

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

В. о завідувача кафедри

_____ Макаренко Н. М.

Реєстраційний № _____

« _____ » _____ 2024р.

« _____ » _____ 2024 р.

**ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ ЯК ІНДИКАТОР
ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї**

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-23-1

ступінь вищої освіти магістр

за спеціальністю 053 Психологія

Меланчук Дар'ї Федорівни

Керівник: канд. психол. наук, доцент

Халік Олена Олександрівна

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Меланчук Дар'я Федорівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ІНДИКАТОРА ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї	8
1.1. Теоретичні підходи до вивчення шлюбу та рівня його задоволеності	8
1.2. Стадії та кризові періоди подружнього життя, їх вплив на задоволеність шлюбом	12
1.3. Чинники задоволеності шлюбом	18
1.4. Психологічна характеристика сім'ї, її функціонування	22
Висновки до розділу I	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ІНДИКАТОРА ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї	28
2.1. Організація та процедура дослідження	28
2.2. Аналіз результатів дослідження	33
Висновки до розділу II	43
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї	46
3.1. Методологічні основи підвищення задоволеності шлюбом і оптимізації функціонування сім'ї	46
3.2. Програма підвищення задоволеності шлюбом як чинника функціонування сім'ї та її ефективність	53
Висновки до розділу III	61
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження полягає в тому, що задоволеність шлюбом є важливим аспектом як індивідуального, так і суспільного благополуччя, оскільки сім'я, як соціальний інститут, забезпечує стабільність та сприяє соціальній згуртованості. Сімейне життя та подружні стосунки відіграють значну роль у формуванні емоційного та психологічного здоров'я індивідів, забезпечуючи основи для їх емоційного й фізичного благополуччя. Задоволеність шлюбом виступає показником якості функціонування сім'ї, оскільки відображає, наскільки добре подружжя справляється із завданнями підтримки позитивної атмосфери в родині, виховання дітей та загальної якості життя.

У сучасному суспільстві значення шлюбних цінностей і саме поняття сім'ї змінюються, що робить подружні стосунки більш гнучкими та адаптивними до нових умов. Рівень задоволеності шлюбом виступає ключовим фактором у забезпеченні стабільності сім'ї, оскільки впливає на збереження шлюбного союзу та прийняття рішень щодо можливого розлучення. Дослідження цього аспекту дозволяє глибше зрозуміти, які фактори сприяють зміцненню шлюбних стосунків і які можуть призводити до їх розриву.

Шлюб також є одним з основних джерел емоційної підтримки для багатьох людей. Висока задоволеність шлюбом сприяє психологічному здоров'ю подружжя, забезпечуючи емоційну стабільність і знижуючи ризики, пов'язані зі стресом, депресією та іншими психічними розладами. Низький рівень задоволеності, навпаки, може спричинити негативні наслідки, такі як підвищений рівень конфліктів, емоційна напруженість та ризик розлучення. Щасливі сім'ї, де обидва партнери задоволені шлюбом, є більш стійкими і здатні ефективніше виконувати свої сімейні функції, включаючи виховання дітей.

Дослідження рівня задоволеності шлюбом дозволяє також виявити, наскільки гармонійними є стосунки в сім'ї та чи сприяє сімейна атмосфера емоційному розвитку дітей. Сім'ї, в яких партнери задоволені шлюбом, мають меншу ймовірність виникнення конфліктів, що позитивно впливає на емоційне здоров'я дітей. Натомість низька задоволеність шлюбом може призвести до підвищення рівня конфліктності, що має негативні наслідки як для подружжя, так і для дітей, які можуть страждати від емоційної нестабільності внаслідок родинних конфліктів.

Таким чином, задоволеність шлюбом є важливим індикатором функціонування сім'ї, який дозволяє оцінити не лише міжособистісні стосунки подружжя, але й загальну якість життя родини.

Мета кваліфікаційної роботи – полягає у теоретико-експериментальному аналізі задоволеності шлюбом як індикатора функціонування сім'ї та розробці програми підвищення задоволеності шлюбом як чинника функціонування сім'ї

Для досягнення поставленої мети поставлено перед собою виконання наступних **завдань**:

- 1) вивчити підходи до вивчення шлюбу та рівня його задоволеності;
- 2) охарактеризувати стадії та кризові періоди подружнього життя, їх вплив на задоволеність шлюбом;
- 3) дослідити чинники задоволеності шлюбом;
- 4) надати психологічну характеристику сім'ї, її функціонування;
- 5) організувати та провести процедуру дослідження;
- 6) сформулювати аналіз результатів дослідження;
- 7) навести методологічні основи підвищення задоволеності шлюбом і оптимізації функціонування сім'ї;
- 8) відобразити програму підвищення задоволеності шлюбом як чинника функціонування сім'ї та її ефективність.

Об'єктом дослідження є задоволеність шлюбом.

Предметом дослідження є особливості задоволеності шлюбом як показника ефективності функціонування сім'ї.

У роботі використані наступні методи: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження; психодіагностичні методи: тест-запитальник «Задоволеність шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко; тест «Спілкування в сім'ї» Ю. Є. Альшиної, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовської; шкала оцінювання життєздатності сім'ї FRAS (Family resilience assessment scale) М. Сіксбі (адаптація Є.С. Гусарової, М.О. Одінцової та М.Г. Сорокової); опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» Д. Олсона (FACES-3).

Теоретико-методологічна основа дослідження - включає комплекс принципів, психологічних законів, підходів, концепцій та моделей, які допомагають сформуванню цілісного уявлення про об'єкт і предмет дослідження. Ця основа забезпечує системний і науково обґрунтований підхід до аналізу проблеми, що розглядається, та її різноманітних аспектів.

У рамках даного дослідження використовуються основні психологічні принципи, зокрема принципи цілісності, розвитку, системності та активності, що дозволяють глибше зрозуміти вплив задоволеності шлюбом на психологічне здоров'я та соціальну адаптацію індивідів. Психологічні закони, які визначають закономірності формування та підтримки емоційної стабільності в шлюбних відносинах, також є важливою складовою основи дослідження.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використаними психологами, психотерапевтами в межах їх практичної діяльності, науковцями, оскільки вони висвітлюють особливості психологічної задоволеності шлюбом і визначають її взаємозв'язок з функціонуванням сім'ї. Матеріали дослідження можуть бути додатковим ресурсом для студентів під час підготовки до занять із дисциплін «Сімейна психологія» та «Психологічне консультування».

Отримані результати будуть цікавими для психологів, психотерапевтів, науковців, оскільки надають результати щодо визначення психологічної задоволеності шлюбом на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Матеріали досліджень можуть стати у нагоді студентам при підготовці до семінарських та практичних занять з навчальних дисциплін: «Сімейна психологія» та «Психологічне консультування».

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на методичному семінарі кафедри загальної та вікової психології.

Організація і база дослідження. Базою дослідження виступив Криворізький міський центр соціальних служб. Досліджуваними були клієнти КМЦСС, з якими працюють фахівці із соціальної роботи для вирішення комплексу соціальних питань родин. Вибірка склала 40 осіб, з них - 27 жінок та 13 чоловіків. Вік – рання та середня дорослість.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 74 найменування. Повний обсяг роботи 86 сторінок. Основний зміст викладено на 64 сторінках. Робота містить 10 таблиць та 8 рисунків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ШЛЮБОМ ЯК ІНДИКАТОРА ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї

1.1. Теоретичні підходи до вивчення шлюбу та рівня його задоволеності

Психологічні аспекти сімейних взаємин завжди викликали інтерес у дослідників і посідали важливе місце у дослідженні міжособистісних взаємин. З точки зору психології, як зазначають дослідники, сім'я є соціальною групою, що відповідає нормам і цінностям певного суспільства. Її об'єднує сукупність міжособистісних стосунків, сформованих у процесі спільної діяльності, зокрема між подружжям, батьками та дітьми, а також між самими дітьми. Ці стосунки проявляються через любов, прихильність та близькість.

Шлюб є ключовою передумовою для функціонування суспільства, слугує основою для відтворення населення та формування людського капіталу. Вивчення гендерних аспектів готовності до шлюбу серед сучасної української молоді та процесів її становлення свідчить про наявність традицій сімейного життя, без яких сучасне суспільство не може існувати.

Проблему шлюбу та задоволеності ним вивчали зарубіжні та вітчизняні автори: А. Гріф, К. Д. Камп, Р. Крогер, К. Страуд, М. Тейлор, А. В. Баратинська, Л. С. Пось, А. І. Іващенко, Л. О. Котлова, С. А. Клапішевська, Л. С. Пілецька, Р. П. Федоренко, П. М. Хавула, Ю. С. Шевчук, А. А. Шпилевська та інші.

Л. О. Котлова, І. Д. Саух надають таке визначення шлюбу «урочиста обіцянка, домовленість; це історично зумовлена, санкціонована і регульована форма взаємин між чоловіком та жінкою, що встановлює їхні права й обов'язки стосовно один одного та дітей» [23, с.224]. Автори зазначають, що «задоволеність

шлюбом – це суб'єктивна оцінка кожного з подружжя характеру їхніх стосунків» [23, с.224].

А. В. Баратинська, Л. С. Пось зазначають, що основна різниця між поняттями «шлюб» і «сім'я» полягає в тому, що сім'я трактується як система взаємовідносин між подружжям, батьками, дітьми, братами і сестрами, тоді як шлюб є санкціонованими стосунками між чоловіком і жінкою, що призводить до встановлення їхніх батьківських прав та обов'язків [Помилка! Джерело посилання не знайдено., с.41].

Отже, шлюб характеризується як укладений і офіційно зареєстрований союз двох осіб для створення та збереження сімейних взаємин. Він має двосторонню форму, є універсальним за своїм значенням і водночас унікальним за своєю природою.

Сучасний шлюб являє собою особистісну взаємодію між чоловіком і жінкою, яка регулюється моральними нормами та підтримується властивими їй цінностями, ґрунтуючись на емоційних зв'язках. М. В. Сурякова, І. Б. Учитель зазначають, що є протилежні думки на важливість шлюбу для стабільності сім'ї, як придання шлюбу важливості, так і зайвого або необов'язкового елемента. Існує також гендерне бачення взаємозв'язку між шлюбом і сім'єю. Для жінок спільне проживання та ведення господарства часто ототожнюється зі шлюбом, тоді як для чоловіків ці поняття є різними [42].

Л. Б. Шнейдер виділяє три основні мотивації до укладання шлюбу:

1) Мотив «факт шлюбу». Основний рушій в цьому випадку – прагнення одружитися. Це бажання часто виникає під впливом зовнішніх очікувань, таких як «час настав». Партнер в даному випадку виконує роль засобу для досягнення мети, тобто самого факту шлюбу, і його особисті якості мають другорядне значення.

2) Мотив «певний тип шлюбу». Цей мотив характерний для більш впевнених людей, які прагнуть обрати партнера, що відповідає їхнім уявленням

про ідеальний або престижний шлюб. Вони шукають людину, яка здатна реалізувати їхні уявлення про бажаний тип сімейних відносин.

3) Мотив «певної людини». В цьому випадку вибір робиться на основі особистісних характеристик партнера. Обранець сприймається як конкретна особистість, з усіма своїми недоліками та сильними сторонами. Вибір є свідомим, і він передбачає прийняття цієї людини, а також особисту відповідальність за почуття та стосунки з нею [74, с.158-159].

Існують різні підходи до визначення благополуччя шлюбу.

В. Пілецький вважає, що «успішний шлюб» включає адаптацію в побутовій, емоційній та сексуальній сферах, яка супроводжується досягненням духовного взаєморозуміння. При цьому важливо зберігати та враховувати індивідуальні потреби кожного з партнерів [32, с.114].

Г. Юшкова, Н. Афанасьєва надають таке визначення задоволеності шлюбом: «суб'єктивна оцінка партнерами свого шлюбу, що включає в себе їхнє відчуття щастя, гармонії та спокою у взаємодії один з одним» [56, с.86]. Автори зазначають, що задоволеність шлюбом визначається багатьма чинниками, серед яких емоційна близькість, якість взаємного спілкування, здатність ефективно вирішувати конфлікти та те, наскільки партнери відповідають взаємним очікуванням і задовольняють потреби у відносинах. Рівень задоволеності у шлюбі тісно пов'язаний із загальним психологічним благополуччям, впливає на рівень стресу, самооцінку та загальне відчуття щастя людини [56, с.86].

Задоволеність шлюбом є важливим показником, що характеризує стосунки між шлюбними партнерами. Цю точку зору підтримує велика кількість дослідників, які вивчають особистісні та внутрішньо-особистісні фактори задоволеності шлюбом, зокрема В. Пілецький, К. Ріфф, Л. Б. Шнейдер та інші [32;72;74]. Вони зробили низку спроб узагальнення та класифікації чинників, що впливають на якість шлюбних стосунків. Нормальні взаємини формуються за

умови взаємної задоволеності подружжя шлюбом і їхньої сумісності у всіх аспектах внутрішньосімейної взаємодії.

Р. Левіс та Дж. Спеніер у своїй моделі якості шлюбу розрізняють три основні групи факторів, що впливають на задоволеність шлюбом: дошлюбні, соціально-економічні, а також особистісні та внутрішньосімейні [65].

О. В. Волошок відносить до внутрішньоподружніх чинників взаємозв'язок між стадією життєвого циклу сім'ї та задоволеністю шлюбом. За спостереженнями авторки, найнижчий рівень задоволеності шлюбом відзначається у сім'ях з немовлятами, тоді як найвищий – у період до народження дітей. Суб'єктивне відчуття задоволеності шлюбом зазвичай знижується під час перехідних етапів життєвого циклу сім'ї та у сім'ях з маленькими дітьми [11].

О. В. Волошок зазначає, що один з ключових показників сумісності та чинник, що впливає на якість міжподружніх стосунків, – це рольова узгодженість партнерів у шлюбі. Цей аспект визначається авторкою як ступінь відповідності між рольовими очікуваннями одного партнера та вимогами іншого в ключових сферах сімейного життя. До таких сфер відносяться організація побуту, виконання батьківських обов'язків, емоційно-психологічна підтримка, соціальна активність і зовнішня привабливість партнерів [11, с.123].

Загальна задоволеність шлюбом тісно пов'язана з оцінкою адекватності виконання ролей подружжям (тобто якістю виконання ролей партнером), а також із частотою розбіжностей щодо виконання цих ролей, що було підтверджено дослідженнями П. Кунц, Б. Чедвіка, С. Альбрехта [63]. Рівень задоволеності ролями зростає, коли оцінка виконання ролей партнером відповідає очікуванням, а також за високої оцінки якості своєї та партнерської рольової поведінки. Опитані вказували, що сам розподіл ролей у їхніх сім'ях не має прямого зв'язку із задоволеністю шлюбом та сімейними ролями.

Таким чином, рівень задоволеності шлюбом визначається стабільністю і стійкістю сімейних взаємин, сумісністю партнерів, задоволенням їх потреб один

одного і узгодженістю рольових очікувань. Проте найбільший вплив на задоволеність шлюбом має відповідність цінностей подружжя та індивідуально-психологічні характеристики особистості, такі як особистісна зрілість, адекватність самооцінки, інтернальний локус контролю, самоповага та здатність до адаптації [19].

Існують два основні підходи до оцінки задоволеності шлюбом. Перший підхід, запропонований Б. Роллінс, базується на порівнянні реального стану з ідеальним або бажаним, включаючи можливі альтернативи, які можуть з'явитися, якщо стосунки завершаться [71]. Другий підхід (за В.Берр) зосереджується на особистому відчутті задоволення чи незадоволення, яке подружжя отримує від оцінки різних аспектів їхніх шлюбних стосунків [58].

С. А. Клапішевська зазначає, що в науковій літературі розрізняють загальну задоволеність шлюбом та задоволеність окремими його аспектами, яка формується на основі оцінок різних сторін шлюбу залежно від вимог до особистості партнера та умов сімейного життя [21, с.118].

Л. О. Котлова наголошує на тому, що задоволеність шлюбом є ключовою умовою для досягнення щасливого подружнього життя. Важливим аспектом є усвідомлення всіх основних чинників, які впливають на задоволеність у сімейних стосунках [23, с.224].

Отже, шлюб характеризується як укладений і офіційно зареєстрований союз двох осіб для створення та збереження сімейних взаємин. Задоволеність шлюбом – це суб'єктивна оцінка кожного з подружжя характеру їхніх стосунків, на яку впливає ряд факторів.

1.2. Стадії та кризові періоди подружнього життя, їх вплив на задоволеність шлюбом

Сім'я є динамічною системою, що постійно змінюється і характеризується певними типовими стадіями, які складають життєвий цикл. Визнання різниць у

взаємодії членів родини з різним досвідом сімейного життя призвело до необхідності визначення основних стадій життєвого циклу сім'ї. Поняття циклу розвитку сім'ї вперше представили Е. Дювалль і Р. Хіл на американській конференції з сімейного життя у 1948 році, де вони виступили з доповіддю про динаміку сімейної взаємодії [61]. Спочатку було виявлено 24 стадії сімейного циклу, згодом їх скоротили до 7-8 типових стадій.

Зараз існує безліч підходів до розподілу життєвого циклу сім'ї на різні етапи і періоди. Аналіз як міжнародних, так і вітчизняних джерел вказує на кілька основних критеріїв, які допомагають визначити ці етапи. Серед них виділяють наявність або відсутність дітей та їхній вік, зміни в ролі дітей у сімейній структурі, завдання, що постають перед родиною в кожному конкретному періоді, типові проблеми розвитку сім'ї, еволюцію взаємин між подружжям, сімейні кризи, а також особистісний ріст кожного члена родини [27].

На різних етапах життєвого циклу родини, подружжя має різні задачі від вирішення яких залежить благополуччя шлюбу.

О. А. Столярук зазначає, що в сім'ях часто виникають проблеми через неможливість членів сім'ї безперешкодно переходити з однієї стадії в іншу або коли одна стадія перекривається іншою (наприклад, під час розлучення або повторного шлюбу). У таких випадках сім'я може одночасно існувати в двох, а іноді й трьох стадіях, кожна з яких має свої специфічні завдання [41, с.36].

Перехід від одного етапу сімейного розвитку до іншого супроводжується змінами в структурі родини, її ресурсах і можливостях, а також у якості взаємин між членами родини. В цей час змінюється обсяг відповідальності, обов'язків і активності членів сім'ї відповідно до функцій і завдань, що стоять перед родиною на кожному з етапів життєвого циклу. Ці зміни торкаються всіх аспектів внутрішньої життєдіяльності сімейної системи, вимагають активізації внутрішніх ресурсів і впливають на внутрішньо-сімейний клімат, емоційний і

психологічний стан членів родини. Часто ці зміни сприймаються як складні або стресові ситуації [27].

Кожен етап життєвого циклу сім'ї має свої специфічні стреси та труднощі, що виникають через нормальні зміни в структурі родини. Дослідників особливо цікавлять саме ці нормативні труднощі, які переживають члени «умовно благополучної» повної родини на ключових етапах життєвого циклу. О. А. Столярук виділяє такі етапи життєвого циклу сім'ї (Рис.1.1) [41, с.37].

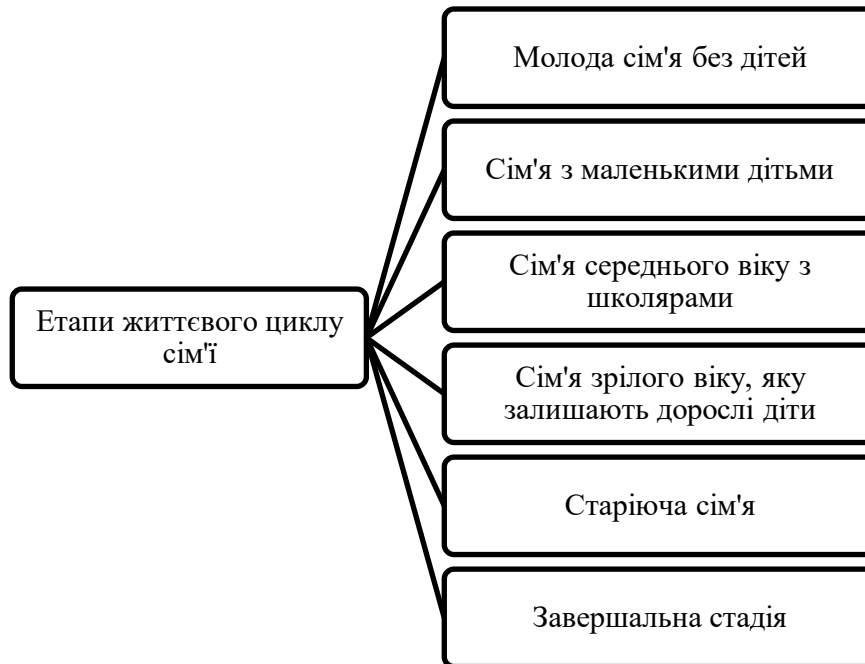


Рис. 1.1. Етапи життєвого циклу сім'ї

Розглянемо детальніше ключові етапи розвитку сімейних взаємин. На початковій стадії, що охоплює період залицяння або спільного проживання, сімейне життя ще не почалося в повному обсязі. Пара перебуває в піднесеному настрої, закохані захоплені планами на спільне майбутнє, а проблеми, з якими вони стикаються, здаються незначними. Час, проведений разом, проходить швидко і весело, оскільки обов'язки та ролі ще не визначені.

Наступний етап у розвитку сімейних взаємин – це заручини, які знаменують офіційну домовленість про спільне життя або шлюб. На цьому етапі виникають питання кар'єрного росту та планування сім'ї, включаючи роздуми про можливе народження дітей. Партнери починають порівнювати свої

попередні стосунки з теперішніми, що може вплинути на їхні очікування та плани на майбутнє [6].

Часто після заручин слідує сам шлюб, який зазвичай супроводжується народженням дітей. Це приносить як радість і щастя, так і емоційну напругу та стреси, зокрема через несподівані зміни в житті обох партнерів. Подружжю на цьому етапі необхідно адаптуватися до нових умов та пройти через повну реорганізацію свого життя.

Р. П. Федоренко, О. А. Столярук зазначають, що ситуація в сім'ях без дітей відрізняється тим, що партнери зосереджують усю свою увагу один на одному, що ставить перед ними інші виклики, пов'язані з відсутністю дітей [41;48]. У таких випадках модель сімейного життя кардинально відрізняється від тієї, що характерна для родин з дітьми. Важливою є також адаптація до специфічних потреб і очікувань, які виникають у таких сім'ях.

У період середнього подружнього віку сім'ї часто стикаються зі складними викликами. В цей час партнери оцінюють досягнення за роки спільного життя та переосмислюють свої сімейні цінності, особливо коли підлітковий вік дітей додає напруги через необхідність справлятися з їхніми проблемами. Коли діти виростають і покидають рідний дім, батькам доводиться адаптувати своє життя до нових умов і відновлювати спілкування один з одним, відчуваючи втрату через відсутність дітей [48].

О. А. Столярук визначає передостанній етап життєвого циклу родини (старіючу сім'ю) як вихід на пенсію. Для деяких цей період приносить радість завдяки більшій свободі та часу для улюблених занять і онуків, тоді як інші можуть відчувати депресію через завершення активної діяльності та можливі проблеми зі здоров'ям. Особливо важко цей час може проходити для тих, хто виходить на пенсію не за власним бажанням, відчуваючи втрату сенсу життя [41].

І. П. Кондратьєва вказує на те, що у розвитку шлюбно-сімейних стосунків відзначають періоди кризи, коли зростає відчуття незадоволення один одним. У

ці моменти виникають розбіжності в поглядах, частішають конфлікти, проявляється мовчазний протест, а також відчуття розчарування і докорів [22]. Подібні ситуації отримали назву кризових періодів у шлюбі.

Група авторів А. В. Шульдик, Г. О. Шульдик, Н. Бахрамова, А. Чайиргулієва розглядали проблему кризи в подружніх стосунках [54]. Автори виділяють групу закономірних криз розвитку сім'ї (рис.1.2).

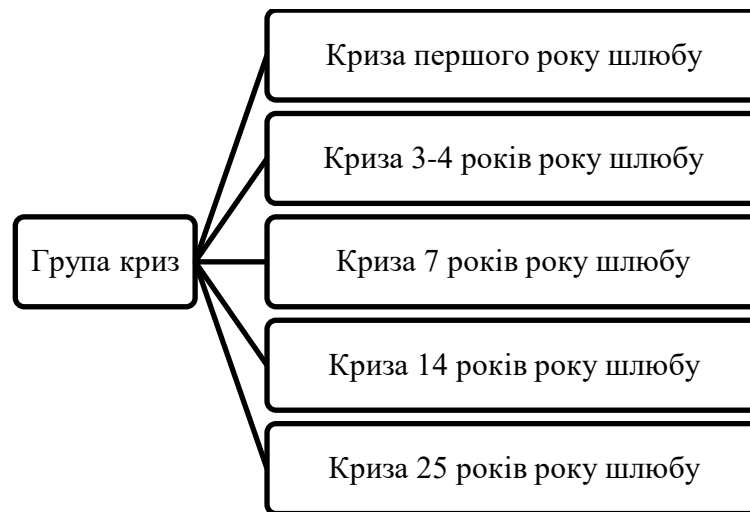


Рис. 1.2. Група закономірних криз розвитку сім'ї

Отже, виділяють кілька критичних періодів у сімейних стосунках, які не всі родини можуть успішно подолати. Ці труднощі можуть виникати відразу після весілля чи навіть через 20–25 років спільного життя [53].

Періоди сімейних криз умовні і не обов'язково через них проходять всі родини. Зміна стадії сімейного життя часто супроводжується кризами. Будь-які значні події, такі як шлюб, народження дитини, початок школи або хвороба, змінюють сімейну структуру і викликають проблеми, які потребують рішень та мобілізації ресурсів.

В. Сатир вважає, що сім'я повинна пройти десять ключових кризових етапів, які викликають тривогу, потребують підготовки та перерозподілу сил.

– зачаття, вагітність і народження первістка перетворюють шлюб на сім'ю з альтруїстичними стосунками, що потребує зміни рольової структури;

- освоєння дитиною мови потребує значних зусиль від батьків;
- налагодження стосунків дитини з зовнішнім середовищем, особливо в школі, вимагає адаптації сім'ї до нових соціальних елементів;
- підлітковий вік дитини приносить труднощі та можливі конфлікти з батьками;
- коли дитина залишає батьківський дім, батьки можуть відчувати синдром «спорожнілого гнізда»;
- одруження дітей і поява нових членів сім'ї створює нові проблеми у взаєминах;
- клімакс у життя дружини приносить свої труднощі;
- зниження сексуальної активності у чоловіків є ще одним викликом;
- батьки стають бабусями та дідусями, що вносить зміни в їх життя;
- період занепаду завершується відходом одного з подружжя [72].

Цікаві результати демонструють дослідження чеських вчених М. Плзак, С. Кратохвіл, які виділяють два критичних періоди в розвитку подружніх стосунків [48].

Перший кризовий період зазвичай настає між 3-м і 7-м роками подружнього життя і триває близько року. Основні чинники цього кризового етапу включають зникнення романтичного захоплення, різницю між поведінкою партнера під час закоханості та в повсякденному житті.

Другий кризовий період зазвичай настає між 13 і 23 роками спільного життя. Хоча ця криза менш інтенсивна, вона може тривати значно довше, іноді протягом кількох років [17].

Перехід між стадіями життєвого циклу та вирішення нових завдань вимагає від сім'ї структурної перебудови, зміни ієрархії функцій, визначення лідерства та розподілу ролей. Успішне подолання цих криз забезпечує ефективність і гармонійний розвиток сім'ї.

Спостереження Г. Навайтіса дозволили виявити, що між успіхами в кар'єрі, особистісним розвитком та сімейними відносинами у чоловіків існує складна мережа взаємозв'язків. Автор вважає, що нестабільність у подружніх стосунках виникає внаслідок професійних або фінансових невдач, які є важливими складовими соціального благополуччя [66].

Згідно з результатами дослідження, проведеного Л. О. Котловою та І. Д. Саухом, найвищий рівень задоволеності шлюбом відзначається у перші роки спільного життя. Високий та середній рівні задоволеності спостерігаються у пар, які мають сімейний стаж понад 15 років. Натомість у подружніх пар, які перебувають у шлюбі від 5 до 15 років, спостерігаються як високий, так і низький рівні задоволеності [23].

Отже, на різних етапах життєвого циклу родини, подружжя має різні задачі від вирішення яких залежить благополуччя шлюбу. Виділяють різну періодизацію життєвого циклу родини та криз, які можуть виникати в шлюбі. Кожен етап життєвого циклу сім'ї має свої специфічні стреси та труднощі, що виникають через нормальні зміни в структурі родини.

1.3. Чинники задоволеності шлюбом

Сім'я виконує не лише репродуктивні, виховні, господарсько-побутові (економічні), рекреативні (відновлювальні) та регулятивні функції, а й формує психологічний простір для кожного члена, впливаючи на якість їхнього життя та відчуття благополуччя. Вступаючи в шлюб, важливо враховувати чинники, що позитивно впливають на міжособистісні стосунки подружжя на різних етапах сімейного життя. Наприклад, Є. Потапчук виділяє міжособистісну симпатію та взаєморозуміння як ключові елементи [33].

Л. Березовська додає до цих чинників можливість для кожного з партнерів реалізувати себе та розвиватися особистісно, надаючи один одному свободу,

засновану на взаємній довірі та повазі, а також важливість розуміння та підтримки у шлюбі [4].

В. А. Вінс, Ю. М. Кашпур, Т. М. Кузьменко зазначають, що на гармонію стосунків у шлюбі значно впливають такі чинники, як психологічна сумісність, освітній рівень партнерів, їхні очікування щодо ролей у сім'ї, спільність цінностей та поглядів на сімейне життя, виховання дітей і якість їхніх стосунків [8].

У моделі якості шлюбу, розробленій Р. Левісом і Дж. Спеніером, виділено три основні групи чинників, що впливають на задоволеність шлюбом: дошлюбні, соціально-економічні та особистісно-внутрішньо-подружні [65].

О. В. Волошок акцентує увагу на тому, що внутрішньо-подружні чинники включають зв'язок між етапом життєвого циклу сім'ї та рівнем задоволеності шлюбом: найнижчий рівень задоволеності спостерігається у сім'ях з немовлятами, а найвищий – до появи дітей. Суб'єктивна задоволеність знижується в перехідні періоди життєвого циклу та в родинях з малими дітьми [11].

Соціально-психологічний клімат родини визначається двома ключовими елементами: емоційною взаємодією та соціально-психологічною сумісністю. Взаємодія між подружжям, дітьми та батьками, а також рівень їхньої сумісності створюють загальну атмосферу в сім'ї, впливаючи на її якість. Основний індикатор цього клімату – спілкування в сімейному колективі. Чинники задоволеності шлюбом (Рис. 1.3) [3;39].

Задоволеність шлюбом значною мірою залежить від якості взаємин між партнерами, зокрема від їхнього сприйняття та оцінки ролей у шлюбі. Важливу роль відіграє те, наскільки партнери відчують гармонію у виконанні своїх ролей і чи відповідають ці очікування реальності. Однак сам розподіл ролей не є прямим чинником задоволеності шлюбом. Вищий рівень задоволеності

спостерігається тоді, коли партнери оцінюють свої рольові функції та поведінку одне одного як відповідні їхнім очікуванням і власним уявленням про шлюб.

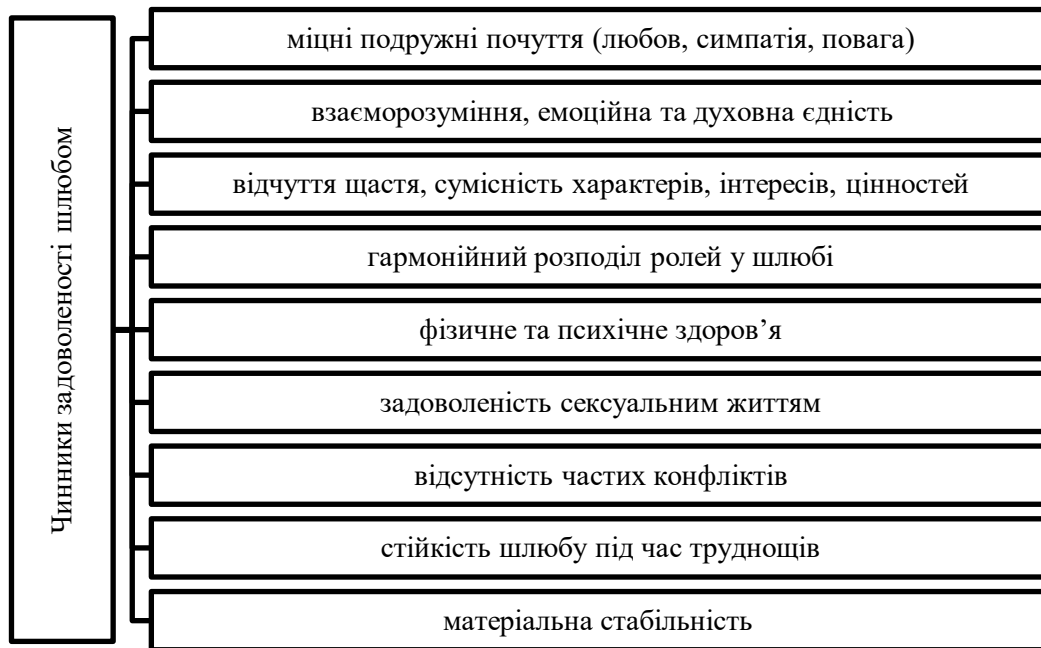


Рис. 1.3. Чинники задоволеності шлюбом

Р. Левінгер запропонував концепцію стабільності шлюбу, що базується на трьох основних типах сил, які взаємодіють між собою.

Перший тип – це внутрішнє притягання між партнерами, яке включає взаємну привабливість, любов, дружні стосунки, фінансову підтримку та соціальний статус. Це можуть бути як матеріальні аспекти, так і емоційна підтримка, яка формує міцну основу для стосунків.

Другий тип – зовнішня підтримка шлюбу, що включає моральні обов'язки, соціальний тиск та страх зашкодити кар'єрі чи дітям. Ці фактори створюють певні соціальні бар'єри, які утримують від розлучення.

Нарешті, третій тип – це сили, що протидіють стабільності, зокрема конфлікти між кар'єрою та сімейними обов'язками, бажання незалежності або залученість у нові стосунки. Ці протидіючі фактори можуть викликати напругу

та спокусу до змін. Проте, якщо партнерство ґрунтується на міцних взаємних цінностях та довірі, вони можуть бути подолані [64].

І. Д. Саух надає найбільш актуальну та детально систематизовану класифікацію факторів задоволеності шлюбом, що була отримана з різних досліджень. Цю класифікацію поділено на чотири основні категорії (Рис.1.4).



Рис. 1.4. Фактори задоволеності шлюбом

Соціально-демографічні та економічні параметри сім'ї, такі як загальний сімейний дохід, вік партнерів, кількість дітей тощо. Ознаки позасімейної діяльності подружжя, включаючи професійну сферу, стосунки з найближчим соціальним оточенням, відкритість чи закритість сімейної системи. Установки та поведінка подружжя в ключових сферах сімейного життя, таких як розподіл побутових обов'язків, спільні погляди на ці аспекти, організація дозвілля [23].

Особливості міжподружніх стосунків що включають емоційно-моральні цінності, такі як почуття любові та поваги, загальні погляди та інтереси, подружня вірність [23].

Отже, задоволеність шлюбом безпосередньо пов'язана з соціально-психологічним кліматом у родині, а також із загальною стійкістю та стабільністю стосунків. Багато досліджень виявили різні чинники, що впливають на рівень задоволеності: соціально-економічний статус, психологічна сумісність між

партнерами, відповідність їхнім рольовим очікуванням, а також гендерні відмінності.

1.4 Психологічна характеристика сім'ї, її функціонування

Психологічні аспекти сімейних стосунків завжди викликали інтерес у дослідників і займали ключову роль у вивченні міжособистісних взаємин. За останні десятиліття сім'я як соціальний інститут зазнала суттєвих змін у нашій країні. Більшість дослідників вважають, що ці зміни пов'язані з розширенням індивідуалістичних цінностей, які вплинули на зміну норм поведінки, зокрема й демографічних. Значно зросла свобода вибору як особистих цілей, так і способів їх досягнення у сімейних та шлюбних стосунках сучасної людини [17].

За визначенням Д. Фрімена та ще ряду дослідників, сім'я – «складне суспільне утворення, історично конкретна система взаємовідносин між подружжям, батьками і дітьми, мала група, члени якої пов'язані шлюбними або спорідненими відносинами, спільністю побуту, системою ролей, взаємною моральною відповідальністю, правами та певними емоційними стосунками» [59].

Виділяють різні моделі сім'ї, однак, найпопулярнішою є модель Д. Х. Олсона. Будь-яка система визначається певними характеристиками, такими як функції, структура, динаміка і форми існування. Як зазначають дослідники (Д. Адамс, Б. Мурстейн, Р. Уінч), гармонію внутрішньо-сімейних відносин в аспекті особистісних параметрів визначають такі елементи: емоційний аспект подружніх стосунків, рівень прихильності; схожість уявлень подружжя щодо себе, один одного, сім'ї та соціального середовища; схожість бажаних моделей спілкування та поведінкових рис; сексуальна та психофізіологічна сумісність; загальний культурний рівень і ступінь психологічної та соціальної зрілості партнерів, а також відповідність їхніх ціннісних систем. Д. Х. Олсон об'єднує ці характеристики функціонування сім'ї в так звану «циркулярну модель», яка

містить два основні параметри: сімейну згуртованість та сімейну адаптацію [67, 68].

Д. Х. Олсон [67, 68] розкриває поняття сімейної згуртованості через наступні показники: «сімейні межі», «емоційний зв'язок», «друзі», «прийняття рішень», «інтереси та відпочинок», «час». При цьому Д. Х. Олсон визначає згуртованість як «емоційний зв'язок між членами сім'ї» [67, 68].

Циркулярна модель Д. Олсона, яка належить до структурних моделей сім'ї, є важливим інструментом для аналізу її організаційної структури [67, 68]. За Д. Олсоном, основними критеріями, що визначають тип сімейної структури, є рівень згуртованості та гнучкості, тоді як комунікація виступає як додатковий параметр. Гнучкість у сім'ї дозволяє адаптуватися до змін як зовнішнього, так і внутрішнього середовища, що свідчить про здатність родини змінюватися або пристосовуватися під впливом стресових факторів. Визначення гнучкості включає такі показники, як лідерство в родині, контроль, дисципліна, сімейні ролі та правила. Згуртованість, у свою чергу, відображає ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї, що включає в себе такі елементи, як сімейні кордони, процес прийняття рішень, спільні інтереси, організація спільного часу та наявність спільних друзів.

Д. Олсон визначає чотири рівні згуртованості (від надмірно низької до надмірно високої): роз'єднаний, розподілений, об'єднаний, заплутаний, та чотири рівні гнучкості (від надмірно низької до надмірно високої): ригідний, структурований, гнучкий, хаотичний. Поєднання цих рівнів дозволяє класифікувати 16 типів сімей за функціональністю. Загалом, згідно з узагальненням даних, Д. Олсон виділяє три основні типи сімей:

- збалансовані,
- частково збалансовані,
- незбалансовані або екстремальні [67, 68].

У рамках проведених досліджень автор стверджує, що найбільш ефективними є сімейні системи, що характеризуються середніми рівнями як згуртованості, так і гнучкості. Окрім того, Д. Олсон зазначає, що в процесі створення родини кожен з подружжя часто прагне відтворити тип сімейної структури, характерний для батьківської родини, або, навпаки, кардинально змінює її структуру в напрямку протилежності [20].

Узагальнимо типи сімейних систем за Д. Олсоном на рис.1.5 [66].

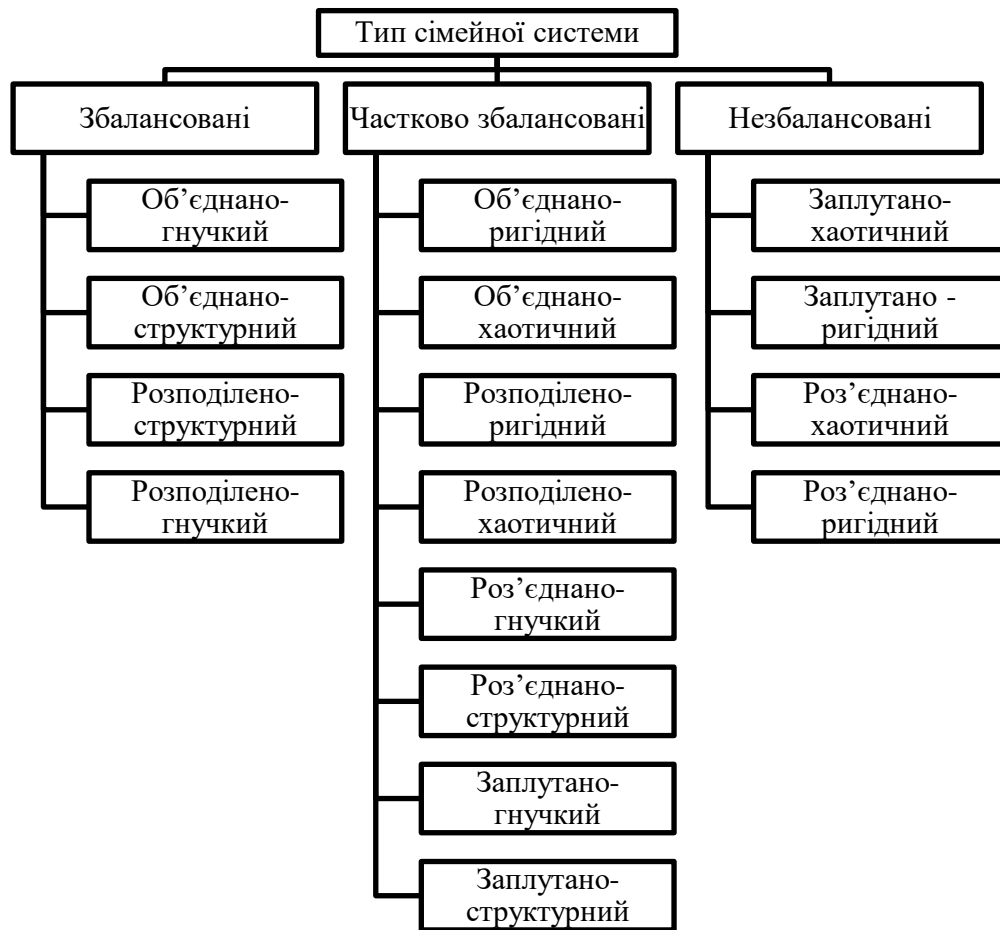


Рис. 1.5. Типи сімейної системи за Д. Олсоном

Психологічний аналіз сім'ї як малої соціальної групи передбачає дослідження ціннісних орієнтацій подружжя, які є ключовими факторами формування та регулювання сімейних стосунків. Ці орієнтації визначають ставлення подружжя один до одного, до дітей, інших людей і навколишнього

світу. Розбіжності в індивідуальних ціннісних системах подружжя можуть стати основною перепорою для інтеграції сім'ї і її ефективного функціонування.

Система ціннісних орієнтацій у сім'ї змінюється протягом її життєвого циклу. Загальні сімейні цінності не завжди відображають індивідуальні цінності кожного з подружжя.

Індивідуальні ціннісні орієнтації можуть бути ширшими або вузкими за загальносімейні. Чим більше різноманітних цінностей у подружжя, тим більше можливостей для взаєморозуміння і єдності між ними.

На думку Вірджинії Сатир, у зрілій родині панує атмосфера взаємної довіри, де кожен може відкрито висловлювати свої почуття, не боячись осуду [73, с.157]. В такій сім'ї члени родини діляться як позитивними емоціями, так і негативними – розчаруванням, болем, страхом, гнівом чи критикою. Така сім'я здатна ефективно планувати своє життя, але водночас готова гнучко адаптуватися до змін. У стресових ситуаціях члени родини зберігають спокій і підтримують один одного. Головною цінністю для кожного залишається людське життя та повага до почуттів інших.

К. Роджерс наголошував на таких ключових рисах гармонійних сімейних взаємин, як відданість, співпраця, відкритість у спілкуванні та гнучкість у стосунках, а також на самостійності членів родини [69]. Він вважав, що сімейні стосунки сприяють розвитку кожного члена сім'ї. Особливе значення Роджерс надавав спільному переживанню радісних моментів, автентичності взаємин та толерантності [70].

Реалізація різних установок подружжя в межах сімейних стосунків формує певну соціально-психологічну картину родинного життя, що виявляється у специфічному його устрої. Існує загальноприйнята думка, що кожна сім'я має унікальний індивідуальний стиль родинних стосунків, включаючи особливу систему впливу один на одного. Аналіз стилю взаємин у сім'ї передбачає їх

класифікацію, що дозволяє надати цілеспрямовану психологічну допомогу для поліпшення сімейних стосунків [22].

Психологічна характеристика сім'ї відображає складну мережу взаємодій, де задоволення від стосунків залежить від взаємної підтримки і позитивних емоцій між членами родини. Конфлікти виникають, коли переважають негативні взаємодії, особливо в контексті емоційної дистанції або надмірної опіки. Ставлення подружжя один до одного та їх батьківські установки визначають характер сімейних стосунків і впливають на їх ефективність. Реалізація різних установок формує унікальний стиль родинного життя, що потребує спеціалізованої психологічної допомоги для покращення взаємин.

Висновки до розділу I

Виділяють два основних теоретичних підходи до вивчення шлюбу та рівня його задоволеності. Один підхід базується на порівнянні реального стану шлюбу з ідеальним і можливими альтернативами, інший – на особистих відчуттях задоволеності від шлюбу. Задоволеність визначають як емоційне переживання, яке формується на основі оцінки різних аспектів шлюбу, таких як рольова узгодженість і адекватність партнера. Якість стосунків і відповідність рольових очікувань значно впливають на загальний рівень задоволеності шлюбом.

Стадії та кризові періоди подружнього життя впливають на задоволеність шлюбом через зміну ролей і обов'язків, що виникають на кожному етапі. Зміни, такі як народження дитини, підлітковий вік дітей, або період «спорожнілого гнізда», можуть стати джерелом стресу та потребувати адаптації. Кризові періоди, такі як третій і семирічний етапи, часто супроводжуються зменшенням романтичного захоплення і виявом різниць у повсякденному житті, що може знижувати рівень задоволеності.

Задоволеність шлюбом визначається низкою чинників, які впливають на якість взаємин між партнерами. Основними елементами є міжособистісна симпатія, взаєморозуміння, можливість особистісного розвитку та психологічна сумісність. Рівень задоволеності може варіюватися в залежності від етапу життєвого циклу сім'ї, а також соціально-економічних і особистісних аспектів..

Психологічна характеристика сім'ї та її функціонування показують, що задоволення від сімейних стосунків тісно пов'язане з рівнем взаємної підтримки та позитивних емоцій між членами родини. Конфлікти та негативні взаємодії виникають, коли позитивних моментів менше, що може призвести до емоційної дистанції або надмірної опіки. Ставлення подружжя один до одного і батьківські установки визначають характер сімейних стосунків та їх ефективність, формуючи унікальний стиль родинного життя.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЯК ІНДИКАТОРА ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї

2.1. Організація та процедура дослідження

З метою дослідження задоволеності шлюбом як індикатора функціонування сім'ї було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 40 осіб у віці від 18 до 30 років – 6 осіб, у віці від 31 до 45 років 25 осіб та старше 45 років 9 осіб, з яких 27 жінок та 13 чоловіків. Серед респондентів 39 осіб в шлюбі та 1 чоловік в стосунках без шлюбу, 30 осіб з опитаних має дітей.

Головна мета емпіричного дослідження є вивчення взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та ефективністю сімейного функціонування.

Дослідження проводилось за наступними етапами (рис.2.1).

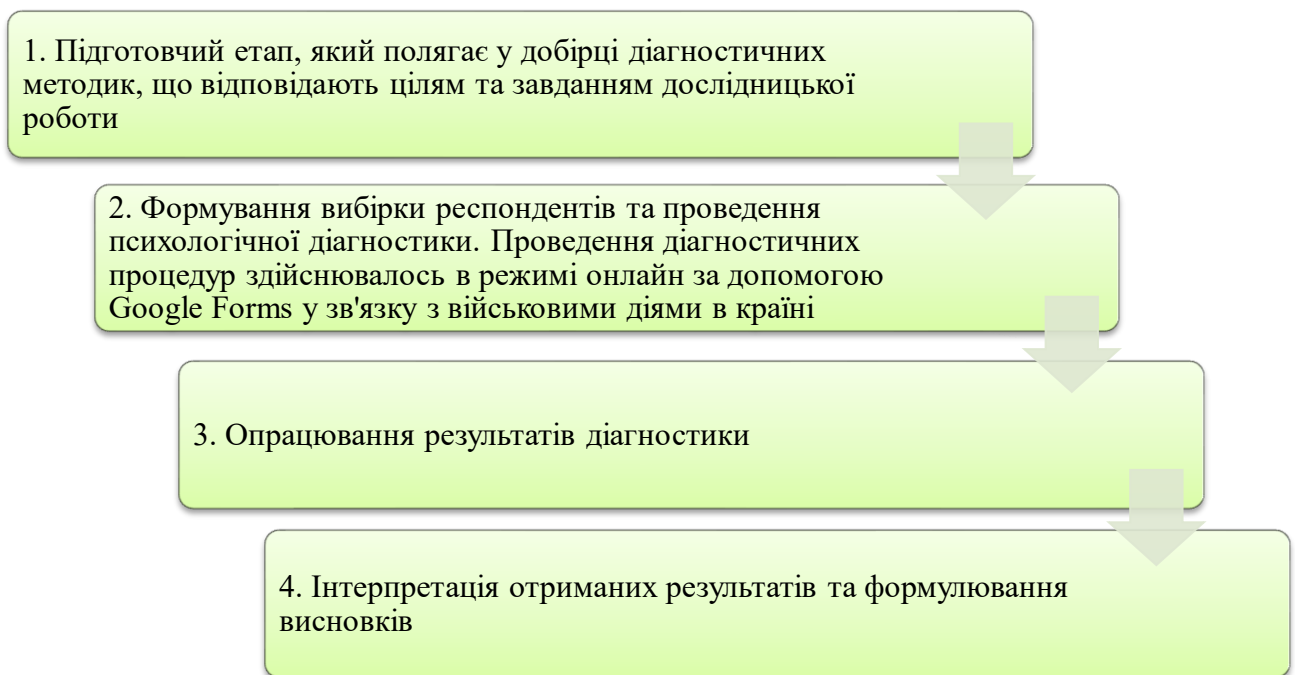


Рис. 2.1 Етапи проведення емпіричного дослідження

В роботі висунуто гіпотезу, що існує взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом та ефективністю сімейного функціонування.

В дослідженні були використані такі методики:

- тест-запитальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) [43];
- методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) [24];
- методика «Шкала оцінювання життєздатності сім'ї FRAS» (Family resilience assessment scale) М. Сіксбі (адаптація Є. С. Гусаровою, М. О. Одінцовою та М. Г. Сороковою) [26];
- опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3 / Тест Д. Олсона) [28].

Розглянемо обрані для дослідження методики детальніше:

Для дослідження особливостей задоволеності шлюбом осіб, що беруть участь у вибірці, було визначено рівень цієї задоволеності за допомогою опитувальника «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко). Цей тест-опитувальник розроблений для швидкої діагностики рівня задоволеності або незадоволеності шлюбом, а також для визначення узгодженості чи неузгодженості задоволеності між партнерами у конкретній парі. Його можна застосовувати як індивідуально в консультативній діяльності, так і масово для оцінки рівня задоволеності шлюбом у різних соціальних групах. Опитувальник складається з 24 тверджень, що охоплюють різні аспекти, зокрема сприйняття себе та партнера, думки, оцінки, установки тощо. На кожне твердження передбачено три варіанти відповіді:

- правильно,
- важко сказати,
- неправильно.

Якщо вибраний респондентом варіант відповіді збігається з ключем, нараховується 2 бали; при виборі проміжного варіанту присуджується 1 бал; якщо відповідь не збігається з ключем – 0 балів. Після цього підраховується загальна кількість балів: вища сума вказує на більшу задоволеність шлюбом респондентів.

За результатами методики «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) можна зробити висновки про рівень задоволеності шлюбом респондента (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Рівні задоволеності шлюбом

Рівень задоволеності шлюбом	Кількість балів
Високий	33-48
Середній	17-32
Низький	0-16

Також, для визначення рівня задоволеності шлюбом респондентів була використана методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська), яка дозволяє оцінити різні аспекти сімейного спілкування. Ця методика створена для комплексного аналізу взаємодії між партнерами, враховуючи не лише їх емоційні зв'язки, а й комунікативні навички.

Методика включає в себе ряд запитань, що охоплюють ключові сфери, такі як відкритість, довіра, здатність до компромісів та емоційна підтримка. Використання цієї методики дозволяє респондентам чітко висловити свої думки та почуття щодо їхньої взаємодії, що є важливим для розуміння рівня задоволеності шлюбом. Відповіді на запитання фіксують специфічні проблеми, які можуть виникати у стосунках, що робить результати особливо корисними для психологічної діагностики та корекційної роботи.

За результатами методики «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) можна зробити висновки про рівень задоволеності шлюбом респондента. У методиці «Спілкування в сім'ї» вирізняють такі шкали:

довіра в спілкуванні (особисте та партнерське), взаєморозуміння (особисте та партнерське), схожість у поглядах, загальні символи сім'ї, легкість спілкування та психотерапевтичність спілкування. За кожною шкалою виділяють три рівні задоволеності шлюбом: високий, середній та низький, які оцінюються за кількістю балів. Наприклад, для шкал довіри та легкості спілкування високий рівень відповідає 7-10 балам, середній – 4-6 балам, а низький – 1-3 балам. Для інших шкал, таких як взаєморозуміння та психотерапевтичність, високий рівень визначається 12-15 балами, середній – 8-11 балами, а низький – 3-7 балами. Загальний рівень задоволеності шлюбом розраховується на основі сумарної кількості балів по всіх шкалах, де високий рівень становить 77-105 балів, середній – 47-76 балів, а низький – 18-46 балів.

Методика «Шкала оцінювання життєздатності сім'ї FRAS» (Family Resilience Assessment Scale) М. Сіксбі, адаптована Є. С. Гусаровою, М. О. Одінцовою та М. Г. Сороковою, призначена для оцінки здатності сім'ї до адаптації та подолання труднощів у житті. Методика складається з 35 тверджень, на які респонденти повинні вибрати один з чотирьох варіантів відповіді. Ці варіанти відображають ступінь згоди з кожним твердженням, що дозволяє глибше зрозуміти динаміку сімейних стосунків. Ця методика допомагає виявити ключові чинники, що сприяють життєздатності сім'ї, та визначити її сильні і слабкі сторони.

У рамках дослідження респонденти заповнюють опитувальник, що складається з ряду тверджень, які відображають різні аспекти функціонування сім'ї. Кожне твердження оцінюється за певною шкалою, де вищі бали свідчать про більшу життєздатність і стійкість сім'ї. Опитувальник охоплює такі ключові сфери як емоційна підтримка, комунікація, здатність до співпраці та управління конфліктами. Значення отриманих балів підсумовуються, що дозволяє визначити загальний рівень життєздатності сім'ї. Вищий загальний бал свідчить про

здатність сім'ї ефективно справлятися з життєвими викликами, підтримувати один одного в складних ситуаціях та зберігати емоційний зв'язок.

За результатами методики «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) можна зробити висновки про рівень життєздатності сім'ї респондента (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рівні задоволеності життєздатності сім'ї

Рівень життєздатності	Кількість балів
Дуже низький	34-77
Нижче середнього	78-93
Середній	94-115
Вище середнього	116-127
Дуже високий	128-136

Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES- 3 / Тест Д. Х. Олсона) призначений для оцінки рівня сімейної згуртованості та сімейної адаптації, а також визначає тип сім'ї за функціональністю.

Опитувальник складається з 20 питань, кожне з яких стосується ключових аспектів функціонування сім'ї, таких як емоційні зв'язки, спільне проведення часу, взаєморозуміння та підтримка у складних ситуаціях. Кожне питання оцінюється за шкалою, що варіюється від мінімальної згоди з твердженням до максимальної. Респонденти повинні обрати відповідь, що найкраще описує їх сімейні стосунки (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Рівні сімейної адаптації та згуртованості

Вид родини	Кількість балів
збалансовані сім'ї	34-50
частково збалансовані	17-33
незбалансовані або екстремальні	10-16

2.2. Аналіз результатів дослідження

За методикою «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) було проведене опитування та визначено рівень задоволеності шлюбом серед респондентів, результати наведено в Табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати оцінювання рівня задоволеності шлюбом за методикою «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

Рівень задоволеності шлюбом	жінок		чоловіків		всього	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
абсолютно благополучні	8	29,62	5	38,46	13	32,50
Благополучні	9	33,33	0	0,00	9	22,50
швидше благополучні	2	7,41	1	7,69	3	7,50
Перехідні	2	7,41	2	15,38	4	10,00
швидше неблагополучні	2	7,41	2	15,38	4	10,00
Неблагополучні	2	7,41	2	15,38	4	10,00
абсолютно неблагополучні	2	7,41	1	7,69	3	7,50
Всього	27	100,00	13	100,00	40	100,00

Високий рівень задоволеності шлюбом за методикою «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) було виявлено у 62,95% опитаних жінок та у 38,46% опитаних чоловіків. Так, 29,62% жінок та 38,46% вважає свій шлюб абсолютно благополучним, 33,33% жінок та 0% чоловіків вважають шлюб благополучним. Тобто, ці респонденти задоволені своїм шлюбом, своїм партнером та собою у даних стосунках.

Шлюб вважають швидше благополучним 7,41% жінок та у 7,69% чоловіків, тобто у таких пар є незначні проблеми, які не впливають на загальну оцінку шлюбу. Свої відносини в шлюбі, як перехідні, за результатами опитування вважає 7,41% жінок та 15,38% чоловіків, що свідчить на те, що опитані особи вважають, що в їх шлюбі є певні проблеми, проте, вони не є критичними.

Оцінку «швидше неблагополучні» своїм стосункам дали 7,41% жінок та 15,38% чоловіків. Як неблагополучні взаємини оцінили 7,41% жінок та 15,38% чоловіків.

Найбільш низький рівень задоволеності шлюбом (абсолютно неблагополучні) виявлено у 7,41% жінок та 7,69% чоловіків, які прийняли участь в опитуванні. У них переважає негативна оцінка шлюбу і, в деяких випадках, вони вважають за можливе припинити свій шлюб та вийти зі стосунків.

Отже, відповідно до нашої вибірки, рівень задоволеності шлюбом у чоловіків нижчий, ніж у жінок, тобто, чоловіки менш схильні виходити з проблемних стосунків та залишаються в шлюбі навіть за умови, що він їх не задовольняє.

Узагальнимо результати опитування до 3 рівнів (високий, середній та низький) і графічно представимо (Рис.2.2).

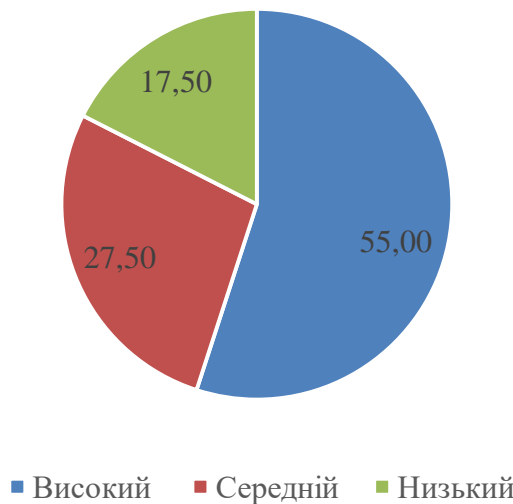


Рис. 2.2. Рівні прояву задоволеності шлюбом, у %

Як бачимо, 55% опитаних вважають свій шлюб благополучним, що вказує на наявність гармонійних стосунків, довіри та взаєморозуміння між партнерами. Такий показник демонструє, що понад половина подружніх пар відчують задоволення від свого шлюбу, що є позитивним соціальним індикатором.

27,5% оцінюють рівень задоволеності шлюбом на середньому рівні, що вказує на наявність в шлюбі певних труднощів або періоди невизначеності, але при цьому відсутність серйозного незадоволення. Це може бути наслідком побутових проблем, відсутності емоційної близькості або стресових ситуацій, з якими пари можуть справлятися, але без сильного відчуття щастя.

17,5% опитаних повністю незадоволені своїм шлюбом. Такі показники можуть вказувати на наявність конфліктів, нестачу комунікації або інших серйозних проблем, які впливають на рівень задоволеності шлюбом.

За методикою «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) було проведене опитування та визначено рівень задоволеності шлюбом серед респондентів, результати наведено в табл.2.5.

Таблиця 2.5

Результати оцінювання рівня задоволеності шлюбом за методикою «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Рівень задоволеності шлюбом	жінок		чоловіків		всього	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	7	25,93	3	23,08	10	25,00
Середній	16	59,26	9	69,23	25	62,50
Низький	4	14,81	1	7,69	5	12,50
Всього	27	100,00	13	100,00	40	100,00

За даною методикою високий рівень задоволеності шлюбом виявлено у 25,93% жінок та 23,08% чоловіків. Середній рівень задоволеності шлюбом виявлено у 59,26% жінок та у 69,23% чоловіків, тобто, більшість опитаних мають певні, але не критичні проблеми в стосунках або шлюб не виправдав частини їх очікувань.

Низький рівень задоволеності шлюбом виявлено у 14,81% жінок та у 7,69% чоловіків, що вказує на наявні проблеми у подружніх стосунках у цієї частини опитаних.

Розглянемо рівні задоволеності шлюбом за шкалами (рис.2.3).

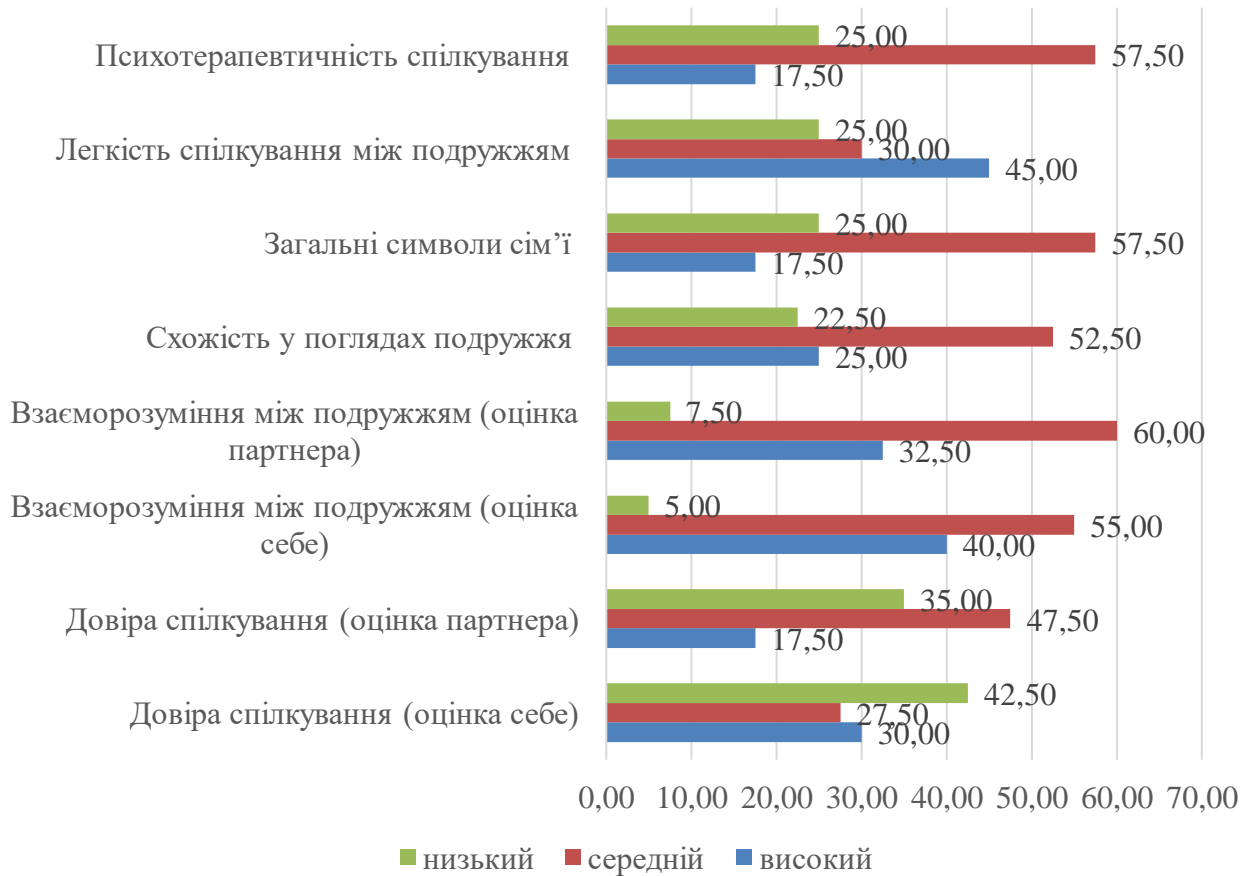


Рис. 2.3. Результати оцінювання рівня задоволеності шлюбом за методикою «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська), %

Розглянемо отримані за шкалами оцінки задоволеності шлюбом. Рівень довіри у спілкуванні подружжя показав, що 30% респондентів оцінюють свій рівень довіри як високий, 27,5% – на середньому рівні, а 42,5% вказують на низький рівень довіри. Ці дані свідчать про те, що значна частина респондентів має труднощі із формуванням відкритості та впевненості у взаємодії з партнером. З точки зору оцінки довіри з боку партнера, тільки 17,5% вважають, що їхній партнер має високий рівень довіри, 47,5% відзначили середній рівень, а 35% оцінюють цей аспект як низький, що може вказувати на емоційну дистанцію між партнерами.

Аналіз рівня взаєморозуміння між подружжям показав, що 40% респондентів оцінюють його як високий, 55% – як середній, і лише 5% – як низький. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають достатній рівень взаєморозуміння зі своїм партнером. Однак, з боку оцінки взаєморозуміння партнера, 32,5% респондентів вказали на високий рівень, 60% – на середній, і 7,5% – на низький, що свідчить про певну невідповідність у сприйнятті взаєморозуміння між подружжям.

Схожість у поглядах подружжя виявилася на середньому рівні у 52,5% респондентів, 25% відзначили високий рівень, а 22,5% – низький. Ці показники вказують на те, що для більшості респондентів існують певні розбіжності в поглядах, що може створювати додаткові труднощі у стосунках, хоча більшість не вважає ці розбіжності критичними.

Щодо загальних символів сім'ї, лише 17,5% респондентів відзначили високий рівень, 57,5% – середній, і 25% – низький. Це свідчить про те, що більшість сімей не надає великого значення загальним символам або ритуалам, які могли б сприяти зміцненню їхньої єдності.

Легкість спілкування між подружжям оцінюється високо у 45% респондентів, 30% вважають рівень середнім, і 25% – низьким. Це вказує на те, що хоча значна частина подружжя відчуває комфорт у спілкуванні, все ще існує частина, яка має труднощі у взаємодії.

Остання шкала (психотерапевтичність спілкування) показала, що тільки 17,5% респондентів відзначили високий рівень, 57,5% – середній, і 25% – низький. Це свідчить про те, що більшість сімей не отримує належної емоційної підтримки від спілкування зі своїм партнером.

Загалом, найбільш позитивні результати спостерігаються у сферах взаєморозуміння та легкості спілкування, де більшість респондентів оцінюють свої стосунки на високому або середньому рівнях. Найгірші результати були зафіксовані у сфері довіри та психотерапевтичної підтримки, що вказує на

проблеми з емоційною близькістю та підтримкою у шлюбі. Тому, для осіб, які мають проблеми з довірою у стосунках, не відчувають підтримки з боку партнерів, можна запропонувати участь у програмі спрямованій на гармонізацію стосунків.

За допомогою методики «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) була проведена оцінка рівня життєздатності сім'ї респондентів (табл.2.6).

Таблиця 2.6

Результати оцінювання рівня життєздатності сім'ї за методикою «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська)

Рівень життєздатності сім'ї	жінок		чоловіків		всього	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Високий	23	85,19	4	30,77	27	67,50
Середній	4	14,81	4	30,77	8	20,00
Низький	0	0,00	5	38,46	5	12,50
Всього	27	100,00	13	100,00	40	100,00

Аналізуючи результати оцінювання рівня життєздатності сім'ї, можна відзначити кілька важливих аспектів.

85,19% жінок високо оцінюють життєздатність свого шлюбу, тоді як серед чоловіків таку оцінку надало 30,77% чоловіків, що свідчить про значний контраст у сприйнятті стану своїх сімейних стосунків. Загалом високий рівень оцінювання життєздатності сім'ї зафіксований у 67,5% респондентів, що показує переважно позитивну оцінку життєздатності сімей у цій вибірці.

Середній рівень оцінювання життєздатності сім'ї було виявлено у 14,81% жінок та 30,77% чоловіків. Загальний показник середнього рівня оцінки життєздатності серед респондентів становить 20%. Ці дані вказують на те, що ці 20% опитаних з нашої вибірки вважають, що їх родина має певні проблеми, але й і перспективи розвитку.

Низьку оцінку рівня життєздатності сім'ї було виявлено у 38,46% чоловіків та у 0% жінок. Тобто, жінки в досліджуваній виборці більш оптимістично розглядають перспективи функціонування їх шлюбу в подальшому. Загалом низький рівень сприйняття функціонування сім'ї спостерігається у 12,5% респондентів.

Отже, було виявлено, що жінки частіше оцінюють життєздатність своєї сім'ї на високому рівні порівняно з чоловіками. Чоловіки, натомість, мають рівномірний розподіл між сприйняттям функціонування сім'ї, що може свідчити про різницю в сприйнятті сімейної ситуації залежно від статі.

Результати опитування за методикою опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES- 3 / Тест Д.Х. Олсона) наведено в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Типи сімейної системи досліджуваних

Тип сімейної системи		жінок		чоловіків		всього	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
Збалансовані	Об'єднано-гнучкий	0	0,00	0	0,00	0	0,00
	Розподілено-структурний	0	0,00	0	0,00	0	0,00
	Розподілено-гнучкий	1	3,70	1	7,69	2	5,00
Частково збалансовані	Об'єднано-хаотичний	1	3,70	1	7,69	2	5,00
	Розподілено-хаотичний	11	40,74	3	23,08	14	35,00
	Роз'єднано-структурний	2	7,41	1	7,69	3	7,50
	Заплутано-гнучкий	0	0,00	0	0,00	0	0,00
	Роз'єднано-гнучкий	4	14,81	2	15,38	6	15,00
Незбалансовані	Заплутано-хаотичний	0	0,00	0	0,00	0	0,00
	Роз'єднано-хаотичний	8	29,63	5	38,46	13	32,50
Всього		27	100,00	13	100,00	40	100,00

Відповідно до отриманого аналізу розподілено-гнучкий тип родини у 3,7% жінок та 7,69% чоловіків. Розподілено-гнучкий тип родини характеризується помірною емоційною дистанцією та нестабільністю в розподілі ролей. У таких сім'ях існує гнучкість у прийнятті рішень, однак у кризових ситуаціях вони можуть мати труднощі через непослідовність і відсутність чіткого лідерства.

Об'єднано-хаотичний тип сімейної системи виявлений у 3,7% жінок та 7,69% чоловіків. Така структура родини характеризується, з одного боку, високим рівнем емоційної близькості, а з іншого – нестабільністю керівництва та імпульсивністю, неясністю в розподілі ролей і непередбачуваністю, що може спричинити конфлікти. У таких сім'ях ролі можуть часто змінюватися між членами родини, а їх межі є нечіткими та непостійними.

Розподілено-хаотичний тип сімейної системи виявлено у 40,87% жінок та 23,08% чоловіків, і цей тип разом із роз'єднано-хаотичним є найбільш поширеними в нашій вибірці. Для розподілено-хаотичних сімей характерна певна емоційна відстороненість між членами родини, нестабільність системи, низький рівень згуртованості та нечіткий розподіл ролей. На відміну від роз'єднано-хаотичних сімей, цей тип відзначається трохи вищим рівнем згуртованості, хоча показники залишаються низькими, вони ближчі до середнього рівня.

Роз'єднано-гнучкий тип сімейної системи виявлено у 14,81% жінок та 15,38% чоловіків. Роз'єднано-хаотичні родини належать до категорії незбалансованих, що характеризуються низьким рівнем згуртованості та лояльності. Члени таких сімей мають слабкі емоційні зв'язки, не схильні до взаємної підтримки та спільного вирішення проблем, що виникають, а часто навіть ізолюються один від одного. Ситуацію ускладнюють нечіткий розподіл ролей і непередбачуваність у прийнятті рішень у кризових ситуаціях, що збільшує рівень нестабільності в сім'ї.

Роз'єднано-хаотичний у 29,63% жінок та 38,46% чоловіків. Роз'єднано-хаотичний тип родини характеризується низьким рівнем емоційної близькості та

згуртованості між членами, а також нестабільністю в розподілі ролей і рішень. У таких родинах часто відсутня підтримка, і кожен член має тенденцію діяти окремо, що може призводити до конфліктів і ізоляції. Непередбачуваність у прийнятті рішень підсилює нестабільність у кризових ситуаціях.

В таблиці 2.8 наведемо типи сімей досліджуваних за функціональністю.

Таблиця 2.8

Типи сімей досліджуваних за функціональністю

Тип сімейної системи	жінок		чоловіків		всього	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
збалансовані сім'ї	1	3,70	1	7,69	2	5,00
частково збалансовані	18	66,67	7	53,85	25	62,50
незбалансовані або екстремальні	8	29,63	5	38,46	13	32,50
Всього	27	100,00	13	100,00	40	100,00

Оцінювання рівня сімейної згуртованості показало, що серед жінок виявлено у 3,7% родин збалансованого типу, у 66,67% родин частково збалансованого типу та у 29,63% жінок родин незбалансованого типу. У чоловіків родину збалансованого типу має 7,69%, родину родин частково збалансованого типу 53,82% та у 38,46% чоловіків родин незбалансованого типу.

Переважання частково збалансованого типу сімейної системи (62,5% вибірки) вказує на те, що більшості членів родини не вдається ефективно поєднувати особисту незалежність із тісною взаємодією всередині сім'ї. Це свідчить про наявність певних труднощів у досягненні гармонії між особистісною автономією та сімейною єдністю, що може створювати напруження та перешкоджати розвитку глибоких емоційних зв'язків між членами сім'ї.

Перевіримо наявність кореляції між задоволеністю шлюбом (визначеною з методикою «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) та оцінкою рівня життєздатності сім'ї за методикою «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) (шкала «Сімейна комунікація та зв'язок») за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена (табл.2.9).

Таблиця 2.9

Перевірка наявності кореляції між задоволеністю шлюбом та оцінкою рівня життєздатності сім'ї

№	тест-запитальник задоволеності шлюбом	Шкала оцінювання життєздатності сім'ї FRAS за шкалою «Сімейна комунікація та зв'язок»	$x_i - \bar{x}$	$y_i - \bar{y}$	$(x_i - \bar{x}) * (y_i - \bar{y})$	$(x_i - \bar{x})^2$	$(y_i - \bar{y})^2$
1	40	42	8	2,80	21,63	59,675625	7,84
2	36	42	4	2,80	10,43	13,875625	7,84
3	33	56	1	16,80	12,18	0,525625	282,24
4	39	52	7	12,80	86,08	45,225625	163,84
5	19	33	-13	-6,20	82,31	176,22563	38,44
6	39	41	7	1,80	12,11	45,225625	3,24
7	28	37	-4	-2,20	9,41	18,275625	4,84
8	39	42	7	2,80	18,83	45,225625	7,84
9	16	28	-16	-11,20	182,28	264,87563	125,44
10	31	41	-1	1,80	-2,29	1,625625	3,24
11	37	42	5	2,80	13,23	22,325625	7,84
12	28	39	-4	-0,20	0,86	18,275625	0,04
13	38	42	6	2,80	16,03	32,775625	7,84
14	38	42	6	2,80	16,03	32,775625	7,84
15	21	36	-11	-3,20	36,08	127,12563	10,24

16	35	39	3	-0,20	-0,55	7,425625	0,04
17	40	41	8	1,80	13,91	59,675625	3,24
18	38	41	6	1,80	10,31	32,775625	3,24
19	34	42	2	2,80	4,83	2,975625	7,84
20	41	38	9	-1,20	-10,47	76,125625	1,44
21	25	40	-7	0,80	-5,82	52,925625	0,64
22	39	42	7	2,80	18,83	45,225625	7,84
23	44	52	12	12,80	150,08	137,47563	163,84
24	28	34	-4	-5,20	22,23	18,275625	27,04
25	40	47	8	7,80	60,26	59,675625	60,84
26	31	42	-1	2,80	-3,57	1,625625	7,84
27	16	40	-16	0,80	-13,02	264,87563	0,64
28	45	54	13	14,80	188,33	161,92563	219,04
29	43	40	11	0,80	8,58	115,02563	0,64
30	28	39	-4	-0,20	0,86	18,275625	0,04
31	41	42	9	2,80	24,43	76,125625	7,84
32	19	14	-13	-25,20	334,53	176,22563	635,04
33	23	25	-9	-14,20	131,71	86,025625	201,64
34	30	36	-2	-3,20	7,28	5,175625	10,24
35	21	30	-11	-9,20	103,73	127,12563	84,64
36	25	32	-7	-7,20	52,38	52,925625	51,84
37	16	36	-16	-3,20	52,08	264,87563	10,24
38	25	38	-7	-1,20	8,73	52,925625	1,44
39	38	44	6	4,80	27,48	32,775625	23,04
40	44	25	12	-14,20	-166,50	137,47563	201,64
сума	1 291	1 568	0,00	0,00	1535,80	2969,98	2410,40
середнє значення	32,28	39,20					

Розрахуємо коефіцієнт кореляції Спірмена:

$$\rho = \frac{1535,8}{\sqrt{2969,98 - 2410,4}} = 0,574$$

Значення 0,574 свідчить про прямий зв'язок

За таблицею критичних значень коефіцієнта кореляції Спірмена для $n = 40$ та заданого $\alpha = 0,05$ знаходимо $r_{\text{крит.}} = 0,312$. Оскільки $0,574 > 0,312$, гіпотеза приймається.

Отже, у переважної більшості вибірки як серед чоловіків, так і серед жінок виявлено високий рівень згуртованості (переважає зв'язаний тип) та адаптованості (переважає гнучкий тип). При цьому, у жінок вищий рівень згуртованості та адаптації в шлюбі, ніж у чоловіків.

Висновки до розділу II

За методикою «Задоволеність шлюбом» (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) виявлено, що високий рівень задоволеності шлюбом має переважна більшість жінок, тоді як чоловіки схильні оцінювати сімейні стосунки як перехідні, неблагополучні.

Оцінювання рівня задоволеності шлюбом за методикою «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська) показало, що рівень задоволеності шлюбом у жінок та чоловіків переважно середній. При цьому, позитивні результати виявлено за шкалами взаєморозуміння та легкості спілкування. Найнижчі результати виявлено за шкалами довіри та психотерапевтичної підтримки, що вказує на проблеми з емоційною близькістю та підтримкою у шлюбі. За допомогою методики «Спілкування в сім'ї» визначено, що жінки переважно високо оцінюють життєздатність свого шлюбу, а чоловіки оцінюють життєздатність шлюбу на середньому рівні.

За результатами опитування за методикою опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES- 3 / Тест Д.Х. Олсона) у переважної більшості вибірки як серед чоловіків, так і серед жінок переважають розподілено-хаотичний та роз'єднано-хаотичний типи сімейної системи.

Було виявлено наявність значущого позитивного кореляційного зв'язку між задоволеністю шлюбом та ефективністю сімейного функціонування, тобто особи, які мають високий рівень (або оцінюють високо) рівень життєздатності сім'ї, мають, відповідно, високий рівень задоволеності шлюбом.

Отже, в проведеному дослідженні було виявлено переважно високий рівень задоволеності шлюбом, а також переважаючий частково збалансований тип сімейної системи, окрім того, у окремих досліджуваних є серйозні проблеми з довірою до партнера та вміннях надавати та отримувати підтримку, що обумовлює потребу в розробці програми, направленої на гармонізацію стосунків.

РОЗДІЛ III

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ ЯК ЧИННИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМ'Ї

3.1. Методологічні основи підвищення задоволеності шлюбом і оптимізації функціонування сім'ї

У ході дослідження встановлено, що абсолютна задоволеність шлюбом спостерігається лише у невеликої частки респондентів, тоді як більшість подружніх пар стикаються з певними труднощами у порозумінні, взаємній підтримці та невиправданих очікуваннях, що призводить до повної або часткової незадоволеності шлюбом.

Задоволеність шлюбом можна підвищити завдяки впровадженню таких профілактичних заходів:

- організація сумісного відпочинку та дозвілля подружжя;
- створення та підтримка сімейних традицій;
- запровадження та підтримка здорового способу життя у сім'ї;
- спільне відвідування рекреаційних закладів.

Для запобігання конфліктам та покращення стосунків у подружній парі важливо виявляти співчуття та підтримку, відкрито обговорювати почуття, щиро радіти успіхам партнера, уникати критики та звинувачень, а також утримуватися від проявів зверхності [7].

І. М. Чорна зазначає, що сімейна терапія (або психотерапія) – це процес корекції взаємин всередині родини як системи, що використовує психотерапевтичні та психокорекційні методи для усунення негативної психологічної симптоматики та підвищення ефективності функціонування сімейної системи [53].

Сімейна терапія являє собою поєднання різноманітних методів і підходів для роботи з проблемами подружніх пар. В залежності від глибини кризи у стосунках та способу її сприйняття, терапевт має вміло обрати відповідні терапевтичні техніки, щоб допомогти подружжю знайти шлях виходу з ситуації, в якій вони опинилися.

О.В. Черкай виділяє 4 етапи проведення сімейної психотерапії:

1. Діагностика сімейної системи.
2. Медіація сімейних конфліктів.
3. Реконструкція сімейної системи.
4. Фіксація результатів [52].

Головне завдання корекції сімейних дисфункцій полягає у подоланні симптомів когнітивних, особистісних та поведінкових порушень у членів родини, а також у навчанні подружжя ефективним моделям взаємодії під час сімейних криз [36].

А. І. Годлевська, О. О. Нежинська зазначають, що методи сімейної психотерапії зазвичай використовуються при психогенних розладах, таких як неврози, гострі афективні та суїцидальні реакції, алкоголізм, наркоманія, а також психосоматичні захворювання [14, с.10].

Надання інформації клієнтам щодо проблеми є важливим методом роботи з подружніми парами, які переживають конфлікт. Важливо ознайомити пари з можливими способами вирішення конфліктних ситуацій.

У процесі сімейного консультування психологи знайомлять клієнтів з основами сімейної психології, щоб допомогти їм зрозуміти природу сімейних проблем, вплив цих факторів на психічне здоров'я, а також психологічні методи вирішення конфліктних ситуацій [53].

Подолання конфліктної ситуації є процесом пошуку рішення, яке задовольнить обох партнерів та збереже важливість кожного з них. Для повного

розв'язання конфлікту спершу потрібно усунути його причини та основний предмет розбіжностей.

Після виявлення порушень у внутрішньосімейних стосунках розпочинається робота, спрямована на їх корекцію. З цього моменту розпочинається сімейна психотерапія у чистому вигляді, тобто процес впливу на окремих членів подружжя та сім'ю загалом для досягнення бажаних змін у їхньому житті. І. Сингаївська, Ю. Лукаш зауважують, що процес сімейної психотерапії можна поділити на три етапи:

- формування позитивного ставлення сім'ї до психотерапії (включаючи створення мотивації до участі);
- загальні принципи організації та проведення психотерапії;
- методи, що використовуються в сімейній психотерапії [37].

На думку О. М. Скар, одним із напрямів діяльності психолога є консультування подружніх пар щодо проблем і конфліктів, які виникають у сімейному житті. Психолог-консультант зобов'язаний створити атмосферу доброзичливості та довіри у відносинах з клієнтами, зберігати конфіденційність, поважати особистість клієнта та ставитися з розумінням до його проблем. Важливо уникати суб'єктивних оцінок і не застосовувати прямого виховного впливу [38].

І. Кулик пропонує загальну схему індивідуальної роботи психолога-консультанта з подружньою парою:

1. Визначити мотиви кожного з партнерів для збереження шлюбу.
2. Надати можливість кожному члену сім'ї висловити свою позицію щодо складної сімейної ситуації.
3. Сприяти формуванню позитивного терапевтичного налаштування подружжя щодо свого партнера.
4. Дослідити основні характеристики подружніх відносин та з'ясувати історію їхнього шлюбу.

5. Сформувати уявлення про позитивні та негативні риси характеру кожного з партнерів.
6. Оцінити рівень емпатії та здатність до співпереживання у подружжя.
7. Зібрати інформацію про чинники, які викликають конфлікти в подружніх стосунках.
8. Визначити модель взаємодії та спосіб комунікації між партнерами.
9. Пояснити подружжю важливість зосередження на поточному моменті та майбутньому їхніх стосунків у процесі консультування [24].

О. О. Халік зауважує, що досить корисними є методи, які можна застосовувати як для діагностики, так і на етапі роботи над конкретною проблемою. Однією з таких методик є «Сімейна дошка» [45].

На сучасному етапі методика «Сімейна дошка» використовується не лише в рамках сімейного консультування, а й має такі можливості застосування:

- індивідуальне консультування та психотерапія. Методика може бути корисною на етапі встановлення контакту та налаштування клієнта на співпрацю, зокрема з дітьми та підлітками. Вона також застосовується на стадії збору інформації про клієнта та усвідомлення бажаного результату;
- сімейне консультування та консультування подружжя. «Сімейна дошка» може використовуватися під час представлення сімейної історії психологу та на етапі усвідомлення бажаного результату;
- групова робота. Методика застосовується в навчальних, терапевтичних групах і групах особистісного зростання аналогічно до індивідуальної терапії;
- супервізія. Психолог може використовувати дошку під час представлення випадку, щоб продемонструвати своє бачення ситуації в консультативному процесі або показати, як клієнт сприймає ситуацію (якщо застосовувалась «Сімейна дошка») [45].

У традиційному варіанті «Сімейна дошка» включає ігрове поле розміром 50х50 см, а також дерев'яні фігури різних розмірів: великі, середні та маленькі. Ці фігури мають різну основу: квадратна символізує чоловічу стать, а кругла – жіночу. Обличчя на фігурах представлені схематично та не виражають емоцій.

О.О. Халік зазначає, що методика «Сімейна дошка» має значний потенціал для використання в сучасному консультативному процесі та психотерапії. Вона є важливим елементом діагностики та сприяє розвитку комунікації в соціальних системах, зокрема в родині [45].

О. Вознесенська вказує на те, що арт-терапія на сьогодні є інноваційним методом, який сприяє творчому розкриттю здібностей та сутнісного потенціалу особистості, а також активізації внутрішніх механізмів саморегуляції й зцілення [10].

О. Вознесенська підкреслює, що художня творчість сприяє усвідомленню та адекватній оцінці власних почуттів, спогадів і переживань. Методи арт-терапії відповідають потребам та ментальності слов'ян, для яких притаманна орієнтація на емоційно-образне переживання, а не на раціональне вирішення внутрішньо-психічних конфліктів [10].

На думку К. П. Гавриловська, Ю. Ю. Дем'янчук важливим аспектом сімейної арт-терапії є здатність налагоджувати взаємодію між членами родини під час творчої діяльності [12].

Арт-терапія може бути корисною для пар, особливо тих, які переживають кризу у стосунках. Результати досліджень свідчать про те, що спільна творчість, завдяки невербальній комунікації, сприяє проясненню ситуацій і вирішенню непоговорених проблем. Це дозволяє парам краще зрозуміти одне одного та повернутися до позитивних відносин. Три ключові фактори, які сприяють ефективному використанню арт-терапії для пар у кризі стосунків, включають:

- доступ до належної арт-терапевтичної кімнати та достатньої кількості арт-терапевтичних матеріалів;

- бажання подружжя відновити гармонійні стосунки та довіру один до одного;
- використання арт-терапевтами простих технік, які можуть освоїти всі пари [12].

Розглянемо арт-терапевтичні практики, направлені на гармонізацію сімейних стосунків.

Техніка «Спільне малювання» (У. Баер) [57].

Вступ. Існують моменти, коли створене зображення, картина або образ можуть висловити більше, ніж тисяча слів, оскільки візуальні твори здатні передати те, для вираження чого нам не вистачає слів. Під час малювання, ліплення чи танцю ми іноді наважуємося зробити те, на що ніколи б не погодилися в інших умовах. Чи хочете ви представити ваші відносини у вигляді картини? Я покажу вам, як це зробити.

Консультант просить учасників сесії відрізати або відірвати кілька метрів від рулону білого пакувального паперу або шпалер. Ширина паперової смуги повинна бути приблизно 1 м, а довжина може варіюватися від 2 до 5 м відповідно до бажань пари та розмірів приміщення. Папір розстиляється на підлозі в центрі робочого простору [57].

Індивідуальне малювання. Подружжю пропонується зайняти місця один навпроти одного по обидва боки цієї смуги, взяти фарби та розпочати малювання картини. Тема картини відсутня – це чиста імпровізація. Не думайте над тим, що малюєте, і не звертайте уваги на дії іншого, просто творіть. Можна не обов'язково малювати, а й створювати каракулі, що допомагає знизити страх перед невдачею та спростити процес створення образів [57].

Обговорення. Коли картини майже завершені (залишається близько третини незаповненого паперу), учасникам пропонується обмінятися своїми враженнями: «Погляньте на свої роботи та поділіться з партнером відчуттями, які виникли під час створення малюнка, і тим, що для вас зараз є важливим». Як

правило, партнери самостійно не звертають уваги на схожості або відмінності в створених образах, тому важливим є зворотний зв'язок від консультанта. Консультант може акцентувати увагу на процесі малювання: як клієнти рухаються під час творчості (синхронність, ритм, темп), як вони взаємодіють один з одним, а також на вибір палітри кольорів. У деяких пар робота відбувається настільки злагоджено, що їхні рухи й навіть дихання синхронізуються, тоді як у інших може спостерігатися певний дисонанс [56].

Спільне малювання. Після того, як учасники сесії поділилися своїми враженнями та отримали зворотний зв'язок, їм пропонується використати третину невикористаного паперу для спільного малювання. Цей момент стає початком конструктивного діалогу, під час якого на аркуші відображається, як пара будує свої взаємини в повсякденному спілкуванні, як відбувається їхня комунікація і як вони ставляться один до одного. Якщо ситуація дозволяє, можна створити умови для того, щоб партнери спробували вступити в творчий діалог поза межами описаної методики, наприклад, через танець або музику [56].

Спільне малювання. Після обміну враженнями та отримання зворотного зв'язку учасники сесії мають можливість використати третину залишеної паперової смуги для спільного малювання. Цей етап стає відправною точкою для конструктивного діалогу, під час якого на аркуші відображаються способи, якими пара будує свої взаємини в повсякденному спілкуванні, а також їхня комунікація і ставлення один до одного. Якщо умови це дозволяють, варто створити можливості для партнерів вступити в творчий діалог поза рамками методики, наприклад, через танець або музику [56].

К. П. Гавриловська, Ю. Ю. Дем'янчук зазначають, що використання арт-терапії в процесі сімейного консультування активно включає техніки, пов'язані з метафоричними асоціативними зображеннями [12].

Таким чином, впровадження технік арт-терапії у процес сімейного консультування сприяє покращенню стосунків у родині, позитивно впливаючи

на емоційний стан партнерів і підвищуючи їхню здатність до емоційної регуляції. Арт-терапія виявляється особливо корисною для сімей, які переживають травматичні події чи перебувають у кризі стосунків, оскільки вона може активувати механізми спільного подолання труднощів. Спільна творча діяльність подружжя, завдяки невербальній комунікації та обговоренню результатів їхньої роботи, сприяє проясненню ситуацій, вирішенню актуальних проблем і покращенню взаєморозуміння, що, в свою чергу, допомагає відновити їхні стосунки [12].

П. П. Горностай вказує, що психодрама є формою рольової гри з імпровізованим сюжетом, що покликана допомогти особі в розв'язанні її актуальних проблем. У цій грі учасники можуть виконувати різноманітні ролі, які включають не лише людей і тварин, а й абстрактні поняття або емоції. Важливо, щоб ці ролі мали значення для учасника в реальному житті. При цьому "акторам" психодрами не потрібно володіти акторськими здібностями; брати участь у грі може кожен, незалежно від попереднього досвіду [15].

П. П. Горностай виділяє такі типи психодрами:

- створення скульптури сім'ї. Цей метод використовується для дослідження складнощів у стосунках між членами сім'ї та може мати терапевтичний ефект;
- активні вправи для стимуляції почуттів. Ці вправи дозволяють учасникам відкрито досліджувати свої емоції в контрольованих умовах, сприяючи емоційній розрядці та вираженню почуттів [15].

Таким чином, при корекції сімейних стосунків психотерапевт спочатку здійснює емпіричне дослідження проблеми. Для цього він збирає необхідну інформацію, використовуючи різні методики, тести або опитування. На основі отриманих результатів діагностики фахівець розробляє план корекційної роботи, який може бути спрямований на корекцію конфліктної поведінки членів

подружжя або на коригування завищених очікувань щодо різних аспектів сімейного життя.

3.2. Програма підвищення задоволеності шлюбом як чинника функціонування сім'ї та її ефективність

Дослідження показників задоволеності шлюбними відносинами виявило, що лише невелика частина досліджуваних сімей потребує корекції своїх взаємовідносин. У рамках цього дослідження була розроблена програма корекційної роботи, спрямована на підвищення рівня задоволеності шлюбом. Було розроблено програму підвищення задоволеності шлюбом як чинника функціонування сім'ї.

Головна мета програми полягає у підвищенні рівня задоволеності шлюбом у учасників тренінгу.

Цільова аудиторія: сімейні пари, які в більшій чи меншій мірі незадоволені стосунками в своєму шлюбі.

Орієнтовна кількість учасників: 10 осіб (5 пар).

Досягнення мети тренінгу передбачає розв'язання наступних завдань:

1. Формування навичок конструктивного розв'язання міжособистісних конфліктів.
2. Розвиток емоційного інтелекту подружжя.
3. Покращення комунікаційних навичок.
4. Формування довірчих стосунків між подружжям.

Методи, прийоми і техніки роботи - під час розробки програми були застосовані методи групової терапії та арт-терапії.

Структура тренінгового заняття складається з привітання й підготовки учасників, основних вправ та рефлексивного аналізу заняття.

Ключові принципи та підходи в роботі:

- довірливий стиль комунікації та принцип спілкування «тут і зараз»;
- персоналізоване висловлення думок;
- щирість у спілкуванні;
- конфіденційність усіх процесів у групі;
- акцент на сильних сторонах кожної особистості;
- недопущення прямих оцінок учасників;
- повага до того, хто висловлюється.

Інструменти оцінки ефективності:

- тест-запитальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) [43];
- методика «Шкала оцінювання життєздатності сім'ї FRAS» (Family resilience assessment scale) М. Сіксбі (адаптація Є.С. Гусаровою, М.О. Одінцовою та М.Г. Сороковою) [26].

Реалізація даної програми соціально-психологічного тренінгу створює умови для підвищення задоволеності шлюбом у учасників програми, що сприятиме ефективності функціонування їх сім'ї. Пропонуємо проведення 1 заняття на тиждень.

Структура соціально-психологічного тренінгу з підвищення задоволеності шлюбом наведена в табл.3.1.

Таблиця 3.1

Структура соціально-психологічного тренінгу з підвищення задоволеності шлюбом

Структурний блок	Тема заняття	Зміст вправи	Кількість занять	Тривалість заняття (у хвиликах)
Вступний блок	Давайте познайомимось	Мета: робота з групою, первинне знайомство з групою та зняття емоційного напруження, прийняття правил роботи, знайомство з особливостями соціально-психологічного тренінгу, самопізнання:	1	180 хвилин

		<ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Знайомство»; - Вправа «Хто я такий»; - Вправа «Взаємодія»; - Вправа «Мій ідеальний партнер»; - Рефлексивний аналіз заняття. 		
	Пізнай краще свою сім'ю	<p>Мета: створення умов для визначення сімейної ролі в стосунках та очікувань в шлюбі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Сімейні цінності» - Вправа «Сімейні стереотипи»; - Вправа «Розподіл обов'язків»; - Вправа «Мрії про майбутнє»; - Рефлексивний аналіз заняття. 	1	180 хвилин
Основний блок	Покращення сімейної взаємодії	<p>Мета: розвиток навичок конструктивних комунікацій.</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправа «Закрита комунікація»; - вправа «Співробітництво без конфліктів» - Вправа «Активне слухання»; - Вправа «Розв'язання конфліктів» - Рефлексивний аналіз заняття. 	1	180 хвилин
	Гармонізація відносин	<p>Мета: налагодженню сімейних стосунків, покращення емоційного стану подружжя, покращення здатності до регуляції емоцій.</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправа «Сімейний малюнок»; - вправа «Сімейні ресурси» (автори К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук); - вправа «Емоційний міст»; - вправа «Сімейна реновація». - Рефлексивний аналіз заняття. 	1	180 хвилин
	Формування емоційної близькості	<p>Мета: Зміцнення емоційної зв'язку між партнерами, розвиток взаєморозуміння та емпатії, підвищення рівня довіри в стосунках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Емоційна мозаїка» - Вправа «Мої бажання» - Вправа «Партнер в моїх очах» - Рефлексивний аналіз заняття. 	1	180 хвилин
	Підтримка та зміцнення довіри в шлюбі	<p>Мета: Виявлення чинників, що знижують рівень довіри, та розвиток навичок побудови довірчих відносин.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «Турнір довіри»; - Вправа «Говорити правду»; - Вправа «Ми – команда»; - Рефлексивний аналіз заняття 	1	180 хвилин

Завершальний блок	Збереження та розвиток стосунків після тренінгу	<p>Мета: Підсумувати набуті навички та знання, створити план для підтримки та розвитку здорових стосунків у майбутньому, закріпити навички комунікації, довіри та емоційної підтримки.</p> <p>Зміст:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вправа «План на майбутнє»; - Вправа «Позитивне підкріплення»; - Вправа «Створення стабільних традицій»; - Рефлексивний аналіз заняття 	1	180 хвилин
	Рефлексія набутих навичок. Підведення підсумків	<p>Мета: продемонструвати навички та вміння, отримані під час тренінгу</p>	1	120 хвилин

Розглянемо зміст занять за 3 блоками (повний опис всіх вправ тренінгу наведено в Додатку А).

Перший блок «Давайте познайомимось» спрямований на усвідомлення індивіда як члена групи, виявлення власних механізмів захисту та уникнення конфліктних ситуацій. Він допомагає учасникам зрозуміти свої істинні бажання та навчитися відкрито висловлювати свої потреби та прагнення у стосунках з партнером.

Заняття 1. Давайте познайомимось

Мета: робота з групою, первинне знайомство та зняття емоційного навантаження, прийняття правил роботи, знайомство з особливостями соціально-психологічного тренінгу.

Хід заняття:

1. Привітання
2. Ознайомлення з правилами тренінгу
3. Проведення вправ:
 - вправа «Знайомство»;
 - вправа «Хто я такий»;
 - вправа «Взаємодія»;

– вправа «Мій ідеальний партнер».

4. Рефлексивний аналіз тренінгового заняття.

Заняття 2. Пізнай краще свою сім'ю

Мета: створення умов для визначення сімейної ролі в стосунках та очікувань в шлюбі.

Хід заняття:

1. Привітання

2. Проведення вправ:

- вправа «Сімейні цінності»;
- вправа «Сімейні стереотипи»;
- вправа «Розподіл обов'язків»;
- Вправа «Мрії про майбутнє».

3. Рефлексивний аналіз тренінгового заняття.

Другий (основний) блок включає 4 заняття та направлений на проведення діагностики та корекції проблем подружжя в шлюбі.

Заняття 3. Покращення сімейної взаємодії

Мета: створення умов для визначення сімейної ролі в стосунках та очікувань в шлюбі.

Хід заняття:

1. Привітання

2. Проведення вправ:

- вправа «Закрита комунікація»;
- вправа «Співробітництво без конфліктів»;
- вправа «Активне слухання»;
- вправа «Розв'язання конфліктів».

3. Рефлексивний аналіз тренінгового заняття.

Заняття 4. Гармонізація відносин

Мета: налагодженню сімейних стосунків, покращення емоційного стану подружжя, покращення здатності до регуляції емоцій.

Хід заняття:

1. Привітання
2. Проведення вправ:
 - вправа «Сімейний малюнок»;
 - вправа «Сімейні ресурси»;
 - вправа «Емоційний міст»;
 - вправа «Сімейна реновація».
3. Рефлексивний аналіз тренінгового заняття.

Заняття 5. Формування емоційної близькості

Мета: зміцнення емоційної зв'язку між партнерами, розвиток взаєморозуміння та емпатії, підвищення рівня довіри в стосунках

Хід заняття:

1. Привітання
2. Проведення вправ:
 - вправа «Емоційна мозаїка»;
 - вправа «Мої бажання»;
 - вправа «Партнер в моїх очах».
3. Рефлексивний аналіз тренінгового заняття.

Заняття 6. Підтримка та зміцнення довіри в шлюбі

Мета: виявлення чинників, що знижують рівень довіри, та розвиток навичок побудови довірчих відносин.

Хід заняття:

1. Привітання
2. Проведення вправ:
 - вправа «Турнір довіри»;
 - вправа «Говорити правду»;

– вправа «Ми – команда».

3. Рефлексивний аналіз тренінгового заняття.

У завершальному блоці учасники застосовують набуті навички, намагаючись реалізувати отримані знання на практиці. Після тренінгу подружжя усвідомлює, що для підтримки гармонійних стосунків у шлюбі їм необхідно переглянути та змінити існуючий порядок відносин, звички й спосіб життя, які склалися в родині. Спільне життя вимагає від чоловіка та дружини готовності йти на компроміс, враховувати потреби одне одного, здійснювати взаємні поступки, а також розвивати такі якості, як взаємна повага, довіра та взаєморозуміння. Завершальний блок включає 2 заняття.

Заняття 7. Збереження та розвиток стосунків після тренінгу

Мета: підсумувати набуті навички та знання, створити план для підтримки та розвитку здорових стосунків у майбутньому, закріпити навички комунікації, довіри та емоційної підтримки.

Хід заняття:

1. Привітання

2. Проведення вправ:

- вправа «План на майбутнє»;
- вправа «Позитивне підкріплення»;
- вправа «Створення стабільних традицій».

3. Рефлексивний аналіз тренінгового заняття.

Заняття 8. Рефлексія набутих навичок. Підведення підсумків

Мета: продемонструвати навички та вміння, отримані під час тренінгу.

Зважаючи на воєнний стан в країні виникли складнощі в залученні пар на проведення тренінгу, тому дану програму планується провести після завершення війни в країні.

Висновки до розділу III

Запропоновано програму оптимізації подружніх відносин, спрямовану на підвищення рівня їх задоволеності шлюбом, набуття навичок безконфліктної прямої комунікації. Розроблена програма містить 3 блоки, які складаються з 8 занять, загальна тривалість програми 1380 хвилин (23 години). Головна мета програми полягає у підвищенні рівня задоволеності шлюбом в учасників тренінгу.

У процесі реалізації тренінгової програми використовуються різноманітні прийоми та методи. Багато вправ мають поліфункціональний характер і спрямовані на одночасне вирішення кількох завдань:

1. Рольові ігри формують нову модель світу, яка є прийнятною для учасників. У межах цієї моделі створюється уявна ситуація, що сприяє інтенсифікації процесу навчання. Завдяки грі закріплюються нові поведінкові навички, відкриваються недоступні раніше способи оптимальної взаємодії з однолітками, а також укріплюються як вербальні, так і невербальні комунікативні вміння.

2. Арт-терапія є одним із найефективніших методів для подолання страхів і агресивних проявів поведінки. Вона сприяє зміцненню почуття ідентичності та розвитку творчого потенціалу, а також допомагає виражати себе через символічну експресію і пізнавати себе через мистецтво.

Так як в умовах воєнного стану виникли проблеми з проведенням тренінгу, то планується провести його апробацію після закінчення війни.

ВИСНОВКИ

Шлюб характеризується як укладений і офіційно зареєстрований союз двох осіб для створення та збереження сімейних взаємин. Виділяють два основних теоретичних підходи до вивчення шлюбу та рівня його задоволеності. Один підхід базується на порівнянні реального стану шлюбу з ідеальним і можливими альтернативами, інший – на особистих відчуттях задоволеності від шлюбу. Задоволеність визначають як емоційне переживання, яке формується на основі оцінки різних аспектів шлюбу, таких як рольова узгодженість і адекватність партнера. Якість стосунків і відповідність рольових очікувань значно впливають на загальний рівень задоволеності шлюбом.

Стадії та кризові періоди подружнього життя впливають на задоволеність шлюбом через зміну ролей і обов'язків, що виникають на кожному етапі. Зміни, такі як народження дитини, підлітковий вік дітей, або період «спорожнілого гнізда», можуть стати джерелом стресу та потребувати адаптації. Кризові періоди, такі як третій і семирічний етапи, часто супроводжуються зменшенням романтичного захоплення і виявом різниць у повсякденному житті, що може знижувати рівень задоволеності.

Задоволеність шлюбом визначається низкою чинників, які впливають на якість взаємин між партнерами. Основними елементами є міжособистісна симпатія, взаєморозуміння, можливість особистісного розвитку та психологічна сумісність. Рівень задоволеності може варіюватися в залежності від етапу життєвого циклу сім'ї, а також соціально-економічних і особистісних аспектів..

Психологічна характеристика сім'ї та її функціонування показують, що задоволення від сімейних стосунків тісно пов'язане з рівнем взаємної підтримки та позитивних емоцій між членами родини. Конфлікти та негативні взаємодії виникають, коли позитивних моментів менше, що може призвести до емоційної

дистанції або надмірної опіки. Ставлення подружжя один до одного і батьківські установки визначають характер сімейних стосунків та їх ефективність, формуючи унікальний стиль родинного життя.

З метою дослідження задоволеності шлюбом як індикатора функціонування сім'ї було проведено емпіричне дослідження, у якому взяли участь 40 осіб. Для організації емпіричного дослідження задоволеності шлюбом як індикатора функціонування сім'ї було використано тест-запитальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко), методику «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська), методику «Шкала оцінювання життєздатності сім'ї FRAS» (Family resilience assessment scale) М. Сіксбі (адаптація Є.С. Гусаровою, М.О. Одінцовою та М.Г. Сороковою); опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» Тест Д. Олсона (FACES-3).

Проведене дослідження рівня задоволеності шлюбом показало, що високий рівень задоволеності шлюбом має переважна більшість жінок, тоді як чоловіки схильні оцінювати сімейні стосунки як перехідні, неблагополучні. При цьому, жінки переважно високо оцінюють життєздатність свого шлюбу, а чоловіки мають рівномірний розподіл між сприйняттям функціонування сім'ї. У переважній більшості вибірки як серед чоловіків, так і серед жінок виявлено високий рівень згуртованості (переважає зв'язаний тип) та адаптованості (переважає гнучкий тип). При цьому, у жінок вищий рівень згуртованості та адаптації в шлюбі, ніж у чоловіків. Було виявлено наявність значущого зв'язку між задоволеністю шлюбом та ефективністю сімейного функціонування, що підтверджує гіпотезу роботи. Дослідження показало, що хоча в проведеному дослідженні було виявлено переважно високий рівень задоволеності шлюбом, а також адаптації та згуртованості, однак, у окремих досліджуваних є серйозні проблеми з довірою до партнера та вмінням надавати та отримувати підтримку,

що обумовлює потребу в розробці програми, направленої на гармонізацію стосунків.

Задоволеність шлюбом можна підвищити шляхом реалізації таких профілактичних заходів: організація спільного відпочинку та дозвілля подружжя; формування та збереження сімейних традицій; впровадження та підтримка здорового способу життя в сім'ї; спільне проведення часу в рекреаційних закладах.

Також для налагодження сімейних стосунків важливим є використання сімейної психотерапії. Серед сучасних та актуальних методів діагностики та корегувань проблем сімейних пар є методика «Сімейна дошка», методи арт-терапії та психодрама.

Було запропоновано програму оптимізації подружніх відносин, підвищення рівня їх задоволеності шлюбом, набуття навичок безконфліктної прямої комунікації. Розроблена програма містить 3 блоки, які складаються з 8 занять, загальна тривалість програми 23 години. Головна мета програми полягає у підвищенні рівня задоволеності шлюбом у учасників тренінгу. Так як в умовах воєнного стану виникли проблеми з проведенням тренінгу, то планується провести його апробацію після закінчення війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамюк О. О., Дідковська Л. І. Умови формування та фактори суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі. *Загальна психологія. Історія. Психологія*. 2020. №13. С. 98-104.
2. Абрамюк О. О. Роль проактивного копінгу шлюбних партнерів у структурі копінгу подружжя. *Теорія і практика сучасної психології : зб. наук. пр. Класичного приватного університету*. 2019. Вип. 3. С. 5–11.
3. Баратинська А.В., Пось Л. С. Ступінь задоволеності шлюбом у осіб з різним рівнем адаптивної поведінки. *«Молодий вчений»*. 2022. № 3 (103). С. 37-42.
4. Березовська Л. І., Ямчук Т. Ю. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. №3 (56). С. 5-13.
5. Бойченко, І. С. Сімейні цінності української молоді. *Інформаційний матеріал*. 2019. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnostiukrainskoimolodi-informatsijni-materialy/>(дата звернення: 15.08.2024).
6. Василенко І. А. Основи діяльності психологічної служби України. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова*. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 153-161.
7. Василенко І. А. Особливості стосунків подружжя у сім'ях різного типу за задоволеністю шлюбом. *Психологія особистості*. 2021. №24. С. 20-24.
8. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 1. С. 42-46.

9. Вінс В. А., Кузьменко Т. М., Матюхін І. П. Чинники задоволеності взаєминами серед молодих та середніх за віком сімейних пар. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. №5. 61-66.
10. Вознесенська О. Використання арт-технологій в сімейній психотерапії. *Простір арт-терапії*. 2007. С.5-19.
11. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 3. С. 122–128.
12. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Техніки арт-терапії у сімейному консультуванні. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. №3. С. 69–75.
13. Гейфман А. Маніпуляція партнера у подружніх відносинах. *Молодий вчений*. 2019. № 18 (256). С. 5–7.
14. Годлевська А. І., Нежинська О. О. Методичне дослідження проблем сім'ї в консультативній діяльності фахівця соціальної сфери. *Габітус*. 2021. № 22. С. 9–16.
15. Горностаєв П. П. Експеріментально-рольовий підхід у психотерапії. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2022. № 7. С. 36–45.
16. Грисенко Н. В., Батаєва К. Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія*. 2016. № 22. С. 51–61.
17. Годлевська А. І., Шпалерчук Н. В. Проблеми багатодітних сімей в Україні, окремі аспекти соціально-педагогічної роботи з ними. Київ : 2015. С. 33–35.
18. Гурко Т. А. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї. *Соціологічний журнал*. 2020. № 1. С. 31-54.
19. Іващенко А. І., Тітова А. В. Психологічні чинники задоволеності шлюбом. *Теорія та історія соціології*. 2023. №54. С.116–120.

20. Казарова Г. М. Психологічний зв'язок рівня задоволеності шлюбом та тривожності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С. 88-93.
21. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. № 17. С. 114-120.
22. Кондратьєва І. П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодого сім'ї. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. №23. С. 203-207.
23. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 1. С. 223–228.
24. Кулик І. В. Основи консультування: методичні рекомендації. Івано-Франківськ: НАІР. 2018. 91 с.
25. Методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубовська). URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100f6b4-445f.docx.html> (дата звернення: 10.07.2024).
26. Методика «Шкала оцінювання життєздатності сім'ї FRAS» (Family resilience assessment scale) М. Сіксбі (адаптація Є. С. Гусарової, М. О. Одінцової та М. Г. Сорокової). URL: <https://psyttests.org/family/fras.html> (дата звернення: 10.07.2024).
27. Миропольцева Н. І. Особливості виникнення та процесу конфлікту в шлюбній підсистемі «пара». *Соціальна психологія. Юридична психологія*. С. 227-231.
28. Опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FACES-3, Тест Д. Олсона). URL: <http://testik.com.ua/shkala-simejnoyi-adaptatsiyi-ta-zgurtovanosti-faces-3-d-h-olson-dzh-portner-i-lavi-adaptatsiya-e-g-ejdemillera/> (дата звернення: 10.07.2024).

29. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2019. № 4. С. 55–61.
30. Петяк О. В., Ханецкая Н. В. Особливості взаємозв'язку задоволеності шлюбом та міжособистісних стосунків шлюбних партнерів, зайнятих педагогічною діяльністю. *Актуальні проблеми психології*. Том 9. №13. С.248-256.
31. Пілецька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах шлюбу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3 (38). С. 6–14.
32. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Психологія сім'ї*. 2016. № 21. С. 112-119.
33. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного психолога. *Хмельницький: PolyLux design & print*. 2020. 36 с.
34. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. *Науковий огляд*. 2019. № 6(59).С. 28-44.
35. Сердюк Л. З. Взаємозв'язок ставлення до себе та до партнера як фактор стабільності шлюбу. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 36-45.
36. Сердюк Л. З. Ціннісно-орієнтаційна єдність як фактор психологічної сумісності подружжя. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том IX, Загальна психологія. Історія психології. Етнічна психологія*. Випуск 12. Київ; Ніжин: ПП Лисенко. 2019. С. 268-277.
37. Сингаївська І., Лукаш Ю. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. № 1 (61). С. 251–257.

38. Скнар О. М. Тренінг гармонізації сімейної взаємодії як метод розвитку громадянських компетентностей. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № (3). С. 40–44.
39. Слюсар Л. І. Шлюб в Україні у демографічному вимірі: історія і сучасність / НАН України, Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи. Київ, 2021. 180 с.
40. Соціальна психологія: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра ; Н. Ю. Волянчук, Г. В. Ложкін, О. В. Винославська, І. О. Блохіна, М. О. Кононець, О. В. Москаленко, О. І. Боковець, Б. В. Андрійцев. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2019. 254 с.
41. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В. 2015. 136 с.
42. Сурякова М. В., Учитель І. Б. Сім'я у системі цінностей сучасних українців. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. С.189-193.
43. Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Сталін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко). URL: <https://naurok.com.ua/test/test-opituvalnik-zadovolenosti-shlyubom-v-v-stalin-t-l-romanova-g-p-butenko-2509095.html> (дата звернення: 10.07.2024).
44. Халік О. О. Психологічна сепарація дівчат студентського віку від батьків та її залежність від функціонування сім'ї. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № 2 (15). С. 155–162.
45. Халік О. О. Методика «Сімейна дошка» в психологічному консультуванні та психотерапії. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2015. № 5. С. 288–292.
46. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. № 3. С. 258-267. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2012_3_33 (дата звернення: 10.09.2024).

47. Фальова О. Психологічні проблеми сучасної сім'ї. *InterConf*. 2021. №(39). URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/7945> (дата звернення: 05.09.2024).
48. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї: навч. посіб. Вид. 2-ге, змін. та доповн. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 480 с.
49. Федоренко Р. П. Вплив сексуального профілю партнерів на благополуччя шлюбно-сімейних взаємин. *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2012. № 8. С. 433–438.
50. Цодікова О. А., Гарбар К. Б., Бринцова С. С. Вплив сімейних факторів на становлення особистості підлітка. *Topical issues of the development of modern science (June 4-6, 2020) Publishing House "ACCENT", Sofia, Bulgaria*. 2020. 827 с.
51. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Соціальна психологія. Юридична психологія. Габітус*. 2021. №24. Т.2. С.178–183.
52. Черкай О. В. Сімейна терапія як комплексна модель соціальної роботи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 74–77.
53. Чорна І. М. Методи налагодження взаємостосунків подружжя засобами сімейної психотерапії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 6 (51). С. 278–285
54. Шулдик А. В., Шулдик Г. О., Бахрамова Н., Чайиргулієва А. Психологічні особливості фаз та криз розвитку сім'ї. *Вісник Українсько-туркменського культурно-освітнього центру*. 2018. № 2. С. 199–205.
55. Ушакова І. Психологія сім'ї конспект лекцій. Національний університет цивільного захисту України. Харків. 2019. 90 с.
56. Юшкова Г., Афанасьєва Н. Гендерні особливості задоволеності шлюбом. *UNIVERSUM*. 2024. № (12). С. 85–91.

57. Baer U. Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder: Kunst und Gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle. Sachbücher angewandte Psychologie. 2007. 408 p.
58. Burr W.R. Contemporary theories about the family General Theories. N.Y.: Free Press. 1970. № 2. P. 14–21.
59. Freeman D. Techniques of Family Therapy. Jason Aronson, Inc. 1977. 300 p.
60. Greeff A. P. Characteristics of families that function well. *Journal of Family*. 2000. № 21 (8). P. 948–962.
61. Hill R. Families under Stress. N.Y.: Harper & Row. 1949. 443 p.
62. Kamp Dush C.M., Taylor M.G., Kroeger R.A. Marital Happiness and Psychological Well-Being. *Across the Life Course AAPSJ*. 2004. Vol. 6. P. 234–270.
63. Kunz P. R., Albrecht S. L. Religion, marital happiness, and divorce. *International Journal of Sociology of the Family*. 1977. № 7. P. 227–232.
64. Levinger R. Marital cohesiveness and dissolution: an integrative review. *Journal of Marriage and the Family*. 1965. № 27. № 1. P. 19–28.
65. Lewis R., Spanier G. The rising about the quality and stability of marriage. *Contemporary theories about the family*. New York. 1971. P. 105–113.
66. Navaitis G. The family in psychological counseling. New York. 1999. 479 p.
67. Olson D. H., Sprenkle D. H., Russell C. Circumplex Model of Marital and Family Systems: I. Cohesion and adaptability dimensions, family types, and clinical applications. *Family Process*. 1979. № 18. P. 3-28.
68. Olson, D. H. Circumplex model marital and family systems. *Journal of Family Therapy*. 2000. № 22. P. 144–167.
69. Proulx C. M., Helms H. M., Buehler C. Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 2007. Vol. 69. P. 576–593.

70. Rogers C. On Becoming a Person: A therapist's view of psychotherapy. HarperOne. 1995. 420 p.
71. Rollins B. C., Feldman H. Marital Satisfaction over the Family Life Cycle. *Journal of Marriage and the Family*. 1970. Vol. 32. № 1. P 20–28.
72. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. №57. P. 1069–1081.
73. Satir V. Step by step: a guide to creating change in families. *Science and behavior books*. 1984. 282 p.
74. Schneider L. The freudian psychology and veblen's social theory. Praeger. 1974. 270 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вправи тренінгової програми

Вправи для заняття «Давайте познайомимось»:

Вправа «Знайомство» (40 хв.)

Мета: Створення атмосфери довіри та відкритості в групі, розвиток взаєморозуміння між учасниками через особисте знайомство та обмін важливими аспектами свого життя.

Це перша вправа для розслаблення групи та створення атмосфери довіри. Учасники сідають у коло, а тренер кидає тенісний м'яч. Кожен, хто ловить м'яч, по черзі відповідає на запитання, як-от: своє ім'я, причину участі в тренінгу, сімейний стан, професію або інші біографічні дані. Після цього учасник продовжує фразу тренера (наприклад, «Коли я згадую дитинство...», «Я шукаю в родині...»), а потім кидає м'яч іншому.

У завершенні вправи м'ячик можна використовувати для обміну компліментами та оцінки успіхів групи. Ця вправа допомагає створити невимушену атмосферу, зацікавити учасників і виявити ключові моменти у їхніх стосунках

Вправа «Хто я такий» (30 хв.)

Мета: Самопізнання учасників через рефлексію над своїми сильними та слабкими сторонами, а також покращення взаєморозуміння в групі шляхом обміну цими характеристиками та оцінки один одного з урахуванням цих особливостей

Вправа «Хто я такий» – це вправа для формування образу «Я» та самосвідомості учасників, яка допомагає зосередитися на важливих аспектах їхніх сімейних відносин і подружніх ролей.

Кожен учасник отримує чистий аркуш паперу і записує відповіді на питання, що ставить тренер. Питання звучить так: «Хто я?» Учасники мають дати спонтанні відповіді, що відображають їхнє уявлення про себе. Тренер задає це питання кілька разів, підкреслюючи важливість щирості та швидкості відповідей, щоб стимулювати глибші рефлексії. Питання повторюється не менше десяти разів, що дозволяє учасникам зануритися в різні аспекти своєї особистості.

Після виконання вправи тренер може запропонувати учасникам поділитися своїми враженнями. Якщо це викликає труднощі, переходять до обговорення емоційних та інтелектуальних відкриттів, пов'язаних з цією вправою. Багато учасників, зокрема жінки, зазначають, що написали несподівані для себе відповіді, що дає можливість для глибшого самопізнання

Вправа «Взаємодія» (40 хвилин)

Мета: Розвиток навичок комунікації та співпраці в парах.

Учасники розбиваються на пари та отримують ситуацію, в якій їм потрібно прийняти спільне рішення або вирішити конфліктну ситуацію. Завдання вимагає обговорення та пошуку оптимальних рішень. Після виконання вправи кожна пара ділиться своїми рішеннями з іншими учасниками, обговорюючи, які методи комунікації та співпраці вони використовували. Ця вправа допомагає учасникам покращити навички взаємодії та підтримки у стосунках.

Вправа «Мій ідеальний партнер» (30 хвилин)

Мета: Визначення ідеалів та очікувань щодо партнера в шлюбі.

Учасники складають опис свого ідеального партнера, зазначаючи важливі риси, які вони б хотіли бачити в партнері. Після цього вони обговорюють, наскільки ці ідеали співпадають з реальними очікуваннями та як ці погляди можуть вплинути на їхні стосунки. Вправа дозволяє зрозуміти важливість реалістичних очікувань і допомагає усвідомити, як ідеалізація партнерства може вплинути на задоволення шлюбом.

Вправи для заняття «Пізнай краще свою сім'ю»:

Вправа «Сімейні цінності» (50 хвилин)

Мета: Створення умов для визначення сімейних ролей та очікувань в шлюбі, осмислення важливих цінностей, які учасники хочуть принести в свої стосунки

У кожної людини є своя ієрархія цінностей, що визначає її ставлення до сімейних взаємин. Вправа складається з двох етапів.

Перший етап. Тренер надає учасникам список загальних цінностей для спільного життя. Учасники переглядають його та доповнюють своїми. Список може містити: взаємна повага, любов, відданість, матеріальне благополуччя, здоров'я, дисципліна, довіра, спільне проведення часу тощо.

Другий етап. Учасники створюють «Древо сімейних цінностей» на ватмані: корінням стають базові, найбільш важливі цінності, стовбур – менш важливі, а гілки – ті, що на периферії.

Підведення підсумків: Обговорення результатів роботи. Учасники розмірковують про значення цінностей для сімейних взаємин, порівнюють своє «Древо» з тим, яке могли б створити інші члени їхньої сім'ї.

Вправа «Сімейні стереотипи» (60 хв.)

Мета: Виявлення та аналіз стереотипів, що впливають на сприйняття ролей у сім'ї, а також коригування помилкових уявлень, що можуть заважати здоровим стосункам.

Ролі в сім'ї формуються на основі стереотипів поведінки, що виникають у процесі виховання та впливу суспільства. Кожен член сім'ї виконує кілька ролей, що можуть обмежувати або, навпаки, сприяти розвитку особистості. Однак часто ці ролі визначаються стереотипами, які часто сприймаються як норма.

Інструкція для тренера: Учасники записують уявлення про те, які ролі, на їхню думку, повинні виконувати чоловік і дружина в сім'ї. Ці стереотипи не є особистими думками, а загальними суспільними установками. Тренер записує висловлювання в два стовпці: «жіночі» та «чоловічі» ролі.

Обговорення: Після цього учасники аналізують, наскільки стереотипи відображають їхні власні переконання та як ці стереотипи можуть впливати на поведінку та взаємодію в парі. Наприклад, жінка повинна бути хорошою господинею та матір'ю, а чоловік – захисником і годувальником.

Підсумки: Обговорюються питання, зокрема:

- Чи потрібні стереотипи?
- Як стереотипи співвідносяться з реальністю?
- Чи можуть бути стереотипи корисними?
- Як стереотипи впливають на сімейні взаємини та можливі конфлікти?

Вправа «Розподіл обов'язків» (20 хв)

Мета: Визначення важливості справедливого розподілу обов'язків у родині.

Учасники ділять список домашніх обов'язків (прибирання, покупки, виховання дітей тощо) між собою, визначаючи, як це може виглядати у їхніх стосунках. Вправа допомагає зрозуміти, як важливо домовлятися про розподіл відповідальностей, щоб уникнути непорозумінь.

Вправа «Мрії про майбутнє» (20 хв)

Мета: Уточнення очікувань і мрій щодо подружнього життя та створення спільної картинки майбутнього.

Учасники записують свої мрії та очікування щодо подружнього життя на найближчі кілька років. Після цього вони обмінюються записями та обговорюють, що можна зробити, щоб ці мрії здійснилися, враховуючи реалії і можливості.

Вправи для заняття «Покращення сімейної взаємодії»:

«Закрита комунікація» - вправа з розвитку сімейної комунікації (60 хв.)

Мета: Розвиток усвідомлення проблем у комунікації та покращення здатності слухати без переривань

Матеріали: колода карт

Вступне слово ведучого «Таблички на дверях офіційних установ, як-от «Ласкаво просимо!» чи «Стороннім вхід заборонено!», є метафорою спілкування. Вони можуть бути як запрошенням, так і заборонаю, і ми часто зустрічаємо людей, які виявляють подібні «таблички» через міміку, інтонацію чи жести. Давайте спробуємо «прочитати» ці сигнали та визначити, чи завжди стриманість є ознакою закритості, а посмішка – щирої зацікавленості».

Основна частина. Тренер ділить колоду карт на дві частини. Одна з них йде експерту, інша – учасникам.

Завдання: Експерт виходить з кімнати, а учасники мають вирішити, чи буде їх комунікація відкритою чи закритою. Важливо зберегти нюанси і не видавати себе одразу.

Повернувшись, експерт підходить до п'яти учасників і намагається визначити, чи їхній стиль комунікації відкритий чи закритий. Якщо експерт виявляє закриту комунікацію, він викладає карту сорочкою вниз, якщо відкриту – лицем до себе. Гравець відповідно викладає свою карту, і якщо вони збігаються, експерт отримує бал. Після п'яти контактів ролі змінюються. Переможе той експерт, який набере більше балів.

Підведення підсумків:

- Чим запам'яталася вправа?
- Як вона змінила ваше уявлення про комунікацію?
- Чи були ситуації, коли ви використовували «закриту карту» у сімейних стосунках і чому?
- Чи завжди закритий стиль комунікації поганий, а відкритий – хороший?

«Співробітництво без конфліктів» - вправа з вирішування сімейних конфліктів (60 хв.)

Мета: Покращення навичок взаємодії в ситуаціях, де є різні погляди чи інтереси

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 коктейлів

Учасники поділяються на команди, кожна з яких отримує матеріали для творчості. Завдання – створити спільну роботу за 30 хвилин, залучивши всіх учасників та використавши всі надані матеріали. Рішення приймаються колегіально, і необхідно дати назву результату. Час для роботи обмежений, і, як правило, учасники створюють іграшки або інші творчі вироби.

По закінченні 30 хвилин кожна команда презентує свою роботу, яку оцінюють інші учасники.

В кінці вправи обговорюються запитання:

- Які роботи здаються найбільш цікавими?
- Які назви творів виявилися найбільш влучними?
- Як проходила групова робота? Які ролі брали на себе учасники?
- Як відбувалося прийняття рішень у групі? Чи була в кожного своя роль?
- Як цей процес схожий на ситуації у вашому сімейному житті?
- Чи виконували всі свої ролі, чи хтось взяв на себе чужу? Як це вплинуло на результат?

- Чи є схожість між цією вправою та реальними життєвими ситуаціями?

Обговорення «плюсів» і «мінусів» колегіального підходу до створення проекту:

- Плюси: спільна відповідальність, різноманітність ідей, підтримка в команді.

– Мінуси: можливі суперечки, труднощі з прийняттям рішення, бажання делегувати завдання.

Приклади:

1. Один з учасників намагався делегувати роботу жінкам, але інша учасниця заявила, що це командна справа і очікує допомоги чоловіка.

2. Одна пара активно обговорювала питання етики, коли вирішували, чи додавати роги до іграшки. Врешті-решт роги були прибрані, оскільки це символізувало зраду для дружини та зло для чоловіка.

Це обговорення показало важливість спільної роботи та пошуку компромісу в складних ситуаціях, як у грі, так і в реальному житті.

Вправа 3: «Активне слухання» (20 хв)

Мета: Розвиток навичок активного слухання та зменшення конфліктів через правильне сприйняття інформації.

Учасники працюють у парах. Один учасник розповідає про якусь ситуацію зі свого життя, інший – слухає, використовуючи техніку активного слухання: він перефразовує почуте, задає уточнюючі питання і показує, що уважно слухає. Після цього учасники міняються ролями. Після виконання вправи, група обговорює, як важливо правильно сприймати і розуміти інформацію, а не просто реагувати на неї.

Обговорення:

- Як змінилася ваша комунікація після активного слухання?
- Як ви почувалися, коли вас уважно слухали?
- Як це вплинуло на вирішення проблеми?

Вправа 4: «Розв'язання конфліктів» (20 хв)

Мета: Вдосконалення навичок конструктивного розв'язання конфліктів у сім'ї.

Учасники розглядають конкретні сімейні ситуації, де виникає конфлікт, та пропонують можливі способи його розв'язання. Завдання полягає в тому, щоб

кожен учасник пропонував не просто власне рішення, а й пояснював, як це може допомогти досягти взаєморозуміння без агресії та образ. Наприкінці обговорюються варіанти вирішення конфлікту та їхні переваги.

Обговорення:

- Яке рішення ви вважаєте найбільш ефективним?
- Які варіанти допомогли зберегти повагу до іншої сторони?
- Як важливо зберігати спокій під час конфліктів?

Вправи для заняття «Гармонізація відносин»:

Вправа «Сімейний малюнок» (40 хв.)

Мета: розвиток усвідомлення сімейних ролей, виявлення патернів взаємодії та покращення комунікації через спільну творчу діяльність.

У цій вправі всі члени родини одночасно малюють на великому аркуші паперу, не використовуючи слів. Після завершення малюнку проводиться обговорення, під час якого учасники розповідають про свої відчуття, інтерпретують зображені елементи та взаємодії, що з'являються в процесі. Ця діяльність дозволяє виявити сімейні ролі, ієрархію та патерни поведінки в родині, а також сприяє розвитку емоційної близькості та покращенню взаєморозуміння.

Техніка «Сімейні ресурси» (автор – К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук),
15 хв.

Мета: проаналізувати систему ресурсів у сімейних стосунках.

Матеріали: набір асоціативних зображень, ручка, блокнот для записів.

Час: 10–15 хвилин

Інструкція:

1. Оберіть із карт категорії «Життєва ситуація» карту, яка асоціюватиметься з Вашим партнером (дитиною, батьками, родичами).
2. З карт категорії «Стратегії» оберіть карту, яка найбільше нагадує поведінку Вашого партнера (дитини, батьків, інших родичів).

3. Із карт категорії «Перешкода» відкрито оберіть карту, що символічно асоціюється з негативним спогадом або емоцією щодо Вашого партнера (дитину, батьків, інших родичів).

4. З карт категорій «Ресурси» наосліп витягніть 2 карти, які будуть ілюструвати основні ресурси, котрі Ви активували в цій ситуації.

5. Якщо є потреба, додатково витягніть (наосліп) підказку-мотиватор.

6. З карт категорії «Перешкоди» у відкрити оберіть карту, яка символічно асоціюється з най позитивнішим спогадом чи емоцією про Вашого партнера (дитину, батьків, інших родичів).

7. З карт категорій «Ресурси» наосліп витягніть 2 карти, що будуть ілюструвати основні ресурси, які Ви активували в цій ситуації.

8. Якщо є потреба, додатково витягніть (наосліп) підказку-мотиватор.

Об'єднайте всі ресурсні підказки у «Сімейний девіз».

Результат: техніка дозволяє активізувати внутрішній потенціал особистості у різних ситуаціях сімейної взаємодії.

Вправа «Емоційний міст» (30 хв)

Мета: Розвиток емоційної підтримки та відкритості у спілкуванні.

Учасники сідають в коло. Тренер пропонує кожному по черзі поділитися однією позитивною емоцією, яку вони переживали в останній тиждень, а також однією негативною емоцією, що викликала стрес або непорозуміння в стосунках. Після цього кожен учасник висловлює одну якість або дію, яку цінує в своєму партнерові, що допомогла подолати негативну емоцію. Після завершення обміну думками тренер пропонує парі побудувати «міст емоцій», де кожен з партнерів малює по черзі маленькі пунктики на аркуші, що символізують позитивні моменти, які вони пережили разом, і тим самим «будують міст» для подальшого покращення емоційної підтримки.

Вправа «Сімейна реновація» (30 хв)

Мета: Визначення способів відновлення емоційного балансу у подружжя через конструктивну зміну поведінки і установок

Кожен учасник отримує картки з написами: «Мені важливо...», «Я хочу...», «Я готовий/готова...». Кожен партнер вибирає одну картку і формулює відповідь на основі власних емоцій і потреб. Потім учасники обговорюють відповіді і намагаються сформулювати спільні цілі щодо змін у своїй поведінці та у взаєминах.

Після обговорення учасники разом створюють план дій, спрямований на гармонізацію сімейних відносин і вирішення конфліктних ситуацій шляхом взаємної підтримки та компромісів.

Вправи для заняття «Формування емоційної близькості»:

Вправа «Емоційна мозаїка» (60 хв.)

Мета: Розвиток емпатії та здатності до вираження власних емоцій, зміцнення емоційної близькості між партнерами.

Партнери по черзі діляться своїми емоціями, використовуючи різні форми вираження: слова, жести, міміку, а також асоціації з кольорами чи образами. Один з партнерів розповідає про те, що він відчуває на даний момент або що переживав у певних ситуаціях, а інший партнер намагається зрозуміти і відтворити це емоційне переживання. Це сприяє поглибленню взаєморозуміння та створює простір для відкритої і безпечної комунікації про власні почуття. Вправа допомагає партнерам краще усвідомити емоційний стан один одного і розвивати здатність до емпатії.

Вправа «Мої бажання» (40 хв.)

Мета: Виявлення та чітке вираження емоційних і психологічних потреб партнера, створення відкритого простору для комунікації щодо особистих бажань і потреб у стосунках.

Кожен партнер отримує час, щоб подумати та написати список своїх бажань у стосунках – як емоційних, так і практичних. Це можуть бути, наприклад, бажання щодо уваги, підтримки, допомоги в домашніх справах або потреба у більшій кількості часу разом. Після цього партнери обмінюються своїми списками і обговорюють, як можна задовольнити ці потреби один одного. Вправа сприяє більшій відкритості та розумінню між партнерами, адже часто бажання залишаються невисловленими, що може призвести до непорозумінь.

3. Вправа «Партнер в моїх очах» (40 хв.)

Мета: Поглиблення розуміння та прийняття партнера, розвиток позитивної самооцінки партнера та його ролі в стосунках.

Опис: Кожен учасник описує свого партнера, акцентуючи увагу на позитивних рисах, його силі, здібностях, досягненнях та позитивному впливі на стосунки. Партнери по черзі говорять про те, що вони цінують один в одному, уникаючи критики чи негативних зауважень. Ця вправа допомагає не тільки виявити сильні сторони кожного партнера, але й підтримує атмосферу довіри та позитиву в стосунках. Вона дозволяє партнерам побачити один одного в новому світлі та заохочує їх акцентувати на кращих рисах особистості партнера.

Вправи для заняття «Підтримка та зміцнення довіри в шлюбі»

Вправа «Турнір довіри» (40 хв.)

Мета: Розвиток здатності довіряти партнеру, зняття страхів та сумнівів, зміцнення довіри через спільне виконання завдань.

Опис: У цій вправі партнери по черзі виконують завдання, в яких необхідно повністю довіряти один одному. Наприклад, один з партнерів зав'язує очі, а інший веде його через спеціально організовану перешкоду. Партнер, який веде, має забезпечити безпеку та підтримку іншого, але водночас він не може підказувати чи заважати йому. Завдання сприяє розвитку здатності покладатися

на партнера, покращує комунікацію та дозволяє відчувати силу довіри, коли один на одного повністю розраховує. Такі вправи допомагають розвинути взаємну підтримку і впевненість у партнері, що є основою довірчих стосунків.

Вправа «Говорити правду» (60 хв.)

Мета: Поглиблення відкритості в стосунках, зниження бар'єрів для комунікації, розвиток чесності та взаємного розуміння.

Опис: Кожен партнер ділиться своїми переживаннями чи думками, які раніше не висловлював. Це можуть бути думки, що стосуються відносин, пережитих образ або нерозв'язаних питань. Важливою умовою є повна чесність і відкритість під час обміну думками. Ця вправа дозволяє створити атмосферу довіри, де партнери можуть відверто говорити про свої почуття без страху бути осудженими. Вона сприяє глибшому розумінню один одного, допомагає зняти непорозуміння та побудувати більш прозорі стосунки.

Вправа «Ми – команда» (40 хв.)

Мета: Зміцнення командної роботи в парі, розвиток взаємної підтримки та злагодженості у вирішенні спільних завдань.

Опис: Партнери працюють разом, щоб вирішити конкретне завдання, яке потребує їх спільних зусиль та взаємної підтримки. Завдання можуть бути різними: від фізичних вправ до вирішення інтелектуальних задач, що вимагають злагодженої роботи. Завдяки цій вправі партнери вчаться працювати як команда, зрозуміти, що їхня сила – в єдності. Важливим аспектом є потреба взаємної допомоги і довіри, оскільки виконання завдання неможливе без чіткої координації дій і підтримки з боку партнера. Це дозволяє створити позитивний досвід спільної перемоги, що підвищує рівень довіри і взаєморозуміння в парі.

Вправи для заняття «Збереження та розвиток стосунків після тренінгу»

Вправа «План на майбутнє» (40 хв.)

Мета: Допомогти учасникам створити конкретний план для підтримки здорових стосунків на основі навичок, отриманих під час тренінгу, та визначити конкретні кроки для подальшого розвитку взаєморозуміння і підтримки.

Учасники в парах або індивідуально розробляють план на майбутнє, в якому визначають, як будуть використовувати навички з комунікації, довіри та емоційної підтримки у своєму повсякденному житті. Вони також розглядають потенційні труднощі та шукають способи їх подолання. Після цього кожен учасник або пара презентує свої плани для групи, обговорюючи можливі варіанти вдосконалення стосунків на основі нових знань і досвіду.

Вправа «Позитивне підкріплення» (45 хв.)

Мета: Зміцнити позитивні зміни у стосунках через підкреслення досягнень і позитивних якостей партнера, що сприяє підвищенню емоційного комфорту та довіри.

Учасники по черзі дають позитивний відгук про свого партнера, підкреслюючи зміни, які відбулися під час тренінгу. Вони можуть згадати конкретні моменти, коли партнери продемонстрували активне слухання, здатність до вирішення конфліктів чи відкритість. Це підкріплення сприяє формуванню здорових емоційних зв'язків і створює атмосферу підтримки та взаємної вдячності, що є основою для подальшого розвитку стосунків.

Вправа «Створення стабільних традицій» (45 хв.)

Мета: Сформувати стійкі звички та ритуали, які допоможуть парам зберегти емоційну близькість і підтримувати гармонію у стосунках після завершення тренінгу.

Учасники разом із своїми партнерами розробляють конкретні традиції або звички, які вони зможуть впровадити у своєму повсякденному житті. Це можуть

бути регулярні моменти для обговорення важливих тем, спільне проведення часу, створення простору для емоційної підтримки або інші практики, що сприяють зміцненню стосунків. Наприкінці вправи кожна пара ділиться своїми ідеями з групою, що дозволяє зібрати більше варіантів та надихнути інших на впровадження позитивних змін.