у публікаціях.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барнс Р. Як вітчиму стати батьком. Львів: Свічадо, 2014. 190 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: Підручник. Київ.: Либідь, 2008. 848 с
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ.: МАУП, 2001. 96 с.
4. Гапоненко Л.О. Рефлексивно-рольова мета-гра з усвідомлення деструктивних сімейних симптомів. Харків. : Діса плюс, 2020. С.20-22.
5. Гапоненко Л.О. Наративи у рефлексивно-рольових тренінгах для студентів-психологів з підготовки до психогігієнічної саморегуляції. *Наративна психологія: теорія, емпірика, практика*. Кривий Ріг. : Р.А. Козлов, 2020. С. 17-25.
6. Говорун Т.В., Кравець В.П., Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 144 с.
7. Казанжи М.Й. Особистісні предиктори фасилітації-інгібіції. *Теорія і практика сучасної психології*. Т.1. Вип.1. 2020. С. 36-40.
8. Костровець Л.Б. Значення молодих сімей у процесі формування повноцінного українського суспільства. Донецьк. : Науково-технічний збірник № 102. С. 452-459.
9. Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Особливості гендерної соціалізації депривованого юнацтва: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. 176 с.
10. Кікінежді О.М., Кізь О.Б. Формування гендерної культури молоді: науково-методичні матеріали до тренінгової програми. Навч. посіб. 2-ге, перероблене і доповнене. Тернопіль: ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2009. 180 с.
11. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ. : Главник, 2006. 127 с.
12. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ.: Ніка-центр, 2011. 296 с.
13. Лидерс А. Г. Психологическое исследование семьи : Учеб. пос.-практикум. Москва.: Издавничий центр «Академія», 2007. 432 с., 2007.

14. Методи кореляційного і регресивного аналізу. URL.: [https://stud.com.ua/33796/informatika/metodi\\_korelyatsiynogo\\_regresiynogo](https://stud.com.ua/33796/informatika/metodi_korelyatsiynogo_regresiynogo)
15. Мірошник З.М. Ролеграма як засіб формування рольової структури особистості. URL.: <http://tta.org.ua/index.php/2227-6246/article/view/160150>
16. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. –С.120-136.
17. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ.: «НАУ-друк», 2010. 270 с.
18. Психологія сім'ї : навч. посіб. В. М. Поліщук, Н. М. Ульїна та ін. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
19. Пушко Т., Анпілова Д. Індивідуально-психологічні предиктори міжособистісної конкуренції в період юності. *Психологічні перспективи*, (27), 149–161. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2016-27-149-161>
20. Роджерс К. Психология супружеских отношений. Возможные альтернативы. Москва.: Эксмо, 2002. 288 с.
21. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2015. 192 с.
22. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч : посібник. Київ. : Веселка, 1998. 214 с.
23. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. Київ.: ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.
24. Столярчук О.А. Родинні настанови студентської молоді. *International scientific professional periodical journal «The unity of science»*, 2015. (V. 2). P. 106-109.
25. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
26. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. Наука і освіта, 2010. № 3. С. 113-116.
27. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. URL.: [http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/2067/Konspekt\\_lekcij\\_PsS.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf)
28. Шлюб, сім'я та дітородні орієнтації в Україні. Київ.: АДЕФ - Україна, 2008. 134 с.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Емпіричні дані констатувального етапу дослідження

Таблиця А.1.

Емпіричні дані за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В.  
В. Століна, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко).

Родини	Стать	Сирі дані
1	ч	30
	ж	24
2	ч	28
	ж	27
3	ч	29
	ж	25
4	ч	27
	ж	28
5	ч	33
	ж	29
6	ч	30
	ж	24
7	ч	32
	ж	30
8	ч	30
	ж	30
9	ч	27
	ж	34
10	ч	28
	ж	26
11	ч	31
	ж	27

Продовження додатку А. Емпіричні дані констатувального етапу дослідження

Таблиця А.2.

**Емпіричні дані за методикою «Опитувальник розподілу ролей в сім'ї»**

**(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська)**

Родини	Стать	Шкала						
		виховання дітей	емоційний клімат	матеріальне забезпечення	організація дозвілля	роль господаря/господині	сексуальний партнер	організація сімейної субкультури
1	ч	3	3	1	2	1	2	2
	ж	3	3	1	2	3	2	2
2	ч	3	3	1	2	1	2	2
	ж	3	3	1	2	3	2	2
3	ч	3	3	1	2	1	2	2
	ж	3	3	1	2	3	2	2
4	ч	3	3	1	2	1	2	1
	ж	3	3	1	2	2	2	3
5	ч	3	3	1	2	1	3	2
	ж	1	2	1	2	2	1	2
6	ч	3	2	1	3	1	3	2
	ж	1	2	2	3	2	1	2
7	ч	2	2	1	3	1	3	3
	ж	2	2	2	3	3	1	3
8	ч	2	2	2	3	1	1	3
	ж	2	3	2	3	2	3	3
9	ч	2	2	2	1	2	1	3
	ж	2	3	2	3	2	3	3
10	ч	2	1	2	3	2	1	1
	ж	2	3	1	1	2	1	1
11	ч	2	1	2	3	3	1	1
	ж	2	3	1	1	3	1	3

Продовження додатку А. Емпіричні дані констатувального етапу дослідження

Таблиця А.3.

**Емпіричні дані за методикою «Вимірювання установок в сімейній парі»  
(Ю. Є. Альшиною, Л. Я. Гозмановим та Е. М. Дубовською)**

Родини	Стать	Шкала							уявлення про заборонену теми сексу	орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї	ставлення до грошей «легкість витрат - ощадливість»
		ставлення до людей	альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням	значення дітей в житті людини	орієнтація на спільність або автономність у діяльності подружжя	ставлення до розлучення	ставлення до романтичної любові	оцінка значення сексуальності в сімейному житті			
1	ч	10	11	10	10	7	4	10	2	10	11
	ж	11	12	11	8	7	10	5	10	5	11
2	ч	12	10	10	10	7	4	11	3	11	12
	ж	12	2	11	9	7	11	5	10	5	12
3	ч	12	5	9	11	7	5	12	3	12	13
	ж	12	13	13	9	7	12	6	9	6	10
4	ч	14	6	9	11	7	5	12	4	11	14
	ж	10	5	8	10	7	12	6	9	12	8
5	ч	15	7	9	10	8	6	10	4	6	11
	ж	11	6	9	11	8	14	7	8	10	8
6	ч	16	7	9	9	8	6	9	5	6	8
	ж	9	6	9	10	9	7	7	8	11	9
7	ч	12	8	6	9	8	12	9	7	8	9
	ж	9	7	12	11	10	8	7	4	4	9
8	ч	10	8	5	8	5	10	4	9	8	3
	ж	4	8	9	8	11	8	12	4	7	11
9	ч	12	6	9	8	6	4	5	4	9	4
	ж	5	6	9	8	12	10	11	3	4	12
10	ч	12	8	9	7	6	5	11	5	4	6
	ж	8	6	7	9	12	9	8	10	5	9
11	ч	14	8	8	6	5	5	7	5	5	7
	ж	9	5	7	7	8	10	6	11	7	9

Продовження додатку А. Емпіричні дані констатувального етапу дослідження

Таблиця А.4.

**Емпіричні дані за методикою «Особливості спілкування між подружжям»  
(Ю. Є. Альшиною, Л. Я. Гозмановим та Е. М. Дубовською)**

Родина	Стать	Шкала					
		довірливість спілкування	взаєморозуміння	Подібність в поглядах	Загальні символи сім'	Легкість спілкування	«психотерапевтичне» спілкування
1	ч	12	10	13	16	12	6
	ж	11	12	14	17	12	10
2	ч	12	8	9	11	12	12
	ж	11	14	17	16	12	10
3	ч	12	6	9	10	14	16
	ж	10	18	11	9	14	9
4	ч	14	12	10	11	13	7
	ж	15	8	10	18	8	10
5	ч	8	10	17	8	10	8
	ж	17	9	6	12	15	11
6	ч	8	11	17	13	7	9
	ж	15	11	14	12	9	12
7	ч	9	10	9	16	8	11
	ж	15	12	8	8	17	16
8	ч	9	6	12	14	20	11
	ж	12	10	9	9	18	8
9	ч	10	8	14	15	16	12
	ж	15	8	9	11	13	11
10	ч	5	10	18	8	8	12
	ж	10	9	16	10	15	9
11	ч	6	10	14	9	12	7
	ж	18	11	10	19	20	18

Продовження додатку А. Емпіричні дані констатувального етапу дослідження

Таблиця А.5.

**Емпіричні дані за методикою «Реакції подружжя на конфлікт»  
(А. С. Кочарянова)**

Родини	Стать	Шкала						
		проективні захисти	дефензивні захисти	неконструктивні установки на шлюб	депресія	агресія	соматизація тривоги	фіксація на психотравмі
1	ч	2	0	0	4	2	2	0
	ж	0	0	0	2	2	2	2
2	ч	2	0	0	4	2	0	0
	ж	0	0	0	2	2	2	0
3	ч	0	1	2	5	0	2	0
	ж	0	0	1	5	2	5	0
4	ч	0	1	2	6	0	0	0
	ж	1	1	2	9	6	7	4
5	ч	0	1	5	6	5	0	0
	ж	3	2	4	8	7	8	4
6	ч	3	2	5	2	5	0	1
	ж	1	0	1	5	6	5	0
7	ч	7	4	5	0	7	4	1
	ж	3	2	4	10	7	4	1
8	ч	8	5	9	0	7	2	2
	ж	4	5	8	11	8	4	1
9	ч	4	9	9	6	4	1	5
	ж	4	7	9	11	4	6	2
10	ч	5	2	10	7	4	1	3
	ж	5	7	7	8	2	6	2
11	ч	4	1	11	8	5	1	3
	ж	3	1	3	9	6	7	5



## Додаток Б

Статистична дані за методиками дослідження

Таблиця Б.1.

**Статистичні результати за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Століна, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)**

Шкала	Статистичні показники					
	$\Sigma$	$\bar{x}$	Mo	Me	$\sigma$	%
абсолютно неблагополучні	-	-	-	-	-	-
неблагополучні	-	-	-	-	-	-
скоріш неблагополучні	235	26,1	27	27	1,453	18
перехідні	171	28,5	27	28,5	1,378	46
скоріш благополучні	194	32,3	30	31,5	3,204	27
благополучні	34	34	-	34	-	9
абсолютно благополучні	-	-	-	-	-	-

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення; Mo – мода; Me – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; % – відсоток.

Таблиця Б.2.

**Статистичні результати за методикою Опитувальник розподілу ролей в сім'ї (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська)**

Шкала	Статистичні показники				
	$\Sigma$	$\bar{x}$	Mo	Me	$\sigma$
виховання дітей	52	2,4	3	2	0,657
емоційний клімат	55	2,5	3	3	0,672
матеріальне забезпечення	30	1,4	1	1	0,492
організація дозвілля	50	2,3	2	2	0,702
роль господаря/господині	42	1,9	1	2	0,811
сексуальний партнер	40	1,8	1	2	0,795
організація сімейної субкультури	48	2,2	2	2	0,732

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення; Mo – мода; Me – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; % – відсоток.

Продовження додатку Б. Статистична дані за методиками дослідження

Таблиця Б.3.

**Статистичні результати за методикою «Вимірювання установок в сімейній парі» (Ю. Є. Альшиною, Л. Я. Гозмановим та Е. М. Дубовською)**

Шкала	Статистичні показники				
	$\Sigma$	$\bar{x}$	Mo	Me	$\sigma$
ставлення до людей	239	10,7	12	11,5	2,883
альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням значення дітей в житті людини	160	7,3	6	7	2,510
орієнтація на спільність або автономність у діяльності подружжя	198	9	9	9	1,825
ставлення до розлучення	172	7,8	7	7	1,942
ставлення до романтичної любові	177	8,1	5	8	3,108
оцінка значення сексуальності в сімейному житті	180	8,2	7	7,5	2,611
уявлення про заборонену теми сексу	137	6,2	4	5	2,877
орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї	166	7,5	5	7	2,772
ставлення до грошей «легкість витрат - ощадливість»	206	9,4	9	9	2,752

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення; Mo – мода; Me – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; % – відсоток.

Продовження додатку Б. Статистична дані за методиками дослідження

Таблиця Б.4.

**Статистичні результати за методикою «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська)**

Шкала	Статистичні показники				
	$\Sigma$	$\bar{x}$	Mo	Me	$\sigma$
довірливість спілкування	185	8,4	12	8,5	3,096
взаєморозуміння	186	8,5	8	8	2,240
подібність в поглядах	193	8,8	9	9	2,202
загальні символи сім'ї	197	8,9	11	9,5	2,535
легкість спілкування	211	9,6	9	9	2,481
«психотерапевтичне» спілкування	181	8,2	6	8	2,741

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення; Mo – мода; Me – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; % – відсоток.

Таблиця Б.5.

**Статистичні результати за методикою «Реакції подружжя на конфлікт» (А. С. Кочарянова)**

Шкала	Статистичні показники				
	$\Sigma$	$\bar{x}$	Mo	Me	$\sigma$
проективні захисти	59	2,7	0	3	2,337
дефензивні захисти	51	2,3	0	1	2,661
неконструктивні установки на шлюб	97	4,4	0	4	3,647
депресія	128	5,8	5	6	3,289
агресія	93	4,2	2	4,5	2,408
соматизація тривоги	69	3,1	2	2	2,568
фіксація на психотравмі	36	1,6	0	1	1,705

**Примітка:**  $\Sigma$  – сума;  $\bar{x}$  – середнє значення; Mo – мода; Me – медіана;  $\sigma$  – середнє квадратичне відхилення; % – відсоток.

## Додаток В

## Отримані коефіцієнти кореляції r-Пірсона

Таблиця В.1.

Коефіцієнти кореляції між шкалами методик  
«Опитувальник розподілу ролей в сім'ї» та «Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська),  
«Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» (В. В. Століна, Т. Л. Романова,  
Г. П. Бутенко), «Реакції подружжя на конфлікт» (А. С. Кочарянова)

Шкала	Коефіцієнти кореляції							
	задоволеність шлюбом	виховання дітей	емоційний клімат	матеріальне забезпечення	організація дозвілля	роль господаря/ господині	сексуальний партнер	організація сімейної субкультури
задоволеність шлюбом	-	-0,182	-0,199	0,227	-0,217	0,356	-0,441	0,039
довірливість спілкування	-0,255	0,694	0,468	-0,539	-0,031	-0,306	0,321	-0,076
взаєморозуміння	0,016	-0,311	-0,126	0,102	0,159	0,233	0,021	0,005
подібність в поглядах	-0,203	0,651	0,530	-0,447	-0,265	0,281	0,328	-0,297
загальні символи сім'ї	-0,143	-0,218	0,237	-0,062	-0,206	0,183	-0,287	-0,200
легкість спілкування	-0,206	0,474	0,385	-0,457	-0,043	-0,043	-0,039	-0,402
«психотерапевтичне» спілкування	0,221	-0,575	-0,348	0,253	-0,132	0,223	-0,591	0,120
проективні захисти	-0,295	-0,540	-0,53	0,519	0,316	-0,116	-0,237	0,313
дефензивні захисти	0,173	-0,422	-0,119	0,307	-0,328	0,014	-0,263	0,335
неконструктивні установки на шлюб	0,174	-0,481	-0,592	0,602	0,140	0,061	-0,318	0,204
депресія	0,235	-0,518	0,002	0,366	-0,101	0,315	-0,249	-0,143
агресія	0,118	-0,595	-0,396	0,569	0,411	0,011	0,097	0,414
соматизація тривоги	0,321	-0,594	0,041	0,109	-0,02	0,402	-0,337	0,340
фіксація на психотравмі	0,311	-0,810	-0,664	0,618	0,086	0,353	-0,683	0,055

Примітка:  - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,05;

 - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,01.

## Продовження додатку В. Отримані коефіцієнти кореляції r-Пірсона

Таблиця В.2.

Коефіцієнти кореляції між шкалами методик «Вимірювання установок в сімейній парі» та «Особливості спілкування між подружжям»  
(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська)

Шкала	Коефіцієнти кореляції					
	довірливість спілкування	взаєморозуміння	подібність в поглядах	загальні символи сім'	легкість спілкування	«психотерапевтичне» спілкування
ставлення до людей	0,289	-0,026	0,182	-0,398	0,251	-0,224
альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням	0,205	-0,201	0,046	-0,193	0,240	-0,099
значення дітей в житті людини	0,236	0,012	0,409	0,103	0,315	-0,323
орієнтація на спільність або автономність у діяльності подружжя	0,479	0,053	0,003	0,145	0,166	-0,221
ставлення до розлучення	-0,374	0,414	0,146	0,201	-0,392	-0,233
ставлення до романтичної любові	-0,076	0,168	-0,054	-0,024	-0,102	0,333
оцінка значення сексуальності в сімейному житті	0,161	-0,001	0,058	0,124	0,056	-0,438
уявлення про заборонену теми сексу	-0,064	0,175	0,129	0,034	0,054	0,506
орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї	0,532	-0,272	-0,259	0,268	0,332	0,221
ставлення до грошей «легкість витрат - ощадливість»	0,512	0,026	0,525	0,419	0,441	-0,547

Примітка:  - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,05;



- Статистично значущий зв'язок на рівні 0,01.

## Продовження додатку В. Отримані коефіцієнти кореляції r-Пірсона

Таблиця В.3.

Коефіцієнти кореляції між шкалами методик «Вимірювання установок в сімейній парі» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська) та «Реакції подружжя на конфлікт» (А. С. Кочарянова)

Шкала	Коефіцієнти кореляції							
	проективні захисти	дефензивні захисти	неконструктивні установки на шлюб	депресія	агресія	соматизація тривоги	фіксація на психотравмі	задоволеність шлюбом
ставлення до людей	-0,261	-0,292	-0,075	-0,529	-0,413	-0,602	-0,146	-0,050
альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням	-0,025	-0,284	-0,179	-0,230	-0,105	-0,146	-0,120	-0,295
значення дітей в житті людини	-0,702	-0,538	-0,564	0,071	-0,335	0,040	-0,091	0,185
орієнтація на спільність або автономність у діяльності подружжя	-0,536	-0,404	-0,661	-0,048	-0,169	0,192	-0,207	0,105
ставлення до розлучення	0,0181	0,241	0,031	0,620	0,385	0,539	0,022	-0,015
ставлення до романтичної любові	0,0348	0,0154	-0,173	-0,055	0,348	0,619	-0,023	0,065
оцінка значення сексуальності в сімейному житті	-0,146	-0,207	-0,063	0,270	-0,127	-0,309	-0,401	-0,337
уявлення про заборону теми сексу	0,082	0,133	-0,031	-0,141	-0,007	0,440	0,124	0,031
орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї	-0,221	-0,198	-0,456	-0,155	-0,268	-0,037	-0,137	-0,161
ставлення до грошей «легкість витрат - ощадливість»	-0,662	-0,484	-0,632	0,107	-0,399	-0,081	-0,619	-0,316

Примітка:  - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,05;

 - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,01.

## Продовження додатку В. Отримані коефіцієнти кореляції r-Пірсона

Таблиця В.4.

Коефіцієнти кореляції між шкалами методик «Опитувальник розподілу ролей в сім'ї» та «Вимірювання установок в сімейній парі»

(Ю. Є. Альшиною, Л. Я. Гозмановим та Е. М. Дубовською)

Шкала	Коефіцієнти кореляції						
	виховання дітей	емоційний клімат	матеріальне забезпечення	організація дозвілля	роль господаря/ господині	сексуальний партнер	організація сімейної субкультури
ставлення до людей	0,429	-0,28	-0,399	-0,074	-0,249	0,030	-0,332
альтернатива між почуттям обов'язку і задоволенням	0,225	0,221	-0,045	0,144	-0,010	0,121	-0,106
значення дітей в житті людини	0,357	0,233	-0,106	-0,037	0,418	0,098	-0,142
орієнтація на спільність або автономність у діяльності подружжя	0,184	0,371	-0,430	-0,108	-0,407	0,133	-0,008
ставлення до розлучення	-0,281	0,364	0,072	0,038	0,079	0,285	0,191
ставлення до романтичної любви	-0,241	0,170	-0,229	-0,005	0,379	0,042	0,372
оцінка значення сексуальності в сімейному житті	0,181	0,163	-0,054	0,231	-0,554	0,498	-0,267
уявлення про заборонену теми сексу	-0,171	0,086	-0,263	-0,291	0,499	-0,335	0,047
орієнтація на патріархальний або егалітарний тип сім'ї	0,068	0,229	-0,291	-0,226	-0,527	-0,039	0,089
ставлення до грошей «легкість витрат - ощадливість»	0,422	0,694	-0,488	-0,103	-0,091	0,532	-0,199

**Примітка:**  - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,05;

 - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,01

## Продовження додатку В. Отримані коефіцієнти кореляції r-Пірсона

Таблиця В.5.

Коефіцієнти кореляції між шкалами методик  
«Особливості спілкування між подружжям» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман,  
Е. М. Дубовська) та «Реакції подружжя на конфлікт» (А. С. Кочарянова)

Шкала	Коефіцієнти кореляції					
	довірливість спілкування	взаєморозуміння	подібність в поглядах	загальні символи сім'ї	легкість спілкування	«психотерапевтичне» спілкування
проективні захисти	-0,521	0,038	-0,652	-0,219	-0,475	0,398
дефензивні захисти	-0,669	0,110	-0,352	-0,138	-0,325	0,328
неконструктивні установки на шлюб	-0,779	0,139	-0,331	-0,307	-0,465	0,204
депресія	-0,577	0,354	0,053	0,364	-0,284	0,021
агресія	-0,536	0,298	-0,408	-0,294	-0,820	0,114
соматизація тривоги	-0,325	0,361	-0,213	0,242	-0,304	0,387
фіксація на психотравмі	-0,664	0,294	-0,492	0,117	-0,419	0,419

Примітка:  - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,05;

 - Статистично значущий зв'язок на рівні 0,01.



## Додаток Г

### Корекційно-розвиткова програма для роботи з кризовими молодими подружжями

**Тема** (90 хв.) «Моя родина – моя сила»

**Мета:** розкриття особливостей функціонування родини; формування відповідального ставлення до сім'ї; усвідомлення її сильних сторін.

#### **Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

#### **Вправа «Правила роботи групи» (5 хв.)**

**Мета:** акцентувати увагу учасників на дотримання правил роботи в групі, формування почуття спільності, налаштування на роботу.

**Зміст:** Запропонуйте групі прийняти правила роботи і спілкування під час тренінгу.

1. Приходити вчасно
2. Бути лаконічним
3. Говорити по черзі
4. Бути доброзичливим
5. Зберігати таємниці
6. «Тут і тепер»
7. Говорити від себе
8. Бути толерантним.

Дуже важливо, щоб усі присутні погодилися з кожним правилом, прийняли його. Тому після того, як правило записується, групі пропонується прийняти його: «Правило приймається? Приймається. Дякую!». Коли хтось із групи пропонує додаткове правило, його можна включити в перелік, якщо воно відповідає атмосфері, не суперечить іншим правилам.

#### **Вправа «Історія родини» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення впливу родинних традицій на особливості побудови власної сім'ї.

**Зміст:** Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися.

Психолог пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, яка передається як переказ, як сімейна реліквія з покоління в покоління. Потім цей переказ можна розповісти групі. Слово надається всім бажаючим. Підведення підсумків.

**Обговорення:** Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому дана історія була настільки значущою для сім'ї, стала легендою? Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті в даній сім'ї? Якщо так, то які?

#### **Вправа «Моя родина» (15 хв.)**

**Мета:** розуміння особливостей родини, виявлення проблем, аналіз динаміки розвитку сім'ї.

**Зміст:** учасникам пропонується вибрати 3 карти (наосліп чи відкрито), які характеризують їх сім'ю з трьох позицій: 1 карта — «яка сім'я була раніше», 2 карта — «яка вона є зараз», 3 карта — «якою хочеться, щоб вона була». Декілька хвилин всі працюють із своїми картами. Потім, кожен представляє свої карти, та йде обговорення.

#### **Вправа «Сімейні цінності» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення сімейних цінностей.

**Матеріали:** список цінностей для кожного, великі аркуші білого паперу, олівці, гумки, фарби.

**Зміст:** 1-й етап. Психолог роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно - доповніть його своїми цінностями.

*Список цінностей:* наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов; відданість; збереження самостійності і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; гарне здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіру; взаємодопомога.

2-й етап. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які - менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії. На аркуші ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це - Древо сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками - ті цінності, які щодо важливі для вас».

**Обговорення** Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Древом сімейних цінностей? Подумайте, як би виглядало Древо, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Усвідомлено чи відбувається створення сімейних цінностей в сім'ї, або це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні взаємини?

#### **Вправа «Що таке сім'я» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення значення сім'ї.

**Зміст:** Психолог просить учасників групи написати на аркуші паперу асоціації до слова «сім'я». Приклади питань:

- Якщо сім'я - це споруда, то вона (фортеця, гуртожиток, курінь ...).
- Якщо сім'я - це колір, то вона (червона, як кров, синя, прозора, як вода, чорно - біла ...).
- Якщо сім'я музика, то вона (методична, плавна, нескінченна ...).
- Якщо сім'я - це геометрична фігура, то вона (спіраль, коло без гострих кутів, циліндр, три крапки ...).
- Якщо сім'я - це назва фільму, то вона ( «Красуня і чудовисько», «Життя прекрасне», «Я люблю тебе» ...).
- Якщо сім'я - це настрій, то вона (стрес, радість, задоволення, нові враження, добродушність ...).

**Обговорення:** Кожен з учасників розповідає про свої асоціації, інші обговорюють їх.

**Вправа «Загублений» (15 хв.)**

**Мета:** виявлення особливостей взаємовідносин у родині, розуміння власної сімейної ролі.

**Зміст:** Психолог: «Я хочу дати вам можливість глибше дослідити міжособистісні взаємини у вашій родині. Сядьте зручніше і закрийте очі. Дихайте глибоко і спокійно. (30 сек). Я хочу запросити вас взяти участь в уявному подорожі. Уявіть собі, що ваша родина подорожує по великому дрімучому лісі десь в Східній Європі (30 сек). Цілими днями ви йдете по лісі і насолоджуєтеся природою (30 сек). З якоїсь із днів ви втрачаєте родину з виду і забрідаєте все глибше і глибше в ліс. Раптово ви розумієте, що не має сенсу йти далі. Ви сідаєте і починаєте чекати, чи знайде вас хтось із родичів. Ви знаєте, що це в вашій ситуації буде найбільш розумним. Ви сидите і дивіться, чи буде вас хтось шукати і чи зможе знайти (2 хв.) Тепер, незалежно від того, що сталося у вашій уяві, збережіть всі це в пам'яті, попрощайтеся з тим місцем, де ви були, і подумки повертайтеся сюди, в нашу реальну групу (1 хв).

**Обговорення:** Шукав мене хто – небудь з членів родини і змогли знайти? Хто саме? Кому не було до мене ніякого діла? Та ін.

**Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**2 тема (180 хв.) «Індивідуально-особистісні особливості подружжя».**

**Мета:** сприяти саморозвитку та самопізнанню кожного з подружжя; розвиток здатності і бажання розуміти і приймати партнера; знайомство з особливостями подружньої сумісності; розвинути вміння бачити себе очима інших і розуміти оточуючих; стимулювати роздуми про сімейні цінності і обговорення їх значимості в сімейному колі; розкриття сексуальності, зняття заборони теми сексу.

**1 частина:****Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

**Вправа «Мій характер» (15 хв.)**

**Мета:** самодослідження.

**Зміст:** Психолог пропонує групі відповісти на питання: якби ви були предметом, то яким? Кожен учасник записує на аркуші паперу цей предмет і його якості, які повинні відображати його «Я», при цьому не вказує свого імені.

**Обговорення:** У даній вправі підведення підсумків незвично. Після виконання завдання психолог збирає картки з відповідями і зачитує їх групі. Всі учасники описують характер людини, закодованих себе таким чином. Бажано, щоб учасник позначив себе, погодившись чи ні з думкою інших учасників.

**Вправа «Матрешка» (15 хв)**

**Мета:** усвідомлення важливості індивідуальності кожної особистості.

**Матеріали:** велика матрешка.

**Зміст:** Один з учасників тренінгу бере в руки матрешку і починає відкривати її, поки не знайде найменшу фігурку. Кожен шар позначає його сутність, так що під зовнішньою оболонкою - яким бачать його оточують - ховаються більш глибокі і таємні рівні.

Вправа починається словами: «Це я (прізвище та ім'я учасника), яким мене бачать навколишні ...». Продовження може бути таким: «Це я - такий, яким мене знають по службі (друзі ... сім'я ... улюблена ... яким я є насправді)». Можна направити розмову в певне русло і просити висловлюватися лише про лідерські якості, потенціал, успіхи і прорахунки, страхах і очікуваннях. А можна залишити все як є, дати учаснику говорити відповідно до свого рівнем відкритості і рефлексії.

**Обговорення:** Чому прийнято приховувати свої справжні риси характеру, мотиви поведінки і т. Д.? Чи легко розкрити справжню сутність людини? Як це можна зробити? Чи можна продовжувати жити однією сім'єю, коли розкриваються приховані риси особистості чоловіка (дружини)? Як можна, і чи можна змінити риси особистості коханої людини? А чи треба це робити? Може, краще пристосуватися?

**Вправа «Сутність мого тіла» (20 хв.)**

**Мета:** стабілізації стану особистості, надання йому більшої впевненості в собі, розуміння свого тіла, сексуальності.

**Матеріал:** великі аркуші паперу, фарби, пастель та ін.

**Зміст:** Клієнтові пропонують зобразити своє тіло (обличчя, або інші частини тіла) використовуючи набір кольорової крейди або пастелі. При цьому очі клієнта повинні бути закриті, щоб він зміг відчувати своє тіло «зсередини». Відчуваючи себе, намагаючись вловити свій емоційний стан, необхідно повільно промальовувати зовнішні контури і риси тіла. Потім учасник повинен уявити, ніби його змальовує рука «підключена» до «внутрішнього сканера». Він повинен якомога краще відчувати своє тіло «зсередини» і дозволити руці рухатися слідом за «внутрішнім сканером». Розплющивши очі, необхідно подивитися на малюнок. Звернути увагу на якість ліній, характер зображення, на стан, який передано на малюнку, а також на те, які елементи зображення домінують, а які менш помітні.

**Обговорення:** Чим відрізняються його тіло і стан на портреті від того, як він їх собі уявляв? Про що йому говорять ці відмінності?

**Вправа «Ми такі різні» (15 хв.)**

**Мета:** виявлення того, як уявляють партнери один одного.

**Зміст:** Емоційний світ людини величезний. Але виявляється він в ньому через поведінку і ставлення до близьких. Стриманість, тактовність, витриманість -і ми говоримо про порядному, котрий уміє будувати відносини людині. Невитриманість, безглуздох - і в родині завжди проблеми. Прояв емоцій людиною багато в чому впливає на формування його характеру і, як наслідок, на формування взаємин у сім'ї.

Інструкція: «Запишемо на дошці десять головних емоційних характеристик людини, які роблять його в родині подарунком для всіх. Записавши ці якості, перейдемо до емоцій прямо протилежним, тим, які несуть загрозу для сімейного миру і спокою. Запишемо і їх на дошці.

Обговоримо отримані списки, і, якщо група їх «затвердить», попросимо кожного учасника тренінгу переписати на свої листи в стовпчик результат спільної діяльності. Тепер розлінуєм залишилася вільною частина листа. Кожному з членів вашої сім'ї виділіть окремий стовпчик. Не забудьте залишити місце і для себе.

Вийде таблиця, де зліва - емоційні стани і якості, а праворуч - ряд колонок «я», «дружина», «син», «дочка», «теща» і т.д. Записуємо всіх людей, які беруть участь у створенні сімейного клімату. Тепер проти кожного якості в кожній з колонок проставте оцінку за десятибальною шкалою. Почніть з себе, потім проаналізуйте ступінь прояву якостей у рідних і близьких. Озвучте від імені членів вашої сім'ї оцінки по одному або декільком пунктам. наприклад:

- Я бабуся. Я приношу в сім'ю високий (8 балів) рівень тривожності, тому що ... Крім того, мої почуття причетності оцінені в 9 балів, тому що ...

- Я - дочка, в «високому (9 балів) плюсі» у мене почуття радості, адже ... Серед «мінусів» - високий бал за нестриманість - це пояснюється тим, що ...

В результаті роботи перед вами виникне емоційна карта сім'ї з її острівцями спокою і нестабільними зонами. Наскільки близькі ваші оцінки до самооцінки партнера, а також його думки про вас - до вашої самооцінки?».

**Обговорення:** Що дало вам виконання вправи в розумінні себе і вашої родини? Чого в цій карті більше, яка атмосфера характеризує вашу сім'ю? Чи були речі, які відкрилися вам по-новому? Що змусило зрадіти? Задуматися? Що засмутило?

#### **Вправа «За що мене цінують» (15 хв.)**

**Мета:** прийняття себе, власних сильних/слабких сторін.

**Зміст:** Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які найбільше цінує в собі і за які його поважають інші. Перевернувши аркуш паперу, учасник записує 5 якостей, які йому не подобаються в собі. Психолог збирає картки, а потім, перемішавши їх, роздає учасникам групи. Кожен учасник, отримавши картку і прочитавши позитивні і негативні якості, намагається уявити собі цю людину і становить розповідь про нього і його життя.

**Обговорення:** Що відчували учасники групи, коли слухали розповідь про себе? Чи багато було збігів з їх уявленнями про своє життя? Чи можна взагалі ставитися до себе об'єктивно? Чи можна взагалі сприймати об'єктивно інших людей, особливо близьких?

#### **Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

## **2 частина:**

#### **Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати,

що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

### **Вправа «Хто я такий» (15 хв.)**

**Мета:** драматизації свідомості учасників заняття і для концентрації їх на знакових позиціях в сімейних відносинах і подружніх ролях.

**Зміст:** Перед кожним учасником лежить чистий аркуш паперу і ручка. Консультант голосно і чітко ставить запитання групі: «Запишіть, будь ласка, зверху листа перше питання: хто я? - і дайте відповідь на нього! Хто ви?» (Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей.)

«Наступне питання: хто я? (Якщо учасники в замішанні і стверджують, що на це питання вже дано відповідь, консультант дуже коротко пояснює, що помилки немає, він знову просить відповісти на поставлене питання, проявивши щирість і, можливо, деяку спонтанність. «Чи готові до наступного питання? Він гаків : хто я? У такий спосіб, психолог постійно повертається до одного і того ж питання, заохочуючи учасників до швидких і відвертих відповідей, що відображає їх погляд на самих себе. Варто задати не менше десяти повторюваних питань».

**Обговорення:** Учасникам пропонується прочитати записані ними відповіді. При їх відмову слід перейти до обговорення їх емоційних і інтелектуальних відкриттів і відчуттів, що виникли в процесі виконання ними даної вправи.

### **Вправа «Руйнівні переживання» (25 хв.)**

**Мета:** усвідомлення впливу емоційних реакцій на особливості подружньої взаємодії.

**Зміст:** Всі знають, що переживання - це будь-який відчувається людиною емоційно забарвлене стан. Але не всі знають, що переживання може призвести до краху ідеалів і цінностей людини, до переосмислення свого існування. Такі переживання називаються руйнівними. Щоб знати, як з ними боротися, або хоча б розуміти, що це і є руйнівні переживання, виконується ця вправа. Завдання з першого по п'яте кожен учасник тренінгу виконує індивідуально, шосте - в групі чисельністю 6-8 чоловік.

Основна частина. Інструкція. «Згадайте, коли і де останнім часом ви відчували перераховані нижче руйнівні переживання. У психології прийнято виділяти п'ять груп руйнують переживань: емоції тривожного кола: хвилювання, занепокоєння, страх, тривога; емоції агресивного кола: образа, роздратування, гнів, лють; аутоагресія: надмірне почуття провини; емоції депресивного кола: глибоку зневіру, апатія, туга, депресія; сильне засмучення, відчай».

Завдання друге. Складіть таблицю, де навпроти кожної групи переживань (С) опишіть ряд ситуацій (А), у відповідь на які у вас виникли ці емоції. Постарайтеся згадати по кілька ситуацій для кожної групи емоцій. Можливо, деякі з переживань вам не властиві, ви їх ніколи не відчуваєте. В такому випадку пропустіть відповідну рубрику.

Перелік ініціюють подій

З: негативна емоційна реакція

А: ініціює подія

Емоції тривожної групи (хвилювання, неспокій)

Емоції агресивної групи (гнів, образа)

Емоції аутоагресивної групи (надмірне почуття провини)

Емоції депресивної групи (глибоку зневіру)

сильне засмучення

Завдання третє. Опишіть, що ви зробили в кожній ситуації: ваші переживання і ваша поведінкова реакція. Зверніть увагу на те, що важливо описати не тільки вчинки, а й емоції.

Перелік негативних відповідей

A: ініціює подія

Z: мій негативну відповідь на подію: переживання і поведіння (надмірні, руйнівні переживання і неконструктивну поведінку).

1-10 з таблиці «Перелік ініціюють подій»

1)

2)

...

10)

Завдання четверте. Визначте, чи є ці почуття автентичними і виправданими. Для цього необхідно оцінити, чи допомагають вам ці переживання конструктивно завершити ситуацію. Визначте також, чи було конструктивним ваша поведінка. Для цього кожен епізод оцініть за наступними критеріями. Чи допомагає мені це домагатися своїх цілей?

Допомагає чи заважає моя поведінка тим, хто для мене дорогий? Чи допомагає мені це в стосунках з оточуючими? Чи не руйнує це моє здоров'я?

Якщо хоча б по одному з перерахованих критеріїв відповідь несприятливий, реакцію можна віднести до неконструктивною і невиправданою.

Завдання п'яте. Виберіть тільки ті ініціюють події, на які ви відповіли невиправданими, негативними, руйнівними переживаннями.

Після того як всі таблиці будуть заповнені, вам належить обговорити результати у вашій групі. Для цього об'єднаєтеся в групи по 6-8 чоловік і виберіть тимчасового керівника дискусії. Його завдання - піклуватися про те, щоб у кожного учасника була можливість висловитися і бути почутим.

**Обговорення:** Які почуття є для вас «улюбленими»? Які ситуації вимагають від вас підвищеної уваги для захисту від руйнівних переживань? Які руйнівні переживання найбільш характерні для вашої робочої групи? Які - найменш характерні? Опишіть типи ініціюють подій, найбільш важких для членів вашої групи. Що ви зрозуміли, чому навчилися, виконуючи цю вправу?

#### **Вправа «Скульптура тіла» (40 хв.)**

**Мета:** розвиток розуміння власного тіла, та того як його бачать інші, розвиток суб'єктивної значимості власної тілесності, сексуальності, розвиток самоконтролю.

**Матеріал:** глина або скульптурний пластилін.

**Зміст:** 1 етап. Учасники створюють скульптури власного тіла, намагаючись краще відчутти своє тіло, його виліплюють. (вправу краще виконувати в парі, однак можна й індивідуально). На створення скульптури тіла відводиться 20 – 25 хвилин.

**Обговорення:** Після цього всі обмінюються враженнями, розповідають про свої тілесні відчуття, асоціації і сприйняття скульптури. В якій мірі відчуття ним свого тіла «зсередини» відрізняється від тієї фігури, яка вийшла?

Психолог може поділитися своїми спостереженнями: прокоментувати дії, спонтанні висловлювання і особливості пози учасника в процесі роботи.

2 етап. Створення скульптури тіла партнера

Учасники діляться на пари. Кожен з партнерів виступає то в ролі моделі, то в ролі скульптора. Вправа починається з розігріву, коли модель протягом декількох хвилин вільно рухається, щоб знайти певну позу, найбільш точно виражає її стан, або ту, яка була б для неї найбільш комфортною.

Спочатку модель знаходить таку позу, потім вона намагається зберігати її протягом 20 – 30 хвилин, щоб партнер зміг створити її скульптурний образ. Важливою є передача в скульптурі основних експресивних характеристик моделі — її емоційного та фізичного стану, як вони сприймаються скульптором. Під час розігріву і створення скульптури партнери можуть розмовляти, зокрема вони можуть обмінюватися враженнями щодо пережитого моделлю стану. Після створення скульптури партнери ще раз обмінюються враженнями. Особлива увага звертається на особливості емоційного та фізичного стану, переданого в скульптурі.

**Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**3 тема** (180 хв.) «Формування комунікативної-компетентності».

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей, рефлексивних навичок, здатності аналізувати отриману інформацію, поведінку, емоційний стан, як власний, так й партнера, вміння адекватно сприймати себе і оточуючих.

**1 частина**

**Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

**Вправа «Закрита комунікація» (15 хв.)**

**Мета:** розвиток навичок невербальної комунікації.

**Матеріали:** колода карт.

**Зміст:** Пам'ятайте таблички на дверях офіційних установ: «Ласкаво просимо!», «Стороннім вхід заборонено!»? Насправді, їх можна з повним правом сприймати як метафору спілкування. У неї, безсумнівно, є нюанси: наскільки виражені запрошення або заборона, чи поширюється висловлювання на всіх або на певну (ким?) Категорію людей. Проте, всім знайомі ситуації, коли людина, з якою ми спілкуємося, як ніби вивішує у себе на грудях такі ж таблички, що відкривають або закривають спілкування.

Потренуємося «в читанні» цих послань, які проявляються в міміці, інтонації, жестах. Спробуємо зрозуміти, чи завжди стриманість - прояв закритості, а посмішка до вух - ознака теплоти і щирої зацікавленості в спілкуванні.

Психолог виходить на середину приміщення, де проводиться заняття. Він бере колоду карт і ділить її на дві частини. Одну половину він віддає «експерту», якого призначає з числа учасників, другу роздає залишилися учасникам.



Інструкція: «Завдання для вправи полягає в наступному: «експерт» вийде на кілька хвилин за двері. За цей час ви вирішите, в якій позиції по відношенню до нього ви будете виступати: у відкритій чи закритій. Постарайтеся не видавати себе відразу. Давайте спробуємо, з одного боку, «зіграти комунікацію» щиро і послідовно. З іншого - зробити це з нюансами, на півтонах, щоб залишити «експерту» можливість поміркувати». Повернувшись в кімнату, «експерт» по черзі підходить до будь-яких п'яти з тих, хто сидить в колі учасників. Він може розмовляти з ними, може мовчки аналізувати їх пози, жести, міміку, може користуватися будь-якої зручної можливістю визначити, відкритий або закритий партнер. Коли відповідь знайдений, «експерт» викладає перед гравцем будь-яку карту зі своєї колоди. Якщо він виклав карту вгору сорочкою, це ознака того, що він виявив закритий стиль комунікації. Якщо ж карта викладається відкрито, то і комунікація визнана відкритою. Лише після цього сам гравець викладає проти карти «експерта» свою карту. Якщо карти збігаються, «експерт» записує собі в актив один бал. Якщо ж ні, отримує штрафне очко.

Визначившись з кожним з п'яти гравців, «експерт» змінюється з останнім з них ролями. Виграє «експерт», який набрав максимум очок. Це - свідчення вміння розшифровувати мову невербальної комунікації, розрізняти нюанси в партнерську взаємодію.

**Обговорення.** Чим запам'яталося вам цю вправу? Чому навчило, про що змусило задуматися? Згадайте моменти сімейного життя, коли вам хотілося вибрати «закриту карту» по відношенню до партнера. Коли і чому це відбувалося? Чи завжди закритий тип комунікації поганий, а відкритий - хороший? Проаналізуйте сімейні контакти: з ким із членів сім'ї ви використовуєте переважно один з видів контакту (відкритий або закритий) і чому?

#### **Вправа «Фігури» (10 хв.)**

**Мета:** згуртування команди, формування довіри один до одного, вміння слухати інших, координація спільних дій, розподіл ролей в групі.

**Матеріал:** мотузка довжиною рівній 1 м \* кількість учасників.

**Зміст:** Інструкція: «Для виконання наступної вправи потрібно, щоб вся група встала в коло. Візьміть в руки мотузку і встаньте так, щоб утворився правильний коло. Тепер закрийте очі і не розмикаючи їх, побудуйте квадрат. Використовувати можна тільки усні переговори. Коли ви порухаєте що завдання виконано, дайте мені знати. Завдання виконано? Відкрийте очі. Як ви вважаєте, вам вдалося виконати завдання?» Потім пропонується відтворити ще декілька фігур (трикутник, зірка і т.д.).

**Обговорення:** Ви задоволені результатом групи? Які чинники впливали на успішність виконання завдання? На які з цих факторів ви могли вплинути? Які висновки ви зробите з вправи?

#### **Вправа «Варіації на тему сімейного життя» (30 хв.)**

**Мета:** усвідомлення значення міжособистісної взаємодії.

**Матеріали:** роздрукована тексту «Класифікація поведінки в шлюбі».

**Зміст:** Багато сімейні проблеми і не виникли б, якби майбутнє подружжя пройшли школу підготовки, до сімейного життя. Але вважається, що цього робити не обов'язково, з часом все стерпиться - злюбиться. В результаті - до 70% розлучень в перший рік спільного життя.

Спочатку психолог просить учасників згадати і розповісти якусь ситуацію з сімейного життя, в якій яскраво проявляється необхідність партнерської взаємодії між чоловіком і дружиною. Учасники обговорюють ситуацію, а не поведінка героїв, намагаються прояснити проблематику розповіді. Потім група розбивається на пари. Кожна з пар отримує свій номер з наведеної нижче класифікації партнерського поведінки в шлюбі. (Бажано, щоб вийшло 7

пар, якщо ж учасників більше, то що залишилися можна приєднати до будь-якої пари або запропонувати їм роль експертів.)

Протягом десяти хвилин кожна пара пробує розіграти обговорювану раніше ситуацію таким чином, щоб один з партнерів вів себе в точній відповідності з роллю, заданої номером класифікації, а другий вільно імпровізував. Глядачі (або «експерти») постараються визначити, якого типу партнерських відносин відповідає поведінка імпровізує учасника. Пари представляють свої сцени одна за іншою. Потім підбиваються підсумки вправи.

**Обговорення** здійснюється шляхом розгляду наступних проблем і ситуацій. Спробуйте для кожного з партнерів знайти всю палітру якостей і властивостей, які проявилися в імпровізації (лексика, жести, міміка, текст і підтекст, прийоми впливу на партнера і маніпуляції). Запишіть на дошці продемонстровані рольові комбінації і проаналізуйте, в якому напрямку розвивалися партнерські відносини в кожній з пар. Після розгляду проблем і ситуацій обговорюється питання: чи допомогла робота над сценами або перегляд етюдів визначити, який тип поведінки в шлюбі властивий особисто вам?

### **Вправа «Контактна взаємодія» (10 хв.)**

**Мета:** розвиток навичок ефективної взаємодії.

**Матеріали:** беруші і широка гумка або хустку, дві пов'язки на кожен трійку учасників).

**Зміст:** Контактна взаємодія складається з декількох етапів, для яких характерні специфічні форми поведінки і спілкування. До них відносять первинне згоду, етап об'єднує взаємодії, формування взаємовідносин і так званий «ефект перегляду». Результатом контактної взаємодії можуть бути або зближення позицій, або дистанціювання.

Вся група учасників тренінгу розбивається на трійки. Одна людина з кожної трійки отримує дві пов'язки, якими в ході вправи скористається, щоб зав'язати собі очі і рот. Другий учасник отримує беруші і пов'язку: в ході гри він затикає собі вуха і зав'язує рот.

Третій гравець отримує беруші і широку гумку, якою він перехопить свої руки, щоб не користуватися ними в ході вправи (замість гумки можна просто зв'язати кисті рук за допомогою хустки). Роздаючи реквізит для вправи, тренер визначає комунікативні можливості учасників.

Перший - нічого не бачить і не розмовляє. Він може лише чути і жестикулювати. Другий - нічого не чує і не говорить; його комунікаційні канали - зір і жестикуляція. Третій має можливість говорити і бачити, але не може жестикулювати, а також нічого не чує.

Проте учасникам трійки необхідно буде про щось домовитися, при цьому доведеться проявити неабияку активність, фантазію і енергію. Учасники можуть домовлятися про те:

- на який фільм вони підуть після тренінгу;
- в якому місці зустрінуться до походу в кінотеатр;
- який подарунок вони куплять загальному другові на його день народження;
- яке блюдо кожен з них приготує на вечірку, яку компанія організовує в складчину.

**Обговорення:** учасниками елементів своїх дій по досягненню злагоди та порозуміння.

### **Вправа «Подружнє щастя» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення індивідуальних особливостей партнера.

**Зміст:** Учасникам дається така інструкція: «Уявіть собі, що вам вдалося звільнитися від всіх термінових справ, зобов'язань і проєктів, щоб удвох провести цілих два тижні на прекрасному безлюдному острові».

1-й етап. Ви можете взяти з собою тільки десять предметів. Необхідно підібрати такі предмети, які відповідали вимогам і інтересам всіх учасників відпочинку.

2-й етап. Протягом 5 хвилин обговорювати з іншими учасниками відпочинку список предметів і знайти до спільне рішення.

**Обговорення:** Які предмети Ви вибрали для подорожі? Чому саме ці предмети? Які труднощі виникли у Вас при складанні списку необхідних предметів для Ваших супутників? Наскільки ваші пропозиції відповідали реальним побажанням партнерів? Як відбувалося обговорення? Після того, як спільне рішення знайдено, залишилося у Вас бажання провести разом ці прекрасні два тижні?

**Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**2 частина**

**Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

**Вправа «Дякую тобі за...» (15 хв.)**

**Мета:** освоїти на практиці вияв вдячності і поваги до людини шляхом використання компліментів, прямого вираження почуттів, відмови від негативних оцінок; допомогти учасникам тренінгу подолати внутрішні бар'єри, страх від невміння виявляти відкрито душевні пориви, розкривати себе іншим людям.

**Зміст:** Подумайте і запишіть на аркуші 10 якостей, властивостей, умінь, якими володіє ваша кохана людина і які роблять ваше життя з ним такою особливою, яскравим і наповненим. Оформіть свій лист за допомогою забавних малюнків, кольорових наклейок, прикрасьте його так, як підкаже ваша творча жилка. Потім партнерам пропонується обмінятися аркушами. Підтримайте ваш список посмішкою, ласкавим дотиком, будь-яким невербальним проявом почуття подяки за те, що ваш партнер - особлива людина, з яким вам пощастило йти по життю разом!

**Вправа «Якісне час - це ...» (20 хв.)**

**Мета:** поглиблення уявлень про міжособистісної комунікації як сфері діяльності; визначення поняття «якісне час» в його прямому і переносному значеннях; розуміння значущості якісного часу в сімейних, подружніх стосунках; тренування асоціативного мислення, креативності.

**Матеріали:** великий (можна навіть кілька склеєних разом) аркуш ватману, різнокольорові «товсті» маркери. Роздруківка тексту - для кожного учасника.

**Зміст:** Ми з вами, друзі, зібралися на сімейний тренінг. На перший погляд тема «якісного часу» не дуже підходяща для наших зустрічей. Якби ми займалися тренінгом лідерства, проводили б «тайм-менеджмент», готуючи менеджерів до успішної роботи ... Всіх

нас вчили аналізувати проблеми і знаходити рішення. Ми забуваємо про те, що шлюб - це відносина, а не проект, який необхідно розробити, і не проблема, для якої необхідно знайти рішення. Відносинам необхідно співпереживає слухання з метою розуміння думок, почуттів і бажань іншого боку. Саме тому поняття «якісне час» займає особливе і важливе місце серед п'яти мов любові, які нам пропонує засвоїти Г. Чепмен.

Давайте ж спробуємо зрозуміти:

- Чого ви очікуєте від часу, проведеного наодинці з чоловіком / дружиною?
- Що б вам хотілося, щоб в цей час відбувалося?
- Що для вас означає саме поняття «якісне ЧАС»? Якими якостями цей час має володіти для вас, щоб стати невід'ємним мовою в ваших стосунках.

Не бійтеся пропонувати найрізноманітніші за жанром і наукоподібності трактування: від словникових визначень до сленгових. Від книжкової наукової теорії до гарячого щоденного досвіду. Вперед! Всі ваші пропозиції будуть записані на цьому величезному аркуші. Поки ви роздумуєте над відповіддю, в центрі листа я намалюю коло і напишу в колі великими літерами: «ЯКІСНЕ ЧАС - це ...» Уявіть, що це - Сонце. Ваші міркування, визначення, зауваження - це «сонячні промені»! Отже, приступаємо до справи! (Через якийсь час.) - Прочитаємо все, що написано на аркуші. З чим ви згодні, а з чим - ні? Чому?

Тепер, коли ВАША частина роботи успішно виконана, я пропоную звернутися до тексту книги «П'ять мов любові» і порівняти наші ідеї з тим, як сприймає цю мову Гері Чепмен!

Ведучий роздає учасникам сторінку з роздрукованою текстом:

«Качественное время – это внимание, отданное кому-либо безраздельно. Если вы читаете, смотрите или делаете что-либо другое, в чем вы остро заинтересованы и от чего вы не можете немедленно оторваться, то скажите своей супруге или своему супругу правду. Положительный подход может быть следующим: «Я знаю, что ты хочешь поговорить со мной, и мне это интересно, но я хочу, чтобы меня ничто не отвлекало. Я не могу уделить тебе все свое внимание прямо сейчас, но если ты дашь мне десять минут для того, чтобы я закончил это дело, я сяду и выслушаю тебя». Большинство супругов нормально отреагируют на такую просьбу.

...Качественная деятельность может включать в себя все, что интересно вам обоим или одному из вас. Основной акцент делается не на том, что вы делаете, а на том, почему вы это делаете. Цель – пережить что-либо вместе, закончить это с чувством: «Он заботится обо мне. Он хотел делать вместе со мной то, что приносит мне удовольствие, и делает это с позитивным отношением». Это любовь, и для многих людей – самое громкое проявление любви.

Качественные действия могут включать в себя закладку сада, хождения по антикварным магазинам, прослушивание музыки, совместный выезд на природу, длительные прогулки, совместная мойка машины в жаркий летний день. Эти действия ограничиваются только вашими собственными интересами и желанием. Существенными ингредиентами качественных действий являются следующие: 1) по крайней мере один из вас хочет это делать; 2) это хочет делать другой; 3) вы оба знаете, почему вы это делаете – выразить любовь тем, что вы вместе.».

Потім йде **обговорення**.

**Вправа «Ти виглядаєш зараз ...» (15 хв.)**

**Мета:** почати розмову про вміння розуміти і «називати по імені» власні почуття і почуття партнера; акцентувати роль невербальної комунікації того, як наша здатність

«читати емоції», розуміти фізичний стан партнера, бути «емпатичним» в спілкуванні може допомогти в сімейному союзі, інших рамках міжособистісного спілкування.

**Зміст:** Ця вправа-ключ, що розвиває емпатію, «запрошує» саморозкриття і саморефлексію у відповідь на отриману «зворотний зв'язок» від партнера.

Група розбивається на пари. У парі кожен з учасників спочатку отримує час на оцінку співрозмовника: звертає увагу на його особливості - зовнішній вигляд, позу, мова тіла, жестикуляцію, міміку ...

Потім кожен із співрозмовників повідомляє партнеру своє уявлення про його внутрішньому психофізичному стані.

«На мій погляд, ти виглядаєш зараз, як людина, яка відчуває себе не зовсім у своїй тарілці ...»; «Я думаю, що у тебе був нелегкий день. Ти виглядаєш втомленим»; «Судячи з твоєї відкритою і добродушною усмішкою, тобі подобається те, що відбувається на тренінгу ...»; «Я думаю, що тобі непросто зосередитися на завданні, яке ми отримали ... Ти здаєшся стурбованим, може бути, тебе турбує якась проблема?»; «Мені приємно бачити перед собою оптимістичного і зарядженого енергією людини. Це піднімає і мій настрій, запрошує до співпраці, спілкуванню ... »

Важливо заздалегідь налаштувати групу на те, що в оцінці партнера не може бути ніякої критики, поблажливості, панібратства ... Кожному надається можливість спробувати висловити в делікатній і ненав'язливій формі свої ДУЖЕ суб'єктивні припущення про стан партнера.

На наступному етапі - просимо відреагувати на припущення співрозмовника: погодитися або спростувати його думку, подякувати за участь, здивуватися проникливості ...

Після проходження всього циклу «припущення - відповідь» партнери в парі міняються ролями та йде обговорення.

#### **Вправа «Твоїм голосом ...» (15 хв.)**

**Мета:** закріпити навички діалогового стилю спілкування, розвинути Емпатичні можливості учасників тренінгу; потренуватися в умінні чути, слухати, запам'ятовувати і відтворювати інформацію; розвинути вміння фокусувати увагу на партнері, «віддзеркалює» співрозмовника, здійснювати психологічну «прибудову».

**Зміст:** Сядьте разом зі своїм чоловіком / своєю дружиною і протягом десяти хвилин розкажіть один одному:

- про те, що б ви хотіли змінити у ваших стосунках;
- про те, що б ви хотіли зробити в найближчі вихідні;
- про те, за що ви цінуєте вашого чоловіка.

Вислухавши один одного, пари отримують від тренера завдання - переказати почуте партнеру «від його особи», намагаючись «привласнити» собі слова чоловіка / дружини і зрозуміти, які думки, почуття, надії приховані за словами, почутими в ході короткої бесіди.

**Обговорення:** Яке враження справив на вас цей ігровий досвід? Що було найскладнішим? Що здалося цікавим? Кому з вас вдалося «увійти в образ» іншого настільки, що виникло відчуття розуміння цієї людини, можливості відповідати від його імені на питання, які навіть не встигли обговорити в ході інтерв'ю? Що ви змогли розгледіти в «дзеркалі», представленому вам вашим партнером? Ви вважаєте, що оригінал сильно відрізняється від копії? Близький їй? Так ви себе бачите з боку?

#### **Вправа «Виведи козу!» (15 хв.)**

**Мета:** потренуватися в умінні фокусувати увагу на партнері, на тут-і-тепер, допомогти відсунути в сторону сторонні думки, проблеми; розвивати здібності зняття емоційної напруги і ментальних бар'єрів.

**Мета:** Отже, умовою проведення «якісного часу» з партнером є не просто бажання бути з ним, але і вміння БУТИ з ним, відклавши в сторону інші думки, справи, проблеми. Багатьом з нас саме це ментальне дію дається з особливим працею. Як же бути?! Але спочатку - хасидська притча, що дала назву вправи.

Бідний єврей прийшов до рабина.

- Ребе, як жити? Сім'я велика - все в одній комірчині. Немає більше сил, порадь, як впоратися, як подолати напасті?

- У тебе коза є? - запитує рабин.

- Є.

- Приведи її до своєї комірчини.

- Але ж там в одній кімнаті і я, і дружина, і п'ятеро діточок. Куди ж ще козу приводити? На голову собі я її посаджу?

- Прийшов за порадою, значить - слухай, що тобі кажуть! Приведи козу і осаді з собою в будинку !!!

Через кілька днів вдається єврей.

- Ребе, врятуйте! Жити не в могли !!!

- А ти тепер виведи козу!

... Вивів єврей козу, і жити стало незрівнянно простіше і краще.

\* \* \*

А тепер - завдання: протягом 2-3 хвилин кожен складає особистий список проблем, турбот, перешкод, які займають його увагу, турбують, не дають заспокоїтися в ці хвилини!

Коли кожен приготував свій список, тренер просить: Придивіться до вийшов список! Прочитайте всі, що займає ваші думки і почуття, ще разок ... Складіть, будь ласка, свої листки, заховайте в портфелі, кишені, сумки. «Виведіть козу !!!» І ... забудьте про те, що написано, як мінімум до кінця нашої зустрічі! Навчившись «виводити своїх кіз» на тренінгу, згадайте цю гру, перебуваючи разом з чоловіком!

**Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**4 тема** (180 хв.) «Робота з установками».

**Мета:** виявлення та усунення деструктивних установок, що негативно впливають на всі сфери сімейного життя; формування позитивних установок, що сприятимуть гармонізації стосунків.

**1 частина**

**Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

#### **Вправа «Нав'язані моделі сімейного поведінки» (20 хв.)**

**Мета:** виявлена та усунення стереотипів поведінки.

**Зміст:** Ряд проблем сімейного життя пов'язаний з такими моделями поведінки, які нав'язані традицією або громадською думкою, - чужими уявленнями про те, що «правильно» і «неправильно» для чоловіків і жінок. Важливо розібратися в цих стереотипах, побачити їх амбівалентність, як вони впливають на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей. Дана вправа допоможе групі винести ці проблеми на обговорення і не просто розглянути поширені погляди на чоловіків і жінок, але з'ясувати, в чому слабкість «сильної статі», в чому сила «слабкого».

Психолог розділяє дошку на три стовпці і в середньому пише "Чоловіки та жінки". Лівий стовпець відводиться для «жіночих», а правий - для «чоловічих» якостей. Тепер разом з учасниками психолог заповнює таблицю. Наприклад: Жінки: любов; емоційність; краса; ніжність; гнучкість; довірливість; і т. д. чоловікова: фізична влада; гроші; домінування; ініціативність; мужність; і т.д.

**Обговорення.** Під керівництвом психолога група детально аналізує кожне із запропонованих учасниками сильних якостей чоловіків і жінок з точки зору сімейного життя і батьківських обов'язків і пробує знайти ті негативні властивості, якими може обернутися кожне з названих ними якостей. Так, наприклад, довірливість може перетворитися в інфантилізм, індивідуалізм обернутися егоїзмом, сила - агресивністю і т.д.

#### **Вправа «Любов - кільце»? (20 хв.)**

**Мета:** групова дискусія, що дає можливість висловитися з актуальних проблем шлюбу, яка важлива для розуміння процесу шлюбно-сімейної адаптації; когнітивне сприйняття небезпек, які можуть підстерігати ваш шлюб; прояснення особистих позицій учасників тренінгу та «озвучування» тривог з приводу власного сімейного благополуччя.

**Зміст:** «Любов - кільце, а у кільця початку немає і немає кінця ...» - так це насправді? Хто з вас вірить у вічну любов? Що може стати випробуванням любові? Що може зруйнувати сімейний союз? Будь ласка, протягом трьох-чотирьох хвилин запишіть ті «міни», які загрожують підірвати сімейне благополуччя!

- Тепер попрошу вас прочитати вголос свої записи. На дошці ми відзначимо все те, що, на ваш погляд, підвищує небезпеку розлучення. Записавши на дошці думки учасників групи, тренер пропонує всім бажаючим вибрати зі списку «найгарячіші» чинники ризику і прокоментувати їх.

**Обговорення:** В кінці зустрічі можна ознайомити групу з тими факторами, які сімейні психологи вважають дестабілізуючими в сімейному союзі.

#### **Вправа «Таблиця сили» (20 хв.)**

**Мета:** попрацювати над усвідомленням важливості певних якостей характеру для побудови якісних, демократичних, зміцнюють сім'ю партнерських відносин; проаналізувати існуючі уявлення про гендерні відмінності і їх вплив на формування якостей особистості індивідуума, на спільну сімейне життя; ослаблення стереотипів очікувань і переконань.

**Зміст:** Ряд проблем сімейного життя можуть бути пов'язані з вимушеними типами поведінки - наслідком нав'язаного традицією або громадською думкою погляду на те, що «правильно чи неправильно» для чоловіків і жінок. «Жінка повинна бути мила, ніжна і соромлива. Так було в мої часи, це врятувало б сім'ю і сьогодні », « Великі хлопчики не плачуть! », « Що це за жінка, для якої робота важливіше дитини?! », « Це не батько! Він і сам веде себе як мамин синочок, і сина навчить бути такою ж ганчіркою! »

Протягом життя ми можемо позбутися нав'язаних нам типів і моделей поведінки, відстоюючи своє бачення того, що є «жіночим» або «чоловічим» поведінкою або ролями. Важливо розібратися з тим, що криється за найменуванням тих чи інших якостей, побачити їх амбівалентність, можливість впливу на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей.

Вправа «Таблиця сили» допоможе групі винести всі ці проблеми на обговорення, розглянувши не просто існують у суспільстві і сім'ї розходж погляди на чоловіків і жінок, але і те, в чому слабкий «сильна стать», в чому сильний «слабкий».

Розділимо дошку на три стовпці і в середньому напишемо: «Чоловіки і жінки». Лівий стовпець відведемо для «жіночих», а правий - для «чоловічих» якостей.

Тепер разом з учасниками тренінгу заповнюємо таблицю. Спершу цю роботу кожен виконає на своєму аркуші самостійно. Потім, запропонувавши бажаним «озвучити» їх думки, ми заповнюємо ту ж таблицю на дошці. Останній етап роботи - тренер пропонує спільними зусиллями обговорити і заповнити середню, що залишилася до сих пір порожній колонку. Що група вважає сильними якостями як «сильного» так і «слабкої» статі?!

#### **Вправа «Сцени з подружнього життя» (20 хв.)**

**Мета:** зняти напругу учасників, з одного боку, з іншого - домогтися високої концентрації на ігровий діяльності і на партнерах; стимулювати вільні прояви імпровізаційних умінь, розвиток спонтанності; проявити в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я - об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами і запитами.

**Примітка:** необхідно надати можливість для роздільної роботи підгруп (суміжні приміщення, простір поза класом, ширми, що розділяють одну кімнату ...

**Зміст:** Команда розбивається на дві підгрупи: номер 1 і номер 2. У кожному раунді між собою змагатимуться «експерти» - їх повинно бути по одному від кожної групи. Коли експерти обрані, групи проводять коротку (3-5 хвилин) репетицію і потай від груп-суперників готують живу скульптуру, в якій беруть участь кілька гравців цієї групи. Тема скульптури - якась сцена з сімейного життя. Коли репетиція закінчена, запрошуємо команди зібратися в ігровому класі. На майданчик виходить перша команда і вибудовує свою живу скульптуру. «Експерт» суперників може протягом 30 секунд оглянути статую, після чого залишає кімнату. В цей час в «ціні з сімейного життя» відбуваються зміни позицій, міміки і жестів. Розташування дійових осіб, зміна ролей ... Коли експерт повертається, то він повинен якомога точніше відновити попередню картину ... Потім настає черга уявлення другої команди.

**Обговорення:** Як ви оцінюєте групову роботу в цій грі? Що здалося вам цікавим? Складним? Важким? Що допомагало експертам відновити первозданну картину? Наскільки передбачуваними є ваші реакції, реакції близьких вам людей на ті чи інші події сімейного життя? Чи є у ваших реакціях на сімейні перипетії якийсь «стандартний набір», або вони кожен раз спонтанні і автентичні?

#### **Вправа «Клубок» (5 хв.)**



**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

## 2 частина

### **Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

### **Вправа «Вік живи вік учись!» (15 хв.)**

**Мета:** продемонструвати учасникам тренінгу різноманітність сімейних відносин і різні уявлення про функції та призначення сім'ї як об'єднання людей; створити ситуацію, яка стимулює рольову самооцінку учасників тренінгу, підштовхує їх до когнітивному і емоційному аналізу сімейного досвіду.

**Зміст:** Тренер просить учасників розподілитися по кімнаті так, щоб зручно було сидіти і працювати, відчуваючи при цьому мінімум зовнішніх перешкод. Потім тренер, забезпечивши кожного учасника письмовим приладдям, просить протягом десяти хвилин подумати і дати відповідь на питання: «Які основні уроки я виніс з досвіду сімейного життя?».

Через десять хвилин з ряду умовиводів тренер просить вибрати одне-єдине і записати його у вигляді формули / девізу / афоризму на картці. (В одному з тренінгів, наприклад, були такі висловлювання: «Шлях до серця чоловіка лежить через вигладжені сорочки», «Справжня дружина - вічна коханка!», «Я не можу бути другою ... І навіть першою ... Я можу бути тільки єдиною ... », «Чоловік голова, а жінка - шия. Куди шия поверне, туди голова і дивиться ... », «Хочеш, щоб я був ангелом - організуй для мене рай!»).

Картки не підписуються. Тренер збирає і перемішує їх, а потім роздає групі.

На другому етапі гри кожен, отримавши картку, обмірковує вірність отриманої фрази в його уявленні. Наскільки чиясь ідея співзвучна його власним сімейному досвіду?

І на завершення гри: групова робота, в якій спершу висловлюються «одержувачі» карток про те, чи цей урок вони вивчили в сімейної школі, до таких чи висновків, як автор картки, прийшли? Потім слово дається автору картки для його коментарів до «уроків сімейного життя».

### **Вправа «Який ви партнер в шлюбі?» (20 хв.)**

**Мета:** попрацювати в ігровій формі над усвідомленням впливу певних якостей характеру на тип сімейних взаємин; проаналізувати власну роль у створенні загальної сімейної атмосфери.

**Зміст:** Спершу просимо учасників тренінгу згадати і розповісти товаришам якусь ситуацію з сімейного життя, в якій яскраво проявляється необхідність партнерської взаємодії між чоловіком і дружиною.

Обговорюємо ситуацію, а не поведінка героїв, намагаємося прояснити проблематику розповіді. Потім команда розбивається на пари. Кожна пара отримує свій номер з наведеної класифікації партнерського поведінки в шлюбі.

Протягом десяти хвилин кожна пара спробує зіграти обговорювану раніше ситуацію таким чином, щоб один з партнерів вів себе в точній відповідності із заданою конкретним номером класифікації роллю, а другий - імпровізував б відповідно до свого розуміння розвитку сцени. Скажімо, пара, що отримала номер 4, відіграє сцену так, що один з учасників буде виступати в ролі «дитячого» партнера, а другий вибере для себе будь-який можливий варіант. Глядачі (або «експерти») по ходу сцени спробують визначити, якого типу партнерських відносин відповідає поведінка імпровізує свою роль учасника. Пари представлять свої сцени одна за одною.

Сценки:

– Умоляю тебя, доченька, не выходи за этого человека!

– Но, мамочка, я ненадолго...

– Доброе утро, мадам. Как ваша головная боль?

– Ушел играть в карты.

– Что-то наши соседи сегодня не кричат друг на друга.

– Наверное, поссорились.

– Пришла домой. Смотрю, лежит пыль. Думаю, дай и я прилягу.

У окулиста:

– Доктор, у меня после свадьбы начались проблемы со зрением: я не вижу денег!

В учреждении у клиента записывают личные данные:

– Ваше семейное положение?

– НЕВЫНОСИМОЕ!!!

– Мы женаты всего неделю, а ты уже начинаешь меня ругать!

– Да, но ты забываешь, что я этого дожидалась два года!

– Дорогая, где чай? Я никак не могу его найти...

– Ах какой ты беспомощный! Чай в аптечке, в банке из-под какао с наклейкой «СОЛЬ».

– Молодой человек приходит к доктору-сексопатологу с жалобами на проблемы в сексе.

– Сколько вам лет? – спрашивает доктор.

– 34.

– Может, у вас жена не очень привлекательная?

– Ну что вы! Она заняла первое место на конкурсе красоты!

– А сколько лет вы женаты?

– Да года еще нет...

– А как вы занимаетесь сексом?

– Выключаем свет и ложимся на левый бок.

– Ну что ж, – говорит доктор. – Вы еще молодой, жена красавица, да и не успели еще надоест друг другу. Вам надо поменять секс, как-то разнообразить его, поменять позы. Ну хотя бы включить свет или, на худой конец, лечь на правый бок...

– Что? Лицом к маме?»

**Обговорення:** Спробуйте для кожного з типів партнерів визначити всю палітру якостей і властивостей, які проявилися в театральній імпровізації (лексика, жест, міміка, текст і підтекст, прийоми впливу на партнера і маніпулювання їм ...)!

Запишемо на дошці показані рольові комбінації і проаналізуємо, в якому напрямку розвивалися партнерські відносини в кожній з означених пар. Чи допомогла робота над сценами або перегляд етюдів визначити, який тип поведінки в шлюбі властивий особисто вам?

### **Комунікаційна естафета «якісна розмова» (15 хв.)**

**Мета:** розвинути навички уважного слухання - невід'ємного умови якісної бесіди; практично відстежити вміння користуватися інтонацією, темпом мови; висотою звуків, мовою жестів, мімікою, тілом для ефективної комунікації; обговорити ідеї, які стосуються закономірностям передачі інформації в процесі спілкування; потренуватися в пошуку і використанні інструментів для якісної бесіди.

**Матеріали та обладнання:** 2 набору з 13 карток з «інструментами» з арсеналу «Слухача», аркуш ватману або дошка, на якій записані всі 13 інструментів «ЕФЕКТИВНОГО СЛУХАЧА».

**Зміст:** Людина, по-справжньому володіє мовою «Якісного часу» і його діалектом - «Якісної бесідою» - це Справжній Слухач (слухач з великої літери)! Він розвинув навички ефективної комунікації. Як і будь-який професіонал, він має свій набір прийомів і технік. Зверніть увагу, вони записані на дошці! Зараз кожен з вас зможе не в теорії, а на практиці скористатися інструментами з багажу ефективного слухача! Я пропоную кожному витягнути з колоди картку. На картці записано один навик слухання. Після того як ви прочитаете текст на картці, у вас буде кілька хвилин для усвідомлення прийому і підготовки, а потім ми станемо свідками комунікаційної естафети. Вона буде проходити в такий спосіб. Перший гравець повертається до сусіда справа і починає з ним вільну бесіду. Його партнер підтримує розмову і повинен, слухаючи співрозмовника, активно використовувати той самий прийом, який записаний на його картці. Діалог закінчиться тоді, коли перший гравець зможе правильно визначити, який з тринадцяти прийомів фігурує на картці його сусіда праворуч. Після цього карта «йде в відбій», а колишній слухач перетворюється в оповідача і починає новий діалог зі своїм сусідом праворуч, який, відповідно, повинен розгадати зміст картки його співрозмовника. Таким чином, естафета зробить повне коло.

Приклад. Уявіть, що ви витягли картку зі словами «Вирази ЕМОЦІЙ». Коли ваш сусід почне з вами розмову, то на всі його звернення до вас ви повинні будете реагувати перебільшено емоційно ...

- ... І в цей момент хлинув дощ, а я без парасольки!

- Який жах! - вигукує ви. - Ах !!! Як же ти впорався?

- Почав шукати якусь будку або навіс, - продовжує ваш співрозмовник. - Добре, що неподалік була крита автостоянка.

- Здорово, я такий радий за тебе! - розпливаючись в широченній усмішці, заявляєте ви і, може бути, для зайвої підтримки правильності своїх слів ляскаєте товариша підбадьорливо по плечу ...

Завершивши коло, ми всі станемо знати про ефективної комунікації набагато більше, ніж раніше. Якщо ви будете уважні, то без зусиль знайдете в «арсеналі активного Слухача» кілька «інструментів», які потрапили туди помилково! Зроблено це спеціально, щоб вашу увагу було загострене в ході всієї гри. Успіхів!

#### *ТЕКСТИ ДЛЯ КАРТОК*

- УГУ-поддаківанні ( «ага», «угу», «так-так», «ну», кивання підборіддям і т. П.).
- ЕХО - повторення останніх слів співрозмовника.
- ДЗЕРКАЛО - повторення тексту співрозмовника, можливо - зі зміною порядку слів. «І тут він втратив свідомість і сповз на тротуар ...» - «сповз на тротуар!»
- парафраз - передача змісту висловлювання партнера іншими словами.
- навідні запитання - запитання на кшталт «Що-де-коли-чомусь навіщо», що розширюють сферу, порушену мовцем.

- спонукання - вигуки та інші вирази, які спонукають співрозмовника продовжити перервану мову («Ну і ...», «Ну і що далі?», «Давай-давай» і т. П.).
- уточнююче запитання - запитання на кшталт «Що ти мав на увазі, коли назвав цей прийом найбільш дієвим?».
- ОЦІНКИ, ПОРАДИ - «Я б на твоєму місці ...», «Їй необхідно думати про себе!», «Хочу сказати тобі: залиш все, як є, одступись !!!».
- ПРОДОВЖЕННЯ - коли слухач вклинюється в мову і намагається завершити фразу, розпочату мовцем, «підказує слова».
- Вирази ЕМОЦІЇ - «ух», «ах», «здорово», сміх, «ну і ну», «скорботна міна» та ін.
- нерелевантні І ПСЕВДОРЕЛЕВАНТНІЕ Висловлювання - висловлювання, що не стосуються справи або пов'язані лише формально («а в Гімалаях все інакше» - і йде розповідь про Гімалаях, до речі про музику ...» - і слід інформація про гонорари відомих музикантів).
- ГЛУХЕ МОВЧАННЯ.

**Обговорення:** Що вам запам'яталося з проведеної гри? Згадайте ті прийоми активного слухання, які в певних (яких ?!) умовах можуть перетворити вашу бесіду з ефективною в «провальну». (Зверніть увагу на такі деталі, як інтенсивність мови і прояви емоцій, доречність рад та емпатичних висловлювань, роль міміки і жесту ...) Виявили ви «неправильні підказки» серед навичок активного слухання? Які вони і чому ви вважаєте їх поява в списку помилковим?

#### **Вправа «Акваріумна рибка» (30 хв.)**

**Мета:** підвищення усвідомленості і осмисленості погляду на власну стратегію життя, особисті цінності.

**Матеріал:** папір і олівці для малювання кожному учаснику.

**Зміст:** Ведучий просить учасників прийняти зручні пози, розслабитися, закрити очі, а потім, не поспішаючи, зачитує наступну інструкцію, роблячи паузи в місцях, зазначених крапками: «Уявіть собі, що перенесення душі в інше тіло — реальність. І ось вам дісталася тіло акваріумної рибки. Весь ваш світ — це акваріум, де ви живете ... Що ви за рибка, як виглядаєте? .. Який у вас акваріум, що в ньому є? ..Чи комфортно вам у ньому? Хто ще, крім вас, живе там? ..Де знаходиться цей акваріум, що його оточує, кого і що ви бачите через скло? ..Подумки поживіть трохи в цьому акваріумі, усвідомте, що ви відчуваєте в такому положенні ...А тепер повернімся в реальне життя, повільно відкривайте очі ...» Потім учасників просять намалювати акваріум, який вони собі уявили. Після закінчення вправи учасники демонструють свої малюнки і коротко коментують їх зміст (форма довільна).

**Обговорення:** Як ви вважаєте, чому у вас виник саме такий образ «життя в акваріумі»? Які виникали емоції і почуття, наскільки комфортно було в цій уявній ситуації? Наскільки схожа представлено вами життя на те, що реально вас оточує? Чи є бажання щось змінити?

#### **Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

**Психолог:** «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**5 тема** (180 хв.) «Сімейні ролі».

**Мета:** розподіл, усвідомлення сімейних ролей та обов'язків.

**1 частина****Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

**Вправа «Сімейні стереотипи» (20 хв.)**

**Мета:** усвідомлення сімейних ролей.

**Матеріали:** дошка (або великий аркуш паперу) і маркери.

**Зміст:** Розподіл ролей в сім'ї завжди пов'язане з уявленнями про те, як члени сім'ї повинні себе вести. Воно багато в чому визначається умовами виховання самих батьків. Кожен член сім'ї поводить відповідно до певної системою ролей і може одночасно грати декілька ролей. Ролі можуть обмежувати людину або сприяти його особистісному зростанню і розвитку. Але досить часто сімейні ролі формуються під впливом тих стереотипів поведінки в сім'ї, які складаються у людини ще до сімейного життя.

На дошці або аркуші паперу плакатного формату записуються існуючі в учасників уявлення про ролі, які, на їхню думку (і на думку суспільства) повинні виконувати в сім'ї чоловік і дружина.

Записується абсолютно все без цензури. Щоб не образити присутніх різкістю чийось формулювань, тренер визначає заздалегідь, що не варто ставитися до слів як до вираження особистої думки конкретної людини. Це - стереотипна установка - «так говорять».

Тренер записує все що пролунали висловлювання в два стовпчики - «жіночий» і «чоловічий».

Можна без праці припустити, що серед жіночих обов'язків будуть фігурувати: хороша господиня; турботлива мати; любляча і ніжна дружина; повинна смачно і різноманітно готувати; гладити чоловікові штани і сорочки; прибирати квартиру; створювати будинки затишок; займатися здоров'ям і вихованням дітей ...

Серед стереотипних чоловічих ролей, швидше за все, з'являться такі: бути захисником сімейного вогнища; забезпечувати сім'ю; виховувати дітей сильними і витривалими; вміти провести вдома елементарний ремонт; займатися обслуговуванням побутової техніки, вміти полагодити несправність; відповідати за стабільність сім'ї ...

Далі психолог просить групу висловитися по кожному пункту. Він пропонує перевірити, а чи так вже сильно представлений на дошці список відрізняється від думки учасників тренінгу.

Може з'ясуватися, що багато стереотипів стали для когось по-справжньому особистими установками. Для установки характерна наявність трьох компонентів: переконання, емоційного ставлення та поведінки. Якщо переконання в правоті чи неправоті партнера формують емоційне ставлення (припустимо, негативний), то фіналом тріади буде відповідна поведінка. Невдоволення через невідповідність стереотипним уявленням призведе до конфлікту.

**Обговорення.** Навіщо потрібні стереотипи? Чи можна обійтися без них? Чи завжди стереотипи погані, може бути, тут існує і позитивна сторона? Як стереотип або міф співвідносяться з реальністю? Чи потрібно зі стереотипами боротися і як відрізнити стереотип від об'єктивної реальності? Що станеться, якщо до шлюбу і наречених, і наречена не прояснять очікувань один одного, а повинні базувати свої надії на стереотипних уявленнях? Чи існують невідповідності серед членів групи в їх погляді на роль чоловіка в сім'ї (а що з цього приводу думають самі чоловіки?), На те, які обов'язки покладені на жіночі плечі (чи згодні учасниці тренінгу з цими ролями?). Які труднощі виникають перед чоловіками і жінками в зв'язку з прийнятими поглядами на «традиційно чоловіче» та «традиційно жіноче» поведінку в сімейному житті? Чи може хто-небудь з учасників тренінгу навести приклади, коли він виявився жертвою стереотипу.

### **Вправа «Шлюбний договір» (30 хв.)**

**Мета:** пошук шляхів розподіл сімейних ролей.

**Зміст:** Люди, котрі вступають у відносини, укладають формальні або неформальні, явні чи приховані контракти. Всім добре відомі контракти між покупцями і продавцями, адвокатами і їх клієнтами, вчителями та учнями. В одному випадку контракт обмовляється умовами покупки. В іншому - передбачуваним порядком дій і підсумком судового розгляду. У третьому - обсягом і якістю викладає і сприйнятого матеріалу. Шлюбний договір - один з найважливіших договорів в житті.

Цікаво, що часом не тільки дрібниці і другорядні деталі, але навіть принципові положення цього союзу не прояснюються.

Інструкція: «Давайте спробуємо поглянути на шлюбний договір не тільки з точки зору юридичної відповідальності сторін, а й з позицій щоденного багаторічного співіснування, яке було скріплене любов'ю, взаємною повагою, прагненням розвинути сімейний союз і при цьому не втратити власну індивідуальність! Перед вами аркуш паперу, ручки. У кожній сімейній парі є 10 хвилин для того, щоб записати ті пункти, які, на їх погляд, визначають дух і букву існуючого між ними союзу.

Чи визначено у вас, хто є главою сім'ї, хто відповідає за сімейну касу, хто займається «зовнішніми зв'язками», а хто - вихованням дітей? Які пріоритети сім'ї в будівництві сімейного вогнища, погляди на місце проживання і його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на ступінь свободи, яку подружжя надають один одному? Тепер давайте уявимо собі, що шлюбний контракт, як і безліч інших існуючих договорів, прийнято через якийсь час оновлювати. Термін дії вашого сімейного контракту закінчився, ви можете скласти новий. Перегляньте свій нинішній шлюбний договір і визначте: що ви хочете в ньому змінити? Що важливо доповнити? Які старі умови зберегти? Де ви хочете жити? Хто з вас буде займатися фінансовим забезпеченням, ремонтом, господарством, вихованням дітей, покупками, організацією сімейного дозвілля, свят? Як ви будете користуватися сімейною касою? Як збираєтеся проводити відпустку? Скільки часу ви плануєте проводити в колі сім'ї, на роботі, з дітьми? Хто і яким чином вирішує питання харчування? Що ви думаєте з приводу сексуальних відносин: їх частота, час, місце? Хто може бути їх ініціатором?

Ви віддаєте перевагу будинок «відкритого типу»: з гостями, вечірками, спільними святами, або «закритого»: з вечорами в колі сім'ї, з мінімальним спілкуванням з оточуючими?

Визначте особливі умови і звички, які можуть поліпшити або, навпаки, зіпсувати ваш шлюб. Запишіть їх, навіть якщо вони здаються не такими принциповими (час і характер

відходу до сну, стиль меблів, утримання від куріння, ширина ліжка, улюблені телепередачі кожного і як ви «ділите» телевізор в разі проблем, колір шпалер або побілки, квіти і домашні тварини ...)».

**Обговорення.** Чи можна назвати шлюбний договір сімейним стабілізатором? Чи допомагає шлюбний контракт уникнути самотності і мати влаштовану життя? Чи треба взагалі укладати шлюбний контракт? Чи допомагає шлюбний контракт створення благополучної сім'ї? Чи можуть через шлюбного контракту виникати психологічні проблеми в сім'ї? Чи може шлюбний контракт в повній мірі сприяти формуванню основних функцій сім'ї?

**Вправа «Діалог» (15 хв.)**

**Мета:** усвідомлення власних деструктивних ролей.

**Зміст:** Для виконання вправи в центр кола ставляться два стільця. Кожен з стільців символізує певні і одночасно протилежні одна одній особистісні характеристики (наприклад: ласкава і сувора мати і дружина). Залежно від цього учасники виконують ту чи іншу роль. Спочатку психолог пропонує відтворити і програти образ, який об'єднує типові риси, характерні для конкретного учасника. Потім цей же учасник виконує роль індивіда з протилежними характеристиками.

**Обговорення:** Які були емоції та почуття? Змінилася чи думка про певну роль? Важко було грати протилежні ролі?

**Вправа «Принц на білому коні» (15 хв.)**

**Мета:** продемонструвати розмаїття підходів і поглядів на проблему вибору; розвинути гнучкість і почуття толерантності в учасниках тренінгу; провести тренування подолання внутрішнього дисонансу, конфлікту, пов'язаного з протиріччями між ідеалом і реальністю.

**Зміст:** Ця вправа в ігровій формі підкреслює драматизм будь-якого вибору. Спершу кожен гравець готується до вправи: він бере отриманий аркуш паперу, складає його вдвічі, потім ще раз удвічі і знову вдвічі. Таким чином, розправивши папір, ми бачимо контури 8 квадратів.

Тренер просить кожного подумати і написати в кожному квадраті по одному з якостей характеру, властивостей особистості чоловіка / дружини, які він вважає принциповими в сімейних відносинах. Після цього тренер починає розповідь.

- Одна дівчина мріяла вийти заміж. Коли вона уявляла собі судженого, їй бачився на тлі безкрайніх зелених полів і блакитного чистого неба чудовий Лицар, високий красень, Принц на білому коні. І вона вірила, що так і станеться колись: приїде довгоочікуваний Принц і запропонує їй руку і серце. Одного разу дівчина звернула увагу на те, що слідом за весною настав спекотне літо. Трава пожухла і мало схожа на соковитий зелений луг з її мрії. З жалем довелося дівчині розлучитися з цим першим елементом заповітної мрії ... А вам, шановні учасники тренінгу, доведеться розлучитися з одним з вимог до свого Принца або Принцесі. Перегляньте заповнені квадратики і вибери той, з яким шкода, але необхідно розлучитися!

... За влітку прийшла осінь. Грозові хмари затягнули небо до самого горизонту, стало зрозуміло, що блакитний небосхил - теж бажаний, але не такий вже обов'язковий елемент майбутнього сімейного щастя (розлучаємося з другим квадратиком-вимогою). Дівчина дорослішала, і прийшов час відмовитися від ще однієї ілюзії, що її обранець буде високий, адже навколишні її юнаки не завжди були високі, але серед них були тим не менш хлопці, дуже цікаві. (Відрікається ще від одного кубика-тексту.) Життєвий досвід скорегував мрії нашої героїні, якій стало зрозуміло, що зовнішня краса - це чудовий «гарнір до основної

страви». «Аби людина хороша попався!» - говорила собі наша наречена, відриваючи ще один аркушик з блокнота ілюзій. (Те ж роблять і учасники тренінгу.)

Докладніші відомості про процес нескладно передбачити. Відірвіть, будь ласка, з вашого списку вимог до партнера ще один квадратик! Подивіться, з чим ви залишилися ... Тепер, розуміючи, що жоден з нас не ангел, знову зменшимо список наших вимог! І ще один квадрат відірвемо ... Що залишилося в наших руках?

**Обговорення:** Які якості, властивості, вимоги до партнера були для вас особливо значимі спочатку? (Список дублюємо на дошці!) Від яких вимог / очікувань / надій ви позбулися з легкістю? Які з необхідних компромісів виявилися для вас найбільш складні? Що «в залишку»? Записуємо на дошці «най-най»: то, від чого не змогли відмовитися учасники гри.

### **Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

## **2 частина**

### **Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

### **Вправа «Білля про права в сім'ї» (20 хв.)**

**Мета:** усвідомлення бажаного рольової поведінки і розвиток контролю над виконанням ролі; тренувати здатності до виявлення Я-концепції в діях по відношенню до оточуючих; розвинути такі якості, як здатність до аналізу і синтезу, рухливість мислення і самостійність; вдосконалити вміння чітко визначати і висловлювати свої бажання і потреби, прислухаючись при цьому до бажань і потреб чоловіка / дружини; окреслювати межі сімейних обов'язків, проявляти асертивне поведінку.

**Зміст:** Кожен учасник отримує бланк «Білля про права В СІМ'Ї». Це - розділений надвоє лист, перша половина якого названа - «МОЇ ПРАВА», друга - «ПРАВА ЧОЛОВІКА / ДРУЖИНИ».

«Розігрів групи» перед початком вправи може полягати у вільній дискусії про те, що таке права і обов'язки подружжя. Що таке свобода жити разом? Що підказує власний сімейний досвід про взаємини між правами і обов'язками в сім'ї? Чи завжди вони визначені і «озвучені»? Допомагає чи заважає в родині невизначеність очікувань, визначення прав і свобод один одного? Як сприймаються учасниками тренінгу слова, винесені в заголовок - «Білля про права В СІМ'Ї»?

Після такої дискусії група напевно з ентузіазмом візьметься за справу. Вправа проходить в три етапи.



Етап 1. Дружини заповнюють ігровий бланк в ролі чоловіків. Все, що стосується прав подружжя, записується ними з точки зору чоловіків. Чоловіки ж, у свою чергу, весь перший етап вправи працюють так, ніби-то вони - представниці прекрасної статі. Робота відбувається індивідуально.

Етап 2. Сімейні пари зустрічаються для виконання другого етапу вправи. Кожен читає партнеру свої уявлення про те, як би той заповнив «Біллль про права». Там, де очевидні збіги думок, ставиться якийсь виділяє знак (малюється сердечко, знак оклику, усміхнена фізіономія, «пташка» на полях, підкреслення, виділення кольоровим маркером ...). За підсумками цього етапу внизу листа йде підрахунок збігів окремо по кожній категорії: «Мої права» і «Права чоловіка / дружини».

Етап 3. Пари обговорюють отримані результати. Намагаються знайти пояснення як збігів, так і різничитань. Намагаються розібратися, на чієму полі (власні права або права партнера по шлюбу) є більшість збігів. За результатами обговорення вони складають оновлений і виправлений «Біллль про права в сім'ї». Якщо буде можливість, то тренер може запропонувати за час, що залишився оформити документ (за допомогою фарб, олівців, аплікації ...) таким чином, щоб його можна було повісити в будинку і слідувати «букві і духу закону».

### **Вправа «Жива картина сім'ї» (40хв)**

**Мета:** адекватна оцінка наявного стану сімейних стосунків.

**Зміст:** Структура сім'ї різниться в залежності від того, як в ній розподілені основні обов'язки: порівну або ж головна їх частина зосереджена в руках однієї людини. У вітчизняних сім'ях в більшості випадків подружжя орієнтовані на рівномірний розподіл обов'язків і рівноправну участь у вирішенні сімейних проблем. Однак на практиці це здійснюється далеко не завжди. Типовий для українських сімей перекис у виконанні господарсько-побутових справ між подружжям веде до перевантаження жінок (особливо працюючих) і, як наслідок, до незадоволення їх потреби у відновленні фізичних сил, культурному та духовному збагаченні. Дана вправа дає досить реальне уявлення про сформовані взаємини в сім'ї.

По черзі обирається кожне подружжя, й кожен з них призначаються тренером консультантами. Решта членів підгруп включаються в роботу скульпторів. Кожен з них думає про те, в якому складі він хоче побачити свою сім'ю. Розібравшись дійовими особами, згадує їх основні пози, жести, міміку, які, як правило, характеризують відношення цих людей до нього. Кожен з учасників по черзі бере в свої руки режисерську функцію і вибудовує з товаришів картини своєї сім'ї, її членів в основних позах.

Останнім місце в живій картині займає сам герой. Після чого до роботи підключається консультант. Він звертається до кожного з «членів сім'ї» розпитуваннями про те, чому той зайняв саме таку позицію, що виражає його основна поза по відношенню до головного героя. Потім консультант звертається вже не до персонажів, а до акторів з проханням прокоментувати, які їхні почуття і думки в зв'язку з заданими позами.

Далі герой-скульптор ділиться з партнерами по групі своїми враженнями про те, які приховані в метафорі скульптури підтексти, як він відчуває себе по відношенню до інших учасників композиції, чи задовольняє його власна роль. Консультант пропонує тренеру тепер вибудувати ідеальну або бажану скульптуру, в якій він знову повинен знайти і власне становище. Отриманий результат обговорюють точки зору провідного учасника. Він ще раз дивиться на своє творіння і при бажанні говорить про те, що, на його погляд, допоможе реалізувати цей уявний проект насправді. Потім роль скульптора переходить до наступного

учасника підгрупи. Зрозуміло, що цей варіант вправи тільки виграє, якщо його можна буде запропонувати реальної сім'ї-команді.

Тоді учасники, що грають самі себе, розкриють всі підводні течії, прояснять внутрішню напругу і зв'язку.

**Обговорення.** Чи змогли учасники відобразити в живих композиціях систему взаємовідносин в сім'ї? Яким чином нерівномірність розподілу господарсько-побутових обов'язків між подружжям може порушити взаємини в родині? Як вирішити цю проблему? Що в родині є нормою, а що порушенням? Як можна створити гармонійну сім'ю?

**Вправа «Сімейна взаємодопомога» (20 хв.)**

**Мета:** усвідомлення значення адекватного розподілу сімейних обов'язків.

**Матеріали:** листи-завдання для кожної підгрупи, дошка, маркер.

**Зміст:** Без взаємної допомоги сім'я не може бути сім'єю. У багатьох випадках ця допомога може бути досить складною і представляти для іншого члена сім'ї значні труднощі або незручність. Але тим сім'я і сильна, що у важку хвилину може підтримати кожного свого члена.

Учасники діляться на міні-групи. На дошці записуються наступні ролі: мати; батько; старший дитина; молодша дитина; бабуся дідусь; сусід. Психолог просить кожну групу задуматися над тим, як одна і та ж інформація трансформується в різній ситуації, стосовно до різних людей, залежно від форми висловлювання. Потім дає інструкцію. Текст для тренера.

«Наскільки ми успішні в тому, що можна було б назвати доречним поведінкою - реакціями, адекватними тій ситуації, місця, в яких ми опинилися, людям, з якими ми спілкуємося?

- Мені необхідна допомога! - звертається ви до різних людей і отримуєте у відповідь ... Давайте перевіримо, як кожен з перерахованих на дошці людей може відреагувати на вашу просьбу. На картках, які отримала кожна група, є кілька ситуацій. Виберіть одну з них і почніть роботу. Побудуємо роботу в такий спосіб:

- в кожній підгрупі визначте для себе, про який вид діяльності піде мова, в якому характері допомоги ви потребуєте;
- кожен спробує уявити собі подумки (можна зробити необхідні записи), до кого з героїв списку він може звернутися і як буде розвиватися сцена-діалог;
- на наступному етапі в групі програються всі варіанти діалогу з усіма вибраними вами героями. Кожен з членів міні-групи може взяти участь в імпровізованій сцені-діалозі, продемонструвати групі своє бачення ситуації, розігравши з партнером свій варіант розвитку сцени;
- останній етап - обговорення».

**Обговорення:** Щоб зробити його ефективним і конкретним, кожна підгрупа може використовувати листок з питаннями. Наскільки варіанти, які були заздалегідь підготовлені вами, вписуються в загальне уявлення групи про те, як може розвиватися ситуація? Чи вважаєте ви свої варіанти оптимальними після того, як познайомилися з думками інших учасників команди? Чи вважаєте ви свій варіант більш мирним, більш агресивним, нейтральним, більш інтелігентним, ніж чужі варіанти? Чи говорить обрана вами реакція про стилі вашої поведінки в реальному сімейному колі? Що в реакціях і пропозиціях товаришів по групі здалося вам неприйнятним? Що стало несподіванкою? З чим ви готові беззастережно погодитися?

**Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».

**6 тема** (90 хв.) «Профілактика сімейних конфліктів».

**Мета:** формування навичок для самостійного та ефективного розв'язання проблем; виявлення та усунення можливих ризиків для родини, які можуть спричинити конфліктні ситуації.

**Вправа «Привітання» (5 хв.)**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі взаємодії; створення позитивних емоційних установок на роботу.

**Зміст:** Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово». Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини.

**Вправа «Співпраця без конфліктів» (20 хв.)**

**Мета:** формування навичок ефективної взаємодії.

**Матеріали:** дошка і маркери; для кожної сім'ї: клей, шматки картону і кольорового паперу, дріт, 2-3 шматка пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю.

**Зміст:** Всі сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. У одних несприятливі впливу приведуть до прогресуючого порушення життя сім'ї: підвищення конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороб, розлучення та ін. Інші, навпаки, збільшують свою згуртованість і примножують зусилля для подолання кризи і збереження сім'ї. Але вмілому подолання труднощів треба вчитися.

Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладені матеріали. Тренер оголошує завдання: через 15 хвилин сім'я повинна представити на суд групи плід свого колективної творчості. Що це за твір - вирішує сама сімейна команда. Важливо тільки, щоб у творчому акті брав участь кожен, щоб рішення приймалися колегіально і в роботі були використані абсолютно всі запропоновані матеріали. Крім того, необхідно дати назву отриманого добутку.

Через 15 хвилин все сім'ї виносять роботи на встановлені в центрі кімнати столи, і учасники можуть оцінити творчість товаришів.

**Обговорення:** Які роботи представляють, на ваш погляд, найбільший інтерес? Що ви думаєте з приводу назв творів? Як відбувалася групова робота? Обговоріть ролі, узяті на себе або нав'язані групою; стиль роботи лідера і групи; механізм прийняття спільного рішення; розподіл ролей на етапі роботи зі створення твору. Як дана гра пов'язана з реаліями вашому сімейному житті? Всі члени сім'ї виконували свої ролі або хтось взяв на себе чужу? Що сталося в такому випадку? Наскільки ситуація гри взагалі аналогічна життєвої ситуації? У чому, на ваш погляд, це завдання проявило «плюси» і «мінуси» колегіального рішення і спільної творчості? Наведіть конкретні приклади і запишіть їх у два стовпчики «+» і «-» на дошці. Обговоріть представлені на дошці результати.

**Вправа «Неприємні наслідки» (30 хв.)**

**Мета:** формування навички адекватної взаємодії з іншими.

**Зміст:** Іноді в сімейних відносинах виникає конфлікт через те, що людина недостатньо правильно розуміє свою поведінку і ті наслідки, до яких воно веде.

Інструкція. «Визначте ситуації, які викликають у вас руйнівні переживання. Можливо, в деяких випадках вам важко буде ідентифікувати характер переживань; можливо, це ситуації, про які можна одночасно сказати: «Це мене напружує» і «Мені все одно!» Не виключено, що саме в цих ситуаціях ви відчуваєте руйнівні переживання, витісняючи цей факт зі свідомості. Перевірте, чи не знецінюєте ви ситуацію для зняття з себе відповідальності.

Визначте, які ваші почуття і типи поведінки ведуть до неприсмних наслідків.

Заповніть таблицю «Ідентифікація ірраціональних вірувань». Для цього можна використовувати список 10 найбільш часто зустрічаються шкідливих ірраціональних переконань:

1. Всі повинні мене любити. Буде нестерпно, якщо той, хто важливий для мене, не схвалить моїх вчинків або мені відмовить (надмірне занепокоєння з приводу думки оточуючих).

2. Ніколи не можна терпіти невдачу, потрібно робити все відмінно (перфекціоністські тенденції: надмірно високі вимоги до себе в роботі, навчанні, спорті, секс, відносини і т. П.).

3. Все має бути таким, як мені хочеться. Якщо цього не станеться, мені цього не перенести (інфантильні очікування, засновані на «принципі задоволення»).

4. Всі мої неприємності через погані людей. Якщо зі мною сталося щось погане (мене не люблять і не поважають, мене осягає невдача, все йде не так, як хочеться, або зі мною чинять несправедливо), я завжди скидаю вину на кого-то другого (тенденції звинувачувати інших, пред'являючи до них завищені вимоги).

5. Якщо я сильно похвилюється через майбутньої події або того, як хтось мене сприйме, справи підуть краще (характерний прояв надмірної тривоги в ситуаціях, пов'язаних з очікуванням події, на яке неможливо вплинути).

6. У кожній проблемі є єдине оптимальне рішення, і мені потрібно його знайти - і негайно (відкидаються «неідеальні» рішення, які могли б привести до позитивних наслідків).

7. Легше уникнути важкої ситуації і відповідальності за неї, ніж потім розбиратися з нею (прояв надмірної пасивності, уникнення ризикованих кроків).

8. Якщо ні до чого не ставитися серйозно, не доведеться засмучуватися (постійне знецінення відбувається).

9. Причина всього, що відбувається зі мною - моїх почуттів і вчинків - в моєму жахливе минуле (пояснення невдач подіями минулого, що не надають реального впливу на даний).

10. На світі не повинно бути поганих людей і обставин. Якщо мені все ж доведеться зіткнутися з ними, то це мене дуже сильно засмутить (наприклад, обурення з приводу чийогось «неправильного» поведінки).

Ідентифікація ірраціональних вірувань:

-Неконструктивна поведінкова реакція і відповідні їй руйнують переживання

-Виявлення шаблонів шкідливого мислення

-Іраціональне вірування, що запускають реакцію

Запишіть в першому рядку невиправдані почуття і відповідне їм поведінку, від яких ви вирішили відмовитися. Запишіть у другому рядку шаблони мислення, які лежать в основі кожної групи руйнівних переживань і нерозумного поведінки.

Встановіть, які ірраціональні вірування «запускають» шкідливе мислення. Обговоріть в групі отримані результати. Нехай кожен учасник дискусії розповість групі про невиправдані почуття і видах поведінки, від яких він вирішив відмовитися, про шаблонних думках, що будять ці переживання, і ірраціональних віруваннях, що лежать в їх основі. Решта учасників, вислухавши розповідь, можуть поділитися своїми припущеннями про характер ірраціонального вірування.

**Обговорення.** Які шаблони шкідливого мислення є для вас «улюбленими»? Які шаблони шкідливого мислення виявилися найбільш характерні для вашої групи? Найменш характерні? Які ірраціональні вірування були виявлені, і наскільки вони характерні для вашої групи? Як ви можете охарактеризувати позитивне мислення і лежать в його основі установки? Чому вас навчила ця вправа?

**Вправа «Співпраця в конфлікті» (30 хв.)**

**Мета:** формування навичок ефективної взаємодії.

**Зміст:** Конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один із подружжя вдається до морально засудженим методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитуючи і принижуючи його в очах оточуючих. Зазвичай це викликає шалений опір іншого боку, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, міжособистісні відносини руйнуються. А адже конфлікт може бути і конструктивним, якщо вміти ним керувати. Частіше за все це можна домогтися через співпрацю в конфлікті. Подружні пари розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи такі принципи управління конфліктом:

- повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається;

- аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами; локалізація конфлікту, т. е. встановлення його чітких рамок і прагнення до звуження області протистояння;

- відмова від фіксації на самозахисту, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни в обстановці і поведінці конфліктуючої сторони;

- переформулювання аргументів опонента, які не варто свідомо відкидати, але краще спробувати перевести на зрозумілу мову, виділяючи опорні смислові моменти.

**Обговорення:** В процесі обговорення учасники групи вирішують, які пари найбільш конструктивно знайшли вихід з конфліктної ситуації. Яким чином можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)? Які стратегії поведінки застосовували в ході виконання завдання учасники (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

**Вправа «Клубок» (5 хв.)**

**Мета:** емоційне завершення заняття, формування спів єдності.

**Матеріал:** клубок ниток.

**Зміст:** Вся група стоїть в колі. Учасники передають один одному клубок ниток, промовляючи, що означає для нього дана людина, вимовляючи побажання, слова подяки. Поступово середина кола перетворюється в візерунок з натягнутих ниток. Коли коло завершено, кожен учасник натягує свою нитку, і група хвилину стоїть з закритими очима.

Психолог: «Дякую усім за роботу. До зустрічі!».