

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту

Завідувач кафедри

 Ірина ЧЕРЕЗОВА

«18» листопада 2025 р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ
ГАРМОНІЙНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м208П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма:

Психологія тренінгової роботи

ЛИТВИН Дар'я

Керівник: к. психол. н., доцент

Наталія СЕРДЮК

Рецензент: к.пед.наук, доцент

кафедри психології

Євгенія КОЧЕРГА

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ.....	6
1.1 Гармонійні подружні стосунки як індикатор функціонування сімейної системи.....	6
1.2 Стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя.....	15
1.3 Психологічні чинники міжособистісних стосунків в подружніх парах....	21
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ.....	29
2.1 Методика та організація дослідження.....	29
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	31
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3 ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ.....	46
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми з формування гармонійних подружніх стосунків.....	46
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з формування гармонійних подружніх стосунків.....	50
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. За результатами останніх соціологічних досліджень, в Україні найгірше в Європі становище за кількістю розлучень, тому що більше ніж 40% зареєстрованих шлюбів згодом розлучаються. За останні роки в житті нашої країни сталися глобальні зміни у соціально-економічній, політичній та культурній сферах, що вплинуло на втрату моральних цінностей та норм поведінки, призвело до профанації таких традиційних цінностей, як шлюб і сім'я. Інститут сім'ї та його стабільність має глобальне значення для забезпечення розвитку здорового суспільства. Адже сім'я являє собою головний осередок суспільства, який відіграє надзвичайну роль у його життєдіяльності.

З кожним роком в українських сім'ях збільшується кількість кризових ситуацій, що можуть призвести до розпаду подружньої пари. Серед основних причин виникнення сімейних криз психологи виділяють конфлікти в сім'ї, низький рівень взаєморозуміння між партнерами та емоційну дистанцію у подружніх відносинах. Зазвичай люди створюють сім'ю та вступають в шлюбні відносини з метою задоволення своїх психологічних, соціальних, побутових та фізіологічних потреб. Причому, потреби, які задовольняються в сім'ї, можуть бути реалізовані і поза нею, але тільки благополучна сім'я, створення якої, як правило, вимагає значних зусиль, може всі ці потреби об'єднати і задовольнити в комплексі. Саме тому рівень задоволення шлюбними відносинами є ключовим фактором, що впливає на подальший розвиток і стабільність сімейних зв'язків.

Дослідження механізмів формування гармонійних парних стосунків має велику роль у роботі психолога при наданні ефективної допомоги подружжю в подоланні конфліктних ситуацій та гармонізації сімейних стосунків. В якості теоретико-методологічної основи для нашого дослідження обрані праці як українських так і міжнародних вчених, які ґрунтовно вивчали психологічні особливості подружньої взаємодії. Фактори,

що впливають на задоволеність шлюбом, а також шляхи гармонізації сімейних стосунків.

Питання міжособистісних відносин, динаміки у взаємодії подружжя та ролей у сім'ї докладно розкрито у роботах таких українських дослідників, як О.І. Бондарчук, С.В. Васьківська, І.В. Головніва, А.С. Іващенко, П.В. Помиткіна, К.В. Седих, В.П. Кравець, Т.М. Титаренко.

Особливу увагу приділено задоволеності стосунками, стабільності подружніх стосунків та психологічним аспектам партнерської взаємодії у працях О.А. Гайдука, О.В. Єгорової, Т.Ю. Ковтун, а також у класичних дослідженнях сімейної психотерапії таких авторів як Е.Г. Ейдемільлер та В.В. Юстицькіс, А.С. Кочарян та Н.М. Токарева.

Важливий внесок у розуміння механізмів стабільності шлюбу, комунікації між подружжям і емоційної взаємодії, внесли зарубіжні науковці Дж. Готтман, С. Лукас, Б. Карні і Т. Бредбері.

Таким чином, теоретичні засади нашого дослідження спираються на здобутки вітчизняних фахівців у галузі сімейної психології, доповнені актуальними та емпірично підтвердженими моделями, запропонованими міжнародними дослідниками. Це забезпечує міцний фундамент для аналізу та розробки ефективних стратегій гармонізації подружніх взаємин і підвищення задоволеності шлюбними стосунками.

Незважаючи на численні дослідження, психологічні чинники формування гармонійних подружніх стосунків, залишаються недостатньо вивченими. Відсутній комплексний аналіз особливостей взаємин подружжя в різних сферах сімейного життя залежно від рівня гармонії у стосунках. Саме це зумовило вибір спрямування дослідження та підкреслює актуальність теми “Психологічні чинники формування гармонійних подружніх стосунків”.

Об’єкт дослідження – подружні стосунки, як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні чинники формування гармонійних подружніх стосунків.

Мета дослідження – теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні чинники формування гармонійних подружніх стосунків; розробити, апробувати тренінг з формування гармонійних подружніх стосунків.

Завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження психологічних чинників формування гармонійних подружніх стосунків.
2. Теоретично обґрунтувати особливості подружньої взаємодії та фактори, що впливають на задоволеність стосунками.
3. Охарактеризувати прояв психологічних чинників у поведінці подружніх пар у різних сферах сімейного життя.
4. Емпірично дослідити вплив психологічних чинників на формування гармонійних подружніх стосунків.
5. Розробити та впровадити тренінгову програму для покращення психологічних навичок, що сприяють формуванню гармонії у подружніх стосунках.

Методи дослідження:

Діагностичну базу дослідження склали методи теоретичного аналізу та синтезу психологічної, соціально-психологічної літератури, а також вивчення сучасних підходів й нових емпіричних результатів, що містяться в літературних джерелах, присвячених питанню психологічних чинників формування гармонійних подружніх стосунків. Психодіагностичний комплекс сформовано на основі відомих психодіагностичних методик, які застосовуються для аналізу ролей у сім'ї та комунікативних процесів, зокрема методик, розроблених О.І. Бондарчук, В.С. Вовканич, О.М. Балакірева, та інших дослідників, що досліджували рольові очікування, домагання у шлюбі та якість сімейного спілкування.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 10 подружніх пар, різного віку та соціального статусу, які мають досвід формування

стосунків у сім'ї. Цей вибір учасників дозволяє детально вивчити психологічні чинники, що впливають на якість подружніх взаємин.

Теоретична значимість роботи полягає в обґрунтуванні психологічних чинників, які впливають на формування гармонійних подружніх стосунків.

Практична значимість дослідження полягає в емпіричному визначенні ключових психологічних факторів гармонії у подружніх парах та розробці тренінгової програми, спрямованої на покращення навичок комунікації і взаєморозуміння для підвищення гармонії у сімейних взаєминах.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (50 найменувань, з них 10 іноземною мовою) і 8 додатків (на 23 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи –96 сторінок, з них основного тексту –59 сторінки. Робота містить 9 таблиць і 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

1.1 Гармонійні подружні стосунки як індикатор функціонування сімейної системи

Сім'я – важлива складова нинішнього суспільства. Саме тому інститут сім'ї і його стабільність має глобальне значення для забезпечення розвитку здорового суспільства. Це спричинило велику зацікавленість психологів та їх спроби вивчити особливості взаємодії окремих індивідів всередині такого соціального інституту, як сім'я.

Варто відмітити, що поняття сім'ї як категорії, що має психологічну складову, психологи почали розглядати тільки з середини сімдесятих років. Але останнім часом інститут сім'ї привертає значно більше уваги як практичних, так і теоретичних психологів, адже він являє собою невід'ємну частину психологічного світу людини.

Спершу пропонуємо почати розгляд теоретичних досліджень стосунків окремих індивідів всередині сімейної системи з визначення «сім'ї», адже багато вчених надають свої варіанти цього поняття, які відрізняються одне від одного.

Так, наприклад О.І Бондарчук дає таке визначення сім'ї: «Сім'я є малою соціальною групою людей, що заснована на шлюбі та(чи) кровній спорідненості і функціонує на основі спільного побуту, матеріальної і моральної взаємодопомоги» [2].

Натомість Л.В.Помиткіна визначає сім'ю як малу соціальну групу, об'єднану спільністю життя, взаємною відповідальністю, емоційними зв'язками та системою ролей, що забезпечують задоволення базових психологічних і соціальних потреб її членів говорить [15].

В.П. Кравець визначає сім'ю як соціальну спільноту, що забезпечує умови для народження та виховання дитини, розвиток особистості, формування моральних цінностей і соціальних навичок. Також виконує функцію посередництва між індивідом і суспільством [12].

На думку Н.Є. Хлопоніної, сімейна система функціонує на основі розподілу подружніх ролей, які визначають очікування та поведінку партнерів у різних сферах сімейного життя. Саме узгодженість ролевих очікувань подружжя є важливою умовою гармонійних стосунків та запобігає виникненню конфліктів [20].

В.П. Целуйко визначає сім'ю як соціально-психологічну систему, у якій поєднуються емоційні, моральні та рольові взаємини, що забезпечують розвиток особистості та задоволення базових людських потреб [43].

Отже, проаналізувавши визначення різних авторів можна сказати, що науковці не є одностайними в визначення психологічної категорії сім'ї. Але, водночас, можна видокремити певні спільні критерії даної категорії. «Сім'я» це соціальна група, яка складається з чоловіка та жінки, які зазвичай перебувають у шлюбних відносинах, їхніх дітей, та інших осіб, поєднаних родинними зв'язками з подружжям, які ведуть спільний побут та мають певні ролі.

Зазвичай, люди створюють сім'ю та вступають в шлюбні відносини з метою задоволення своїх психологічних, соціальних, побутових та фізіологічних потреб. Причому потреби, які задовольняються в сім'ї, можуть бути реалізовані і поза нею, але тільки благополучна сім'я, створення якої, як правило, вимагає значних зусиль, може всі ці потреби об'єднати і задовольнити в комплексі.

Гармонія у подружніх стосунках передбачає відповідність між емоційною близькістю, рівнем взаєморозуміння, ефективною комунікацією та виконанням сімейних ролей, що забезпечує психологічне благополуччя подружжя.

За Дж. Готманом, гармонійні подружні стосунки ґрунтуються на емоційній близькості, взаємній повазі, довірі та здатності партнерів конструктивно вирішувати конфлікти. Вчений підкреслює, що стабільність та якість стосунків визначається тим, наскільки партнери підтримують один одного та зберігають позитивну емоційну взаємодію[41,42].

На думку В.П. Целуйко, гармонійні подружні стосунки передбачають узгоджену емоційну, рольову, ціннісну взаємодію партнерів. Це забезпечує стабільність сімейної системи та психологічний комфорт її членів[21].

Психологи виділяють стабільність шлюбу, як основний фактор характеристики внутрішньо-сімейної ситуації, який визначається шляхом порівняння почуттів тих осіб, що перебувають в шлюбі, та осіб, які розлучилися.

В залежності від рівня стабільності шлюбу виділяють три рівні відносин між подружжями. На першому рівні відносин проявляється залежність стійкості шлюбу від його формального оформлення, при цьому враховується можливість розлучень. Притаманною ознакою другого рівня є пристосовуваність подружжя у міжособистому спілкуванні, на цьому рівні проявляється виражена спільність чоловіка та дружини у побуті, відносинах з родичами, ставленні до грошей тощо. На третьому рівні відносин спостерігається найбільша задоволеність шлюбом завдяки відповідності рольових очікувань.

За Дж. Готтманом, стабільність подружніх стосунків визначається якістю емоційної взаємодії партнерів. Їх здатністю підтримувати одне одного та конструктивно долати конфлікти. Стійкість сімейної системи зростає тоді, коли подружжя має узгоджені цілі та працює над їх досягненням [41,42].

О.М. Варвара підкреслює, що стійкість подружніх стосунків забезпечується узгодженістю сімейних ролей, емоційною підтримкою, та орієнтацією партнерів на спільні цілі[28].

О.М. Варвара зазначає, що гармонія у подружніх стосунках залежить від збалансованого розподілу ролей. Емоційної взаємодопомоги та здатності партнерів враховувати індивідуальні потреби одне одного[28].

Гармонійність подружніх стосунків формується під впливом як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. До об'єктивних чинників належить зовнішні умови за яких функціонує сім'я: соціально-економічна стабільність, розподіл сімейних обов'язків, умови побуту, підтримка з боку родинного оточення. Саме ці фактори створюють структурні передумови для узгодженої взаємодії між подружжям. Суб'єктивні чинники гармонії у стосунках пов'язані з особистісними характеристиками партнерів- їхніми цінностями, установками щодо сім'ї, готовністю до компромісів, рівнем емоційної зрілості та здатністю до взаємної підтримки. Важливим проявом суб'єктивної гармонії є внутрішня оцінка ясності взаємин, відчуття психологічної близькості, довіри та взаєморозуміння.

За Дж. Готтманом, труднощі у подружніх стосунках часто виникають тоді, коли партнери мають неузгоджені очікування щодо ролей. Поведінки та емоційної підтримки, розрив між очікуваннями та реальною взаємодією зумовлює зниження задоволеності й емоційне віддалення партнерів[41,42].

Через тривалу дисгармонію у стосунках може виникнути стан фрустрації, який у свою чергу може бути як усвідомлений так і неусвідомлений. Від рівня усвідомленості даного стану залежить рівень травматизуючого впливу незадоволеності.

Коли людина усвідомлює та визнає, що шлюбні відносини її не задовольняють, у неї виникає бажання змінити сімейний уклад або розподіл ролей в подружніх стосунках. У цей період гостро відчуються переживання почуття непотрібності, образи та почуття несправедливості. На цьому етапі незадоволеність шлюбом носить глобальний характер.

Усвідомлена незадоволеність призводить до конфлікту в сімейних стосунках.

Якщо дисгармонія у подружніх стосунках не усвідомлюється партнерами, вона проявляється опосередковано. Зовні сім'я може виглядати стабільно, однак під час глибокого аналізу виявляється незадоволеність окремими сферами взаємодії: розподілу ролей, емоційною підтримкою, комунікацією чи побутовими обов'язками. Неусвідомлена дисгармонія часто спричиняє зростання внутрішнього напруження, невпевненість, появу тривогого та фрустраційних переживань.

У наукових дослідженнях вирізняють відносно гармонійні та частково гармонійні подружні стосунки. У гармонійних стосунках партнери задовольняють ключові потреби один одного, мають узгоджені очікування та підтримують емоційну близькість. Часткова гармонійність спостерігається тоді, коли загалом подружжя оцінює стосунки як позитивні. Але водночас прагне змін у певних сферах сімейного життя: емоційній взаємодії, комунікації, розподілу ролей[41,42].

Гармонійність подружніх стосунків розглядається як стійкий емоційний стан, що проявляється у почуттях задоволеності взаємодією з партнером. Позитивному емоційному фоні спілкування та в узгоджених оцінках різних аспектів сімейного життя. Гармонійні стосунки формуються завдяки емоційній підтримці, взаємній повазі та збалансованості рольових очікувань партнерів[21].

Проведені дослідження у галузі соціальної та сімейної психології показують, що сім'я як мала соціальна група, ефективно функціонує лише за умови емоційної стабільності та гармонійності подружніх взаємин. Як зазначає В.П. Кравець, якість взаємодії між партнерами визначається здатністю сім'ї виконувати свої основні функції та забезпечувати сприятливий психологічний клімат для всіх членів сім'ї[21].

Гармонія у стосунках подружжя сприяє узгодженості дій, ефективному розподілу сімейних ролей та підтримці емоційного контакту між партнерами. Це стверджують і сучасні міжнародні дослідження: Дж. Готтман доводить,

що емоційна теплота, підтримка та конструктивна комунікація є ключовими показниками стабільності та довготривалості шлюбу[41,42].

Натомість порушення гармонії та емоційної згуртованості між подружжям, негативно позначається не лише на їх власному психологічному благополуччі, але й на виконанні сімейних ролей, зокрема батьківських. На думку Л.В. Помиткіної, саме якість взаємин між подружжям визначає характер взаємодії з дітьми, стиль виховання та здатність сім'ї забезпечувати емоційно безпечний простір для розвитку дитини[15].

Таким чином, гармонійні подружні стосунки є не лише показником емоційного комфорту партнерів, але й основою ефективного функціонування сім'ї в цілому. Емоційна підтримка, взаєморозуміння та конструктивна взаємодія між подружжям прямо впливають на стабільність сімейної системи та сприяють повноцінному виконанню її соціально-психологічних функцій.

Дослідження сімейної взаємодії показують, що якість сімейних стосунків має прямий вплив на батьківську поведінку та емоційний клімат в сім'ї. Зокрема Ф. Кован і П.Керіг встановили, що пари з гармонійними та емоційно стабільними взаєминами частіше проявляють теплоту, підтримку та конструктивну поведінку у взаємодії з дітьми. Натомість конфліктність та емоційна дистанція між подружжям пов'язані з більшою ймовірністю авторитарності, емоційного відсторонення або непослідовності у вихованні, Таким чином. Гармонія у подружніх стосунках є важливою умовою здорового психологічного клімату в сім'ї та позитивного розвитку дитини.

У процесі наукового аналізу дослідники виділяють низку чинників. Що найбільше впливають на формування гармонійних подружніх стосунків. До таких чинників належать:

1). Стадія життєвого циклу сім'ї

Гармонійність взаємин змінюється залежно від етапу розвитку сім'ї, кількості років у шлюбі та наявності дітей.

Найбільш сприятливим періодом для формування гармонійних стосунків є перші роки подружнього життя, коли провідну роль відіграють емоційна близькість та духовна єдність партнерів.

Певне зниження гармонійності може спостерігатися:

У сім'ях з дітьми раннього віку, коли подружжя стикається з підвищеним навантаженням;

У період після 12-18 років спільного життя, коли зростає потреба партнерів у більшій автономії та перерозподілу ролей.

2). Мотиви вступу до шлюбу

Гармонія у стосунках значною мірою залежить від того, які мотиви лежали в основі створення сім'ї.

Дослідження показують, що пари, які вступили в шлюб на основі глибокої емоційної прихильності, взаємоповаги, та схожості цінностями, значно легше досягають узгодженості у ролях, комунікації та емоційній підтримці.

3). Гендерні особливості партнерів

Чоловіки та жінки можуть по-різному сприймати гармонійність стосунків, що пов'язано з відмінностями у соціальних очікуваннях та структуруванні сімейних ролей.

У чоловіків часто домінує орієнтація на емоційний комфорт та стабільність. Тоді як жінки часто пов'язують гармонійність із узгодженістю побутових, комунікативних та виховних функцій сім'ї. Така різниця впливає на те як партнери оцінюють якість взаємин та реагують на труднощі.

4). Соціально-демографічна характеристика сім'ї

Фактори, що впливають на рівень гармонійності, включають:

Наявність дітей та їхній вік;

Спланованість та емоційний контекст вагітності;

Рівень матеріального забезпечення;

Умови спільного проживання;

Особливості взаємодії з родичами;

Сприятливе соціальне-економічне середовище створює умови для стабільності та психологічного комфорту пари.

5). Комплементарність подружжя

Одним із ключових чинників гармонійних стосунків є взаємодоповнюваність партнерів-- здатність враховувати індивідуальні особливості одне одного. Підтримувати баланс між відмінностями та спільністю.

Комплементарність проявляється у

Узгоджених цінностях;

Збалансованому розподілу ролей;

Взаємній підтримці;

Повазі до особистих кордонів партнера;

Чим вище рівень комплементарності тим легше подружжю долати життєві труднощі та підтримувати психологічну згуртованість.

У сучасній психологічній науці для аналізу гармонійності подружніх стосунків застосовують комплексний підхід, що включає поєднання прямих та не прямих методів діагностики. Це дозволяє отримати об'єктивну картину взаємодії партнерів, виявити чинники, що сприяють або перешкоджають гармонії у шлюбі. Також оцінити рівень емоційної близькості. Рольової узгодженості та ефективності комунікації.

Для практичної роботи з подружжям психологи використовують методи глибинного інтерв'ю, спостереження за взаємодією пари, методи сімейної діагностики. У наукових дослідженнях поширені стандартизовані психодіагностичні опитувальники, що дозволяють виявити, особливості комунікативної поведінки, рівень емоційної підтримки, та узгодженість очікувань партнерів щодо сімейних ролей. У сучасній практиці все частіше застосовують методики, розроблені на основі концепцій сімейної системної терапії, теорії прихильності та моделей партнерської взаємодії(Дж. Готтман, Б. Карні, Т.Бредбері).

У роботі з подружжям важливою частиною психологічної допомоги є корекція рольової поведінки, комунікативних патернів та емоційної

взаємодії. Вона спрямована на формування узгоджених очікувань, покращення взаєморозуміння та відновлення емоційного зв'язку між партнерами. Корируючі втручання зазвичай охоплюють розвиток навичок конструктивного діалогу, емпатійного слухання, покращення здатності виражати власні потреби та будувати партнерську модель взаємин.

Надзвичайно важливим чинником формування гармонійних стосунків є використання подружжям ефективних допінг-стратегій у процесі вирішення сімейних труднощів. Як зазначають дослідники використання копінг-стратегій(діалог, спільне прийняття рішень, співпраця)сприяє збереженню гармонії у стосунках. А така прояви як уникання, агресія або пасивність часто призводить до поглиблення конфліктів.

Деякі програми сімейної профілактики спрямовані на зміцнення гармонії у парах ще на етапі створення сім'ї. Зарубіжні моделі зокрема програмні модулі для пар, описані Ф. Кованом та К. Кован базуються на розвитку емоційної компетентності, вмінні підтримувати партнера та узгоджувати очікування щ до народження дитини. Такі програми довели свою ефективність у попередженні конфліктів та формуванню стабільних партнерських стосунків.

Аналіз теоретичних джерел показує, що дослідження гармонії у подружніх стосунках зосереджується переважно на таких аспектах, як емоційна взаємодія, рольова узгодженість, подружня сумісність, та функціонування сім'ї як системи. Лише окремі автори розглядають гармонію як цілісне багатовимірне утворення, що включає емоційний, ціннісний, комунікативний та поведінковий рівні.

Узагальнення наукових підходів дає підстави стверджувати, що формування гармонійних подружніх стосунків залежить від комплексу чинників. Серед яких провідними є

Рольова узгодженість партнерів;

Емоційна підтримка та близькість'

Задоволення базових психологічних потреб(турбота, прийняття, значимість);

Подружня Комплементарність;

Розвинені навички спільного вирішення проблем;

Здатність партнерів до відкритої комунікації та рефлексії;

1.2 Стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя

Шлюбні відносини являють собою динамічну систему, яка постійно змінюється, та характеризується певними типовими стадіями, які складають життєвий цикл сім'ї [12, 21].

Дослідження взаємодії членів сім'ї, які були проведені серед родин зрізнимстажем сімейного життя, показали певні відмінності в залежності від строку подружнього життя, що у свою чергу привело до необхідності визначення основних стадій шлюбу [12, 21].

Завдяки виділенню окремих періодів сімейного життя було виявлено, що кожна стадія шлюбу має певні типові проблеми розвитку, знання яких допоможе психологам і психотерапевтам розробити систему рекомендацій з надання соціальної та психологічної допомоги родині, а сімейній парі підготуватися до їх появи та розв'язання.

Вперше про стадії шлюбу почали говорити соціологи в 40-х роках ХХ століття. Е. Дювалль і Р. Хілом. Вперше було використано поняття циклічності розвитку сім'ї в 1948 році на американській конференції по шлюбним відносинам, на якій вони представляли свою доповідь про динаміку сімейної взаємодії [12].

Спочатку науковці виділяли 24 стадії сімейного циклу, а після їх узагальнення, їх звели до 7-8 типових стадій.

Науковці, що досліджували стадії шлюбу, виокремили для кожної з них ряд окремих характеристик. Зазвичай характеристики більшості стадій базуються на зміні ролі та місця дітей в структурі сім'ї, що відображено у роботах як вітчизняних, так і зарубіжних учених.

Зрозуміло, що життя не всіх сімей підпадають під описані характеристики стадій шлюбу, адже існує багато родин, які не відповідають жодній класифікації.

Зокрема, це родини, які мають дітей різного віку, неповні сім'ї; подружжя, яке має дітей від попередніх шлюбів.

Але все ж таки, необхідність подолання проблем, які виникають на певній стадії життєвого циклу є загальною метою будь-якої сім'ї, а від успіху їх вирішення залежить благополучність подальших відносин в родині.

Зазвичай соціологи визначають сімейне життя, як процес, організований навколо розвитку дитини і визначається стадіями батьківства. Саме тому було виділено такі 4 стадії шлюбу, детально описані В.П. Кравцем [12].:

1) добатьківська стадія - від укладення шлюбу до народження первістка;

2) стадія репродуктивного батьківства - період життя подружжя, який триває від народження первістка і до народження молодшої дитини (ця стадія може перериватися або збігатися з іншими);

3) стадія виховання – триває від народження первістка до моменту, коли остання дитина покине батьківську домівку;

4) стадія зрілої сім'ї та зміни соціальних ролей – період, коли батьки стають бабусею і дідусем;

5) завершальна стадія відбувається у період, коли помирає один із подружжя.

Саме зміни окремих функцій родини, внутрішньо сімейної комунікації та структури сім'ї викликали у психологів необхідність розділення життєвого циклу сім'ї на окремі стадії.

Кожна стадія містить в собі характерні для неї особливості, а також ряд певних завдань та проблем, які потребують вирішення.

1. Одруження і добатьківська стадія.

Після вступу у шлюб молодій сім'ї настає період пристосування до нового статусу. Ця стадія вимагає від молодят:

- адаптуватись до нового статусу та соціальних змін у родині.
- розставити пріоритети та межі у відносинах між родичам та друзями.

На цьому етапі подружжю необхідно домовитись між собою стосовно допустимості втручання в молоду сім'ю батьків чоловіка та дружини. Ще необхідно знайти компроміс у таких питаннях як: хто із знайомих та друзів чоловік або дружини і як часто буде допущений у родину, а також - наскільки дозволено перебування членів подружжя поза сім'єю без партнера.

Крім того, на цій стадії шлюб, зазвичай, постає питання бажаної кількості дітей в сім'ї, а також бажаний час народження першої дитини.

У тому випадку, коли виявиться факт безпліддя когось з подружжя, молодятам доводиться вирішувати нову дилему-: лікування чи взяття прийомної дитини на виховання. Інколи подружжя, зіштовхнувшись з цією проблемою, вирішує розлучитися, щоб спробувати створити нову сім'ю.

2. Стадія репродуктивного батьківства.

Успішність проходження етапу, коли в молодій сім'ї є маленькі діти, залежить від того, чи готові були молоді батьки до батьківства, а також від того, наскільки добре молодята пройшли первинну адаптацію.

Основними завдання розвитку сім'ї на цій стадії є :

- поділ і узгодження ролей, пов'язаних з батьківством і материнством;
- пристосування до великих фізичних і психічних навантажень;
- адаптація до обмеження загальної активності за межами сім'ї та ін.

3. Сім'я зрілого віку

Критерієм зрілості сім'ї виступає тривалість її існування (не менше 7-10 років). На зрілу стадію сімейного життя доводиться вікової криза 30 років (підведення перших підсумків і корекція життєвих планів. В цю стадію може потрапити і криза середини життя [37 40].

Перед подружжям на цьому етапі постають наступні завдання:

1. Перерозподіл обов'язків або зон відповідальності:

- хто повинен вирішувати питання, які виникають у дитини в школі;
- хто повинен допомагати дитині в навчанні та інше.

2. Перерозподіл часу:

- зміна розпорядку дня дорослих (і в плані роботи, і в плані розваг);
- зміна кар'єрних планів батьків і т.п.

3. Перевизначення кордонів сім'ї:

- допомога дідусів і бабусь у навчанні й вихованні дитини порушує зовнішні межі;
- відбувається перевизначення зон впливу членів розширеної сім'ї.

4. Подружжя зрілого віку. Коли діти покидають рідну домівку.

Зазвичай цю стадію переживає подружжя віком 45-60 років, а інколи – раніше (35 - 40 років).

Перед подружжям, яке переживає цю стадію, постають наступні завдання:

1) Відновлення сімейних відносин між подружжям.

Дана задача постає перед сімейною парою, тому що в цей період відбуваються значні зміни обумовленні переїздом дітей з батьківського дому, а також через чергову вікову кризу [17].

2) Сепарація. Передбачає розлучення з дітьми. Батькам доводиться відпускати дітей у «доросле життя».

3) Налагодження коректних стосунків з дітьми, які покинули домівку.

Ця задача обумовлена необхідністю знайти баланс між тим, щоб покинути дитину напризволяще та докучати їй своєю надмірною опікою та втручанням в особисте життя.

Тобто подружжю необхідно встановити стосунки з дітьми, що покинули домівку таким чином, аби вони не відвернулися від них та розуміли, що завжди можуть повернутися в батьківську домівку.

Основною специфікою подружніх відносин на цій стадії є те що, виїзд із дому дітей співпадає з віком виходу на пенсію, або коли люди починають працювати не повний день, тобто подружжю доводиться проводити більше

часу один з одним. І це може стати як проблемаю, якщо вони відвикли від цього і не мають достатньо спільних інтересів, так і призвести до поліпшення відносин і виникненню спільних інтересів [17].

5) Завершальна стадія життєвого циклу сім'ї.

Початок цієї стадії пов'язаний зі смертю одного члена подружжя.

Після втрати свого шлюбного партнера, людині доводиться кардинально змінювати свій життєвий устрій, особливо коли доводиться переїжджати в домівку дітей. Щоб уникнути самотності виникає необхідність у більшій кількості спілкування з дітьми та онуками, і якщо ця потреба не буде задоволеною через зайнятість молодшого покоління, інколи овдовіла людина знову вступає в шлюб навіть у такому зрілому віці.

Поступово, проходячи через стадії подружнього життя, як певні етапи розвитку, подружжя переживає сімейні кризи. Що в свою чергу, є звичайним явищем, адже кожна сім'я проходить через складні періоди на життєвому шляху, які психологи називають сімейними кризами.

Криза сімейного життя – період, коли сімейні протиріччя досягають великого загострення, а взаєморозуміння між партнерами різко погіршуються, що призводить до значного погіршення внутрішньої сімейної атмосфери, при якому вирішення протиріч та проблем звичними для подружжя методами неможливо досягти [8]. Сімейні кризи, як будь-які стресові ситуації впливають на сімейні стосунки і в залежності від взаєморозуміння партнерів, можуть або покращити їх, або призвести до розлучення.

Навіть найміцніші сім'ї проходять через кризи подружнього життя, які можуть зруйнувати шлюб лише, коли пара не здатна знайти конструктивне рішення проблеми.

Сім'я являє собою окремий організм, який створюється шляхом об'єднання двох окремих індивідів. Саме тому емоційний стан кожного з подружжя безпосередньо впливає на загальну атмосферу в сім'ї. І коли чоловік чи дружина відчують внутрішні переживання, або проходять через

особисту кризу то це рано чи пізно вплине на стан сімейних стосунків. І навпаки – стан сімейної кризи одночасно охоплює і всю сім'ю, і кожного із подружжя окремо.

Психологи видокремлюють такі показники кризи сімейних відносин:

У спілкуванні переважають захисно-агресивні реакції, кожен бачить в іншому винуватця конфлікту;

- ухилення від статевих відносин одного з партнерів;
- один із партнерів уникає процесу обговорення та прийняття рішень;
- відсутність спільних тем для розмови, або зацикленість на одній темі;
- дружина перестає дбати про себе, стає недоглянутою та перестає приваблювати чоловіка, натомість надмірно переймається побутом чи кар'єрою.

- нездатність знайти компроміс у суперечках, не бажання зрозуміти партнера та інші.

Під час кризи сімейних стосунків, партнери переживають образи, гнів, почуття зради або покинутості, що в свою чергу може призвести до змін у сімейній ієрархії, зміщені ролевих обов'язків, змінені зовнішніх і внутрішніх родинних меж, послаблення єдності членів сім'ї та багато інших негативних наслідків.

Науковці розділяють всі сімейні кризи на дві групи, в залежності від їх прогнозованості – нормативні та не нормативні кризи подружнього життя [37,40].

Нормативні кризи зазвичай пов'язані із стадіями сімейного життя. Тобто перебіг особливості певної стадії шлюбу можуть спричинити сімейну кризу. Відповідно серед нормативних криз виділяють:

- кризу первинної шлюбної адаптації (пристосування подружжя до спільного життя);
- кризу вторинної шлюбної адаптації (надмірне звикання до партнера, поява дитини);

- кризу початку старіння (криза середнього віку, виділення дітей із сім'ї та ін);

- криза завершення життя (старіння, смерть одного із подружжя та ін.).

Необхідно зазначити, що хоча нормативні кризи і є загальними, але вони не є обов'язковими, а також те, наскільки сильною буде окрема криза і які вона матиме наслідки, залежить від емоційної стабільності і згуртованості партнерів.

До не нормативних криз шлюбних стосунків відносять ті кризи, які виникли через настання несподіваної негативної події, а саме це:

- подружня зрада;
- розлучення;
- повторний шлюб;
- тяжка хвороба;
- смерть одного із членів сім'ї.

Для подолання такої кризової ситуації дуже необхідна підтримка родичів та близьких людей [37,40].

Отже, подружжя на своєму життєвому шляху переживає певні стадії, кожна з яких призводить до певних змін і змушує членів сім'ї постійно адаптовуватися під нові умови життя, знаходити вихід із різних життєвих ситуацій та розвиватися. Під впливом стресу від постійних змін виникають особисті та сімейні кризи і перед подружжям виникає задача навчитися їх долати та напрацьовувати практику конструктивного виходу із сімейних криз. І тільки вирішення цієї задачі призведе до того, що кожна наступна криза матиме все менший негативний вплив на сімейні стосунки і тільки буде їх зміцнювати [12,21,37,40].

1.3 Психологічні чинники міжособистісних стосунків в подружніх парах

Сім'я вважається першочерговим та найважливішим компонентом суспільства. Адже саме у родині людина наслідує національні та культурні цінності, засвоює перші соціальні ролі та розвивається як особистість [12,21].

Саме тому на сьогоднішній день проблема побудови гармонічних та щасливих сімейних та шлюбних стосунків є дуже актуальною.

На формування гармонійних стосунків в сім'ї може впливати багато різних чинників.

Психологічні та соціальні дослідження показують, що формування гармонічних шлюбних стосунків може залежати від наступних чинників:

- Стадії шлюбного життя (найвищий рівень задоволеності спостерігається у перші роки подружнього життя, а найнижчий, коли подружжя має маленьких дітей та через 12 років подружнього життя) [12,40].

- Нездійснення рольових очікувань (не досягнення компромісу в питанні розподілу ролей та виконання певних функцій, обов'язків та вчинків) [20,34].

- Вплив батьківської сім'ї на розвиток стосунків молодого [15,21,39].

- Рівень самоактуалізації та самореалізації також впливає на міцність та задоволеність подружніх стосунків Сатір, К. Роджерс та інші [31,39,47].

Відповідно до концепції вітчизняних та зарубіжних науковців, серед чинників, що впливають на характер міжособистісних стосунків у подружжі, також можна виділити умови проживання, вікові ознаки, рівень матеріального забезпечення сімейної пари та рівень освіти [15,21,39].

Теоретичні дослідження проводилися шляхом аналізу площин: взаємних відносин подружньої пари, особистісних рис сімейної пари, соціальних виявів подружжя [31].

- Площина взаємних відносин подружньої пари, її можна розділити на наступні параметри: стратегії поведінки кожного із подружжя у конфліктних ситуаціях, комунікативні особливості подружньої пари, рольова адекватність чоловіка та жінки, головні типи міжособистісної взаємодії в подружній парі [21, 30,31].

- Площина особистих рис кожного із подружньої пари, вона має наступні критерії: рівень самореалізації та самоактуалізації особистості, рівень переживання самотності в сімейних стосунках, головний вид особистої відповідальності [31,39,47].

Видокремлення критерій даної площини були зроблені на підставі концепції К. Роджерса, який стверджував, що якість сімейних стосунків залежить від особистісної зрілості кожного із подружжя, яка у свою чергу залежить від самореалізації та особистої відповідальності.

- Площина соціальних виявів подружньої пари, включає такі критерії, як: стаж подружнього життя, вік подружжя, умови проживання, освіта чоловіка та дружини, а також рівень доходів сім'ї [12,21,31].

Проаналізувавши різні критерії усіх площин подружнього життя, було виділено п'ять основних психологічних чинників міжособистісних стосунків які впливають на якість подружніх відносин: самоактуалізація та самореалізація кожного із подружньої пари; соціальні особливості подружньої пари; психологічна готовність до сімейного життя; соціально-психологічна компліментарність подружжя; рольова адекватність; соціальні установки та очікування щодо сімейного життя. Також було встановлено, що кожен з цих чинників по-різному виражений у трьох типах подружньої взаємодії [31].

Першим чинником є самореалізація та самоактуалізація кожного із подружньої пари. Цей чинник передбачає, що рівень самореалізації і самоактуалізації окремої особистості безпосередньо впливає на особливості міжособистісних стосунків подружньої пари [31,39,47].

Так на думку К. Роджерса, від рівня самоактуалізації особистості залежить особистісна зрілість, а тільки зрілі особи здатні на створення міцних та гармонійних сімейних відносин.

Наступним чинником, який впливає на характер взаєминих відносин подружжя, є соціальні особливості подружньої пари. Зазвичай на рівень взаємодії сімейної пари впливає вік кожного із подружжя, рівень заробітку та

доходів сім'ї, рівень благополуччя та умови проживання, рівень освіти чоловіка та дружини, відсутність чи наявність дітей, а також їх кількість та загальна кількість років прожитих у шлюбі[12,21,29,30].

Окрім того значний вплив на соціальні особливості подружжя мають вид шлюбу – цивільний чи офіційний, проживання з батьками чи окремо, орендоване житло чи власне.

Третім психологічним чинником міжособистісних стосунків в подружніх парах - є готовність до сімейного життя. Даний чинник більше актуальний для подружніх пар з невеликим стажем сумісного життя, і він вказує на рівень готовності молодої пари підтримувати подружні стосунки, вести сумісний побут, нести особисту та спільну відповідальність за подружнє життя, за благополуччя партнера та сім'ї. Цей чинник складається з наступних ознак: вік чоловіка та дружини, ступінь відчуття самотності у подружжї відносно з партнером, вид шлюбу (цивільний чи офіційно зареєстрований шлюб), рольові очікування подружжя, рівень освіти чоловіка та дружини, рівень доходів сім'ї, здатність відноситися поблажливо до слабкостей та помилок шлюбного партнера [12,21,31,39].

Вияв жінкою самостійності та автономності в окремих сферах подружнього життя, свідчить про її готовність до шлюбу.

Таким чином, такий чинник, як готовність до подружнього життя, передбачає те, що чоловік та дружина, створюючи сім'ю, мають знайти порозуміння для чого кожному з них необхідно взяти на себе особисту відповідальність за сімейне життя, а також адаптуватися один до одного.

Четвертий психологічний чинник особливостей міжособистісних стосунків, це соціально-психологічна компліментарність подружжя.

Цей чинник передбачає високий рівень взаєморозуміння і довіри у шлюбних стосунках. Соціально - психологічна компліментарність виявляється або в тому, що типи міжособистісної взаємодії в стосунках обох партнерів співпадають (коли чоловік і дружина однаково проявляють себе в

різних життєвих ситуаціях), або ці типи міжособистісної взаємодії є повністю протилежними, але при цьому компенсують один одного [12,21,31,39].

Так, наприклад, схильність чоловіків проявляти суперництво у конфліктних ситуаціях повинна компенсуватися схильністю у жінок до компромісів, а прояв жіночої егоїстичності в міжособистісних стосунках має компенсуватися підкорюваністю чоловіка.

П'ятим чинником, що зумовлює міжособистісні стосунки молодої сім'ї, є рольова адекватність шлюбних партнерів. Цей чинник знаходить своє відображення не в закріпленому лідерстві і відповідальності одного із шлюбних партнерів, а саме в розподілі цих лідерських та відповідальних позицій у різних сферах подружнього життя [21,30].

Саме стаж сімейного життя є важливим показником адекватного розподілу відповідальності і лідерства у сімейних стосунках, адже у перші роки подружнього життя чоловік та дружина лише звикають адаптуються один до одного та до спільного подружнього життя, і поступово починає формуватися розподіл ролей, обов'язків та лідерства у певних сферах сімейного життя.

Тобто, чим більший стаж подружнього життя партнерів, тим більш чітка визначеність їхніх ролей та обов'язків.

Важливим критерієм для прояву цього психологічного чинника є наявність таких якостей у подружжя, як: особливості прояву самостійності у стосунках, відповідність та збіг рольових очікувань шлюбних партнерів, самоповага та самореалізація, взаємодопомога партнерів, наявність стійкої системи цінностей та гнучкість поведінки, комунікативні навички з оточуючим суспільством, принципова відповідальність, навик знаходження компромісу в конфліктних ситуаціях.

І останнім із визначених чинників, що впливають на міжособистісні стосунки подружньої пари є специфічність соціальнобажаних установок щодо подружнього життя. Соціальнобажані установки- це певні уявлення

людини про те, як повинні розвиватися ті чи інші аспекти життя, ці уявлення складаються під впливом соціуму.

Специфіку соціальної установки чоловіків і жінок щодо подружнього життя можуть формувати мотиви вступу в шлюб та вибору партнера.

Науковці видокремлюють низку мотивів вибору шлюбного партнера: почуття кохання, запобігання самотності, вагітність, однакові інтереси та погляди на життя, бажання розділити почуття партнера, випадковість, наявність житла у партнера, матеріальний статок шлюбного партнера [31].

На думку Н.В. Олійник одним із мотивів створення сім'ї є мотив соціальної відповідальності та обов'язку, який також впливає на формування особливостей соціально-психологічної установки щодо створення сім'ї [39].

На думку науковців молода сім'я, ґрунтуючись лише на обов'язку перед оточуючими та почутті особистої відповідальності, схильна зберігати свій шлюб.

Це також залежить від специфічності соціально-психологічної установки щодо вступу в шлюб. На цей чинник може впливати профіль типу міжособистісної взаємодії чоловіка та дружини.

Отже, ми розглянули емпіричну модель, яка використовується для дослідження чинників міжособистісних стосунків у подружніх парах. Також, керуючись цією моделлю було визначено певні площини, як основні параметри дослідження чинників, це: площина взаємних відносин подружжя; площина особистісних рис кожного з подружньої пари; площина соціальних виявів подружньої пари.

Під час аналізу сімейних відносин було відокремлено п'ять психологічних чинників міжособистісних стосунків, які безпосередньо впливають на формування гармонійних шлюбних стосунків, це - самоактуалізація та самореалізація кожного із подружньої пари, соціальні особливості подружньої пари, психологічна готовність до сімейного життя, соціально-психологічна компліментарність подружжя, рольова адекватність та соціальні установки та очікування щодо сімейного життя.

Варто зазначити, що знання та вміння використовувати теоретичну основу з таких питань, як гармонійні стосунки, стадії та кризові періоди шлюбу, а також особливості психологічних чинників міжособистісних стосунків в подружніх парах може допомогти та значно полегшити роботу психологовів та психотерапевтів при вирішенні проблем, що виникають у шлюбних стосунках, а також при проведенні корективних робіт з подружніми парами [21,30,39].

Висновки до першого розділу

Отже, виходячи з вищезазначеного матеріалу, можемо зробити висновок:

1) Проаналізувавши різні підходи до розуміння сім'ї та подружніх взаємин, встановлено, що серед науковців немає повної єдності щодо понятійного апарату, пов'язаного з гармонійністю подружніх стосунків. У роботі поняття “формування гармонійних подружніх стосунків” розглядається як суб'єктивна оцінка кожним із партнерів успішності шлюбу залежно від ступеня задоволення власних потреб та очікувань щодо сімейного життя.

2) Крім того було виявлено, що рівень формування гармонійних подружніх стосунків, залежить від впливу певних груп факторів, таких як: мотиви вступу в шлюб, наявність та кількість дітей, стать, компліментарність подружжя, схожість очікувань, щодо рольового розподілу, вплив батьків кожного з подружжя.

А також, було визначено, що формування гармонійніших стосунків відіграє ключову роль в забезпеченні сімейного благополуччя.

3) З'ясовано, що подружжя на своєму життєвому шляху переживає певні стадії, кожна з яких призводить до певних змін і змушує членів сім'ї постійно адаптуватися під нові умови життя, знаходити вихід із різних життєвих ситуацій та розвиватися. Під впливом стресу від постійних змін виникають особисті та сімейні кризи і перед подружжям виникає задача

навчитися їх долати та напрацьовувати практику конструктивного виходу із сімейних криз. І тільки вирішення цієї задачі призведе до того, що кожна наступна криза матиме все менший негативний вплив на сімейні стосунки і тільки буде їх зміцнювати.

4) Нами було досліджено, що морально-психологічні чинники сімейних стосунків безпосередньо впливають на психологічний клімат сім'ї. У свою чергу в подружніх парах з негативним психологічним кліматом сім'ї, спостерігається постійні зіткнення інтересів, бажань та намірів шлюбних партнерів видалити сфери, що призводить до тривалих і сильних негативних емоцій і породжує дисгармонію в шлюбних відносинах.

5) Теоретичний аналіз проблеми формування гармонійних подружніх стосунків, особливостей стадій шлюбного життя та кризових періодів. Також впливу психологічних чинників міжособистісної взаємодії в подружжі, створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Таким чином, ми дійшли до висновку, що знання та вміння використовувати теоретичну основу з таких питань, як формування гармонійних подружніх стосунків, стадії та кризові періоди шлюбу, може дуже допомогти та значно полегшити роботу психологів та психотерапевтів при вирішенні проблем, що виникають у шлюбних стосунках, а також при проведенні корективних робіт з подружніми парами.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПОДРУЖНИХ СТОСУНКІВ

2.1 Методика та організація дослідження

Основними завданнями емпіричної частини магістерської роботи є:

1) розробити комплекс методів та процедур дослідження, спрямованих на вивчення показників сімейних взаємовідносин; відібрати надійний і валідний психодіагностичний інструментарій [23,25,31];

2) провести емпіричне дослідження обраних показників на групі подружніх пар, які беруть участь в дослідженні, з метою отримання об'єктивних даних про якість їх стосунків.

3) проаналізувати особливості якості подружніх стосунків у пар із різним рівнем взаєморозуміння.

Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій виділено наступні етапи: підготовчий, діагностичний і аналітичний [24,31].

На підготовчому етапі ми визначили групу дослідження та склали критерії для відбору учасників. Підібрано набір методів, які включали анкети, бесіди, опитування, тестування. Це дало нам можливість всебічно оцінити стан сімейних відносин [23,25]. Діагностичний–передбачає безпосередній збір емпіричних даних, шляхом індивідуального опитування та тестування подружніх пар. Аналітичний етап здійснюємо статистичну та якісну обробку даних, інтерпретацію результатів, формулювання психологічних висновків та рекомендацій для подальшої роботи [24,31].

Для реалізації поставлених етапів і завдань емпіричного дослідження ми будемо використовувати наступні психодіагностичні методики [23-25,31]:

1. Опитування,
2. Тестування,
3. Методика «Сімейна соціограма»
4. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі»
5. Методика «Розподіл ролей в сім'ї»
6. Методика «Сімейно-обумовлений стан»

Метод опитування включав анкету, набір запитань для оцінки психологічних чинників, інструкцію для учасників, процедуру самостійного заповнення та наступну кількісну обробку отриманих відповідей [23,24].

Тестування включає застосування стандартного психологічного тесту, інструкцію для учасників, виконання завдань, підрахунок балів і подальшу інтерпретацію отриманих результатів для оцінки певних психологічних характеристик [24,31].

Методика «Сімейна соціограма» застосовується для вивчення взаємодії всередині сім'ї. Вона дає змогу оцінити емоційну дистанцію, домінуючі позиції між членами сім'ї. Побачити провідні позиції партнерів та визначити можливі зони напруги у стосунках [23,24].

Методика «Рольові Очікування і домагання у шлюбі» використовується для аналізу уявлень партнерів про важливість різних сімейних ролей та бажаний спосіб їх розподілу. Вона дозволяє зрозуміти, яких функцій у шлюбі кожен із подружжя очікує від себе і від партнера [10,20,30,31].

Методика «Розподіл ролей в сім'ї», допомагає оцінити як саме подружжя виконує основні сімейні ролі та наскільки вони задоволені таким розподілом. Зазвичай до таких ролей відносять: ведення господарства, матеріальне забезпечення сім'ї, виховання дітей, організація відпочинку, сексуальні стосунки [4,5,21,29,38].

Методика «Сімейно-обумовлений стан» дозволяє визначити емоційний стан людини всередині сім'ї. Найчастіше виділяють такі стани, як

задоволеність або незадоволеність стосунками, нервово-психічне напруження та сімейна тривожність [17,23,37].

У дослідженні взяли участь 10 подружніх пар віком від 20 до 50 років, які перебувають у шлюбі або у стабільних стосунках не менше одного року, ведуть спільне сімейне господарство. Усі учасники добровільно надали згоду на проведення дослідю. Діагностика проводилася окремо з кожним із партнерів, що дало можливість отримати повні і незалежні дані про особливості їхніх взаємин. Конфіденційність відповідей була гарантована [19,23].

2.2 Аналіз результатів дослідження

У даному підрозділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних чинників формування гармонійних подружніх стосунків. Дані, отримані в результаті опитування та тестування подружніх пар, були систематизовані, проаналізовані та інтерпретовані відповідно до поставлених завдань [24,29-31].

Дослідження проводилося очно. Кожен партнер заповнював анкети та тести індивідуально. Участь була добровільною, анонімною та займала приблизно 30–45 хвилин на пару [24,25].

Першим етапом дослідження було опитування подружніх партнерів. Респондентам запропоновано було пройти тестування і опитування, де вони заповнювали соціально-демографічну анкету (Додаток А) та опитувальник для оцінки психологічних особливостей подружньої взаємодії (Додаток Б) [9,21,24]. Посилання для залучення пар для дослідю, було поширено через соціальні мережі та особисті контакти досліджуваних. Відповіді кожного партнера збиралися окремо, що забезпечувало анонімність та об'єктивність отриманих результатів [24,29].

До дослідження було залучено десять подружніх пар (20 респондентів), які перебувають у шлюбі або у стабільних партнерських стосунках не менше одного року. До вибірки увійшли дорослі особи віком від 20 до 50 років. Участь в дослідженні брали обидва партнери, що

забезпечило можливість отримання достовірних даних щодо подружньої взаємодії. Дослідження тривало близько 3 тижнів [21,29].

Результати емпіричного дослідження

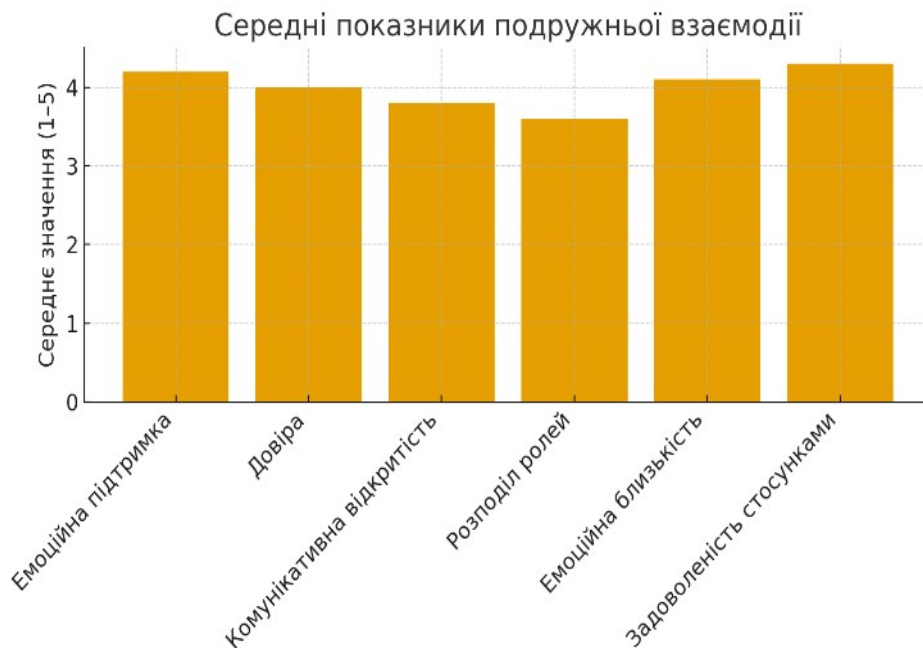
Таблиця 2.1 Соціально-демографічні характеристики вибірки

Показник	Категорія	Кількість респондентів
Стать	Чоловіки	10
Стать	Жінки	10
Вік	20–35 років	12
Вік	36–50 років	8

Таблиця 2.2 Середні показники оцінки подружньої взаємодії(n=10)

Психологічний показник	Середнє значення (1–5)	Інтерпретація
Емоційна підтримка	4.2	Високий рівень підтримки
Довіра	4.0	Високий рівень довіри
Комунікативна відкритість	3.8	Достатній, але потребує покращення
Розподіл сімейних ролей	3.6	Потребує покращення
Емоційна близькість	4.1	Висока емоційна єдність
Загальна задоволеність стосунками	4.3	Висока задоволеність

Методика розрахунку середніх значень показана (Додаток В) [24].



«Рис.2.1. Середні показники подружньої взаємодії»

На діаграмі представлено середні значення оцінок психологічних аспектів подружньої взаємодії за результатами нашого дослідження.

З метою аналізу особливостей подружньої взаємодії були обчислені середні значення за шістьма основними психологічними показниками: емоційна підтримка, довіра, комунікативна відкритість, розподіл сімейних ролей, емоційна близькість та загальна задоволеність стосунками [9,21,30]. Результати показують, що більшість пар мають високий рівень взаємодії, що є позитивним показником якості їхніх стосунків табл.2. Хоча загалом комунікація у парах є достатньо розвиненою, у деяких випадках може виникати потреба у підвищенні рівня відкритості та конструктивного обговорення важливих питань[21,29]. Найнижчий середній показник отримано за критерієм розподілу ролей, що може свідчити про певні труднощі щодо ведення спільного господарства та організації сімейних обов'язків [12,21,29].

Таким чином, отримані дані демонструють високий рівень подружньої адаптованості, емоційної підтримки та довіри між партнерами, що є важливими чинниками формування гармонійних подружніх стосунків [21,29-33].

31,39]. Разом із тим, результати підкреслюють актуальність розвитку навичок партнерської взаємодії, зокрема у сфері комунікації та рівноправного розподілу сімейних функцій [15,21,30].

Методика «Сімейна соціограма»- проективна психодіагностична техніка, спрямована на дослідження структури сімейних стосунків, емоційної дистанції та ролей між членами подружжя [24,25,31]. Респондентам пропонується графічно зобразити себе та партнера, позначивши відстань, значущість та емоційний зв'язок між ними.

Учасникам пропонувалося намалювати соціограму своєї сім'ї, позначивши себе і партнера у вигляді фігур або знаків, а також відобразити відстань між ними (Додаток Г). Додатково учасники досліді могли дати короткий словесний коментар, чому вони розмістили символи саме таким чином. Аналіз проводився за такими критеріями: розташування на аркуші (емоційна позиція); розмір символів (домінування/підлеглість); відстань між партнерами (близькість/дистанція); додаткові символи (дистанція, бар'єри, стрілки взаємодії) [24,31]. Було відмічено велику зацікавленість учасників експерименту в даному досліді, так як вияснилося, що більшість навіть і не задумувалися про розподіл ролей між подружжям[9,21].

Таблиця 2.3 Результатів за методикою «Сімейна соціограма»

Показник	Тенденція	Інтерпретація
Психологічна дистанція	8 пар — близькі, 2 — помірна дистанція	Переважно емоційна близькість
Домінування	6 пар — рівноправні, 4 — одна домінуюча фігура	У частині пар існує провідна роль
Наявність бар'єрів	Виявлено у 2 пар	Можливі приховані конфлікти
Емоційна орієнтація	9 пар — на партнера, 1 — на зовнішні сфери	Партнер — ключова фігура у житті

Результати соціограми показали, що більшість пар у нашому досліді, мають гармонійні, теплі стосунки. Партнери добре розуміють одне одного, присутня взаємна емоційна підтримка. Вони сприймають один одного як важливих і близьких людей, відкриті до спілкування [21,29,31]. Водночас у деяких парах помічені моменти, коли один із партнерів займає більш домінуючу позицію, а дистанція у взаєминах трохи більше, ніж хотілося б. Це може вказувати, що ці моменти можна доопрацювати, налаштувати спосіб спілкування або переглянути як розподіляються обов'язки в сім'ї, щоб зробити стосунки більш рівноправними і комфортними для обох [9,21].

Таблиця 2.4 результатів за методикою «Сімейна соціограма»

Пара	Психологічна дистанція	Домінування в стосунках	Наявність емоційних бар'єрів
Пара 1	Близька	Рівноправні	Відсутні
Пара 2	Помірна	Домінування чоловіка	Відсутні
Пара 3	Близька	Рівноправні	Відсутні
Пара 4	Близька	Домінування жінки	Відсутні
Пара 5	Близька	Рівноправні	Відсутні
Пара 6	Помірна	Домінування чоловіка	Присутні
Пара 7	Близька	Рівноправні	Відсутні
Пара 8	Близька	Домінування жінки	Відсутні
Пара 9	Близька	Рівноправні	Відсутні
Пара 10	Близька	Рівноправні	Присутні

Аналіз соціограм показав, що у більшості досліджуваних подружніх пар (8 із 10) спостерігається емоційна близькість, орієнтація на партнера та відсутність психологічних бар'єрів. У 4 парах виявлено наявність домінуючої позиції одного з партнерів, що може впливати на баланс сімейних ролей [21,29,31]. У двох випадках зафіксовано елементи емоційної дистанції та бар'єрів, що може свідчити про ймовірні комунікативні труднощі та приховану напруженість у стосунках [15,21,37].

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» спрямована на дослідження уявлень подружніх партнерів щодо розподілу ролей у сім'ї, а також рівня узгодженості між очікуваннями та домаганнями кожного партнера [24,30,31,34.]. Методика дає змогу визначити рівень гармонійності або напруження у шлюбі, пов'язаного з рольовою взаємодією. Досліджуються такі рольові сфери: господарсько-побутова; батьківсько-виховна; емоційно-психологічна підтримка; організація дозвілля; соціально-економічна (матеріальне забезпечення); сексуальна сфера. Кожен партнер оцінює, як має бути (очікування) і як він/вона хоче бути (домагання). Порівняння цих показників дозволяє виявити ступінь узгодженості подружніх ролей.

Процедура застосування:учасникам дослідження пропонувалося оцінити значущість кожної ролі та бажаний рівень участі партнера і себе в ній. Відповіді давалися за шкалою від 1 до 5 балів, де: 1 — мінімальна участь / значущість,

5 — максимальна.

Розбіжності між очікуваннями і домаганнями інтерпретувалися як рольові конфлікти або напруження у сім'ї. Отримані дані можуть бути використані для корекції подружньої взаємодії, такої як нормалізація очікувань, обговорення зон відповідальності та створення більш справедливого й зручного для обох партнерів розподілу ролей (Додаток Д).

Таблиця 2.5 Результати методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі»

Сфера сімейних ролей	У 10 пар: тенденція	Інтерпретація
Господарсько-побутова	7 пар узгоджено, 3 — неузгоджено	Переважно збалансоване розподілення побутових обов'язків
Виховання дітей	8 узгоджено, 2 — відмінності	Висока єдність поглядів на виховання дітей
Емоційна підтримка	9 узгоджено, 1 відхилення	Висока гармонія в очікуваннях підтримки
Дозвілля	6 узгоджено, 4 — різні очікування	Потребує оптимізації організації спільного часу
Матеріальне	5 узгоджено, 5 —	У половині випадків є

забезпечення	рольові розбіжності	труднощі узгодження ролей
Сексуальні стосунки	8 узгоджено, 2 відмінності	Загалом гармонія у сфері інтимних очікувань

Результати методики свідчать про високий рівень узгодженості рольових очікувань у більшості подружніх пар. Найбільша гармонія простежується у сфері виховання дітей, емоційної підтримки та інтимних стосунків. Певні відмінності спостерігаються щодо організації дозвілля та матеріального забезпечення, що може зумовлювати окремі побутові труднощі й потребує корекції в системі подружньої комунікації та розподілу відповідальності [15,21,30,39].

Таблиця 2.6. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі»

Сфера сімейних ролей	Узгоджені пари (із 10)	Неузгоджені пари
Господарсько-побутова	7	3
Виховання дітей	8	2
Емоційна підтримка	9	1
Дозвілля	6	4
Матеріальне забезпечення	5	5
Сексуальні стосунки	8	2

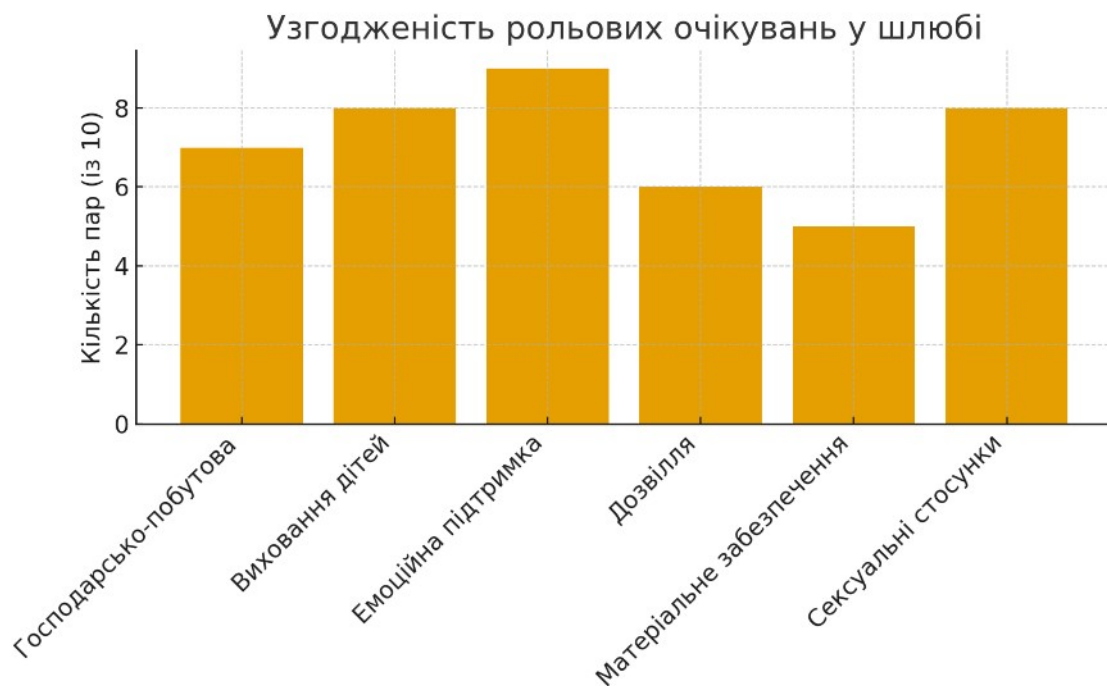


Рис.2.2. Узгодженість рольових очікувань у шлюбі

Методика «Розподіл ролей у сім'ї»

Методика ґрунтується на принципі порівняння двох показників: як, на думку респондента, повинні бути розподілені ролі в ідеальній сім'ї (норма/очікування); як ролі реально розподілені у його/її сім'ї (факт) [24,31,38].

Ступінь розбіжності між очікуванням та фактичним станом відображає рівень рольової гармонії або напруження у шлюбі.

Учасникам пропонувалося оцінити ступінь участі кожного партнера у виконанні шести основних сімейних ролей. Оцінювання здійснювалось за 5-бальною шкалою, де: 1 бал — мінімальна участь партнера, 5 балів — максимальна участь.

Респонденти повинні були вказати:

Як вони вважають правильним розподіл ролей у сім'ї

Як на їхню думку ролі виконуються у їхній власній сім'ї

Заповнення відбувалося індивідуально кожним партнером, що дозволило уникнути впливу відповіді іншого та забезпечити об'єктивність даних.

Отримані відповіді були зіставлені для визначення рівня узгодженості подружніх ролей у кожній сфері.

Таблиця 2.7 Результати методики «Розподіл ролей у сім'ї»

Сімейна роль	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	Середній бал
Господарська роль	0	3	5	7	5	3,7
Матеріальне забезпечення	1	6	4	5	4	3,3
Виховання дітей	0	2	3	7	8	4,1
Організація дозвілля	0	4	6	6	4	3,6
Емоційна підтримка	0	1	2	7	10	4,3
Сексуальна роль	0	2	3	7	8	4,1

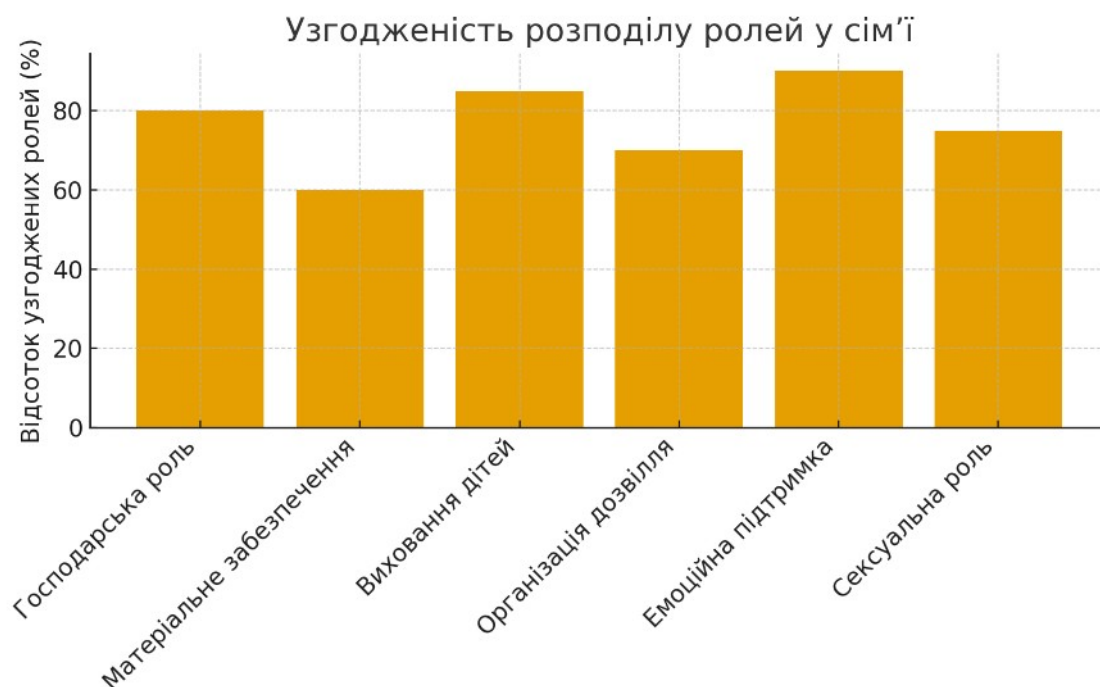


Рис 2.3. Узгодженість розподілу ролей у сім'ї.

Результати методики свідчать про високий рівень узгодженості розподілу сімейних ролей у наших парах які проходять експеримент. Найбільш узгодженими виявилися ролі, пов'язані з емоційною підтримкою (90%) та вихованням дітей (85%), що вказує на високий рівень взаємної відповідальності та партнерської взаємодії у цих сферах [21,29-31,39]. Найнижчі показники узгодженості виявлено у сфері матеріального забезпечення (60%), що може свідчити про відмінності у фінансових очікуваннях і рівні участі партнерів у забезпеченні сім'ї. Загалом подружні пари демонструють гармонійний розподіл обов'язків, що сприяє стабільності та задоволеності шлюбними стосунками.

Методика «Сімейно-обумовлений стан»

Дану методику використано для комплексної оцінки емоційного стану індивіда, зумовленого сімейною ситуацією. Її застосування є доцільним з огляду на завдання емпіричної частини дослідження, спрямованої на виявлення як позитивного, так і критичного психоемоційного фону у подружніх взаєминах.

Методика дозволяє визначити: рівень емоційного благополуччя або напруження у сім'ї; наявність сімейної тривожності; ступінь нервово-психічної напруги; симптоми емоційного виснаження; домінування почуттів задоволеності або незадоволеності шлюбом[21,37].

Отримані дані дозволяють оцінити суб'єктивне переживання сімейних стосунків і визначити потенційні ризики психологічної дезадаптації особистості.

Проведення методики:

Респондентам пропонувалося самостійно оцінити власний емоційний стан, пов'язаний із взаємодією з партнером і членами родини, за рядом показників. Оцінювання здійснювалося за наступними шкалами: емоційний комфорт; рівень напруження; сімейна тривожність; задоволеність стосунками; впевненість/невпевненість у партнері.

Для оцінювання використовувалась 5-бальна шкала:

1 — стан виражено негативний,

5 — стан виражено позитивний/стабільний.

Заповнення опитувальника відбувалося індивідуально, що забезпечувало конфіденційність та об'єктивність отриманих результатів. (Додаток Д).

Таблиця 2.8. Результати методики «Сімейно-обумовлений стан»

Показник	1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	Середнє значення
Емоційний комфорт	0	1	2	7	10	4,2
Сімейна тривожність	5	8	5	2	0	2,1
Нервово-психічне напруження	4	7	6	3	0	2,4
Задоволеність шлюбом	0	0	2	6	12	4,3
Відчуття підтримки	0	0	1	6	13	4,5

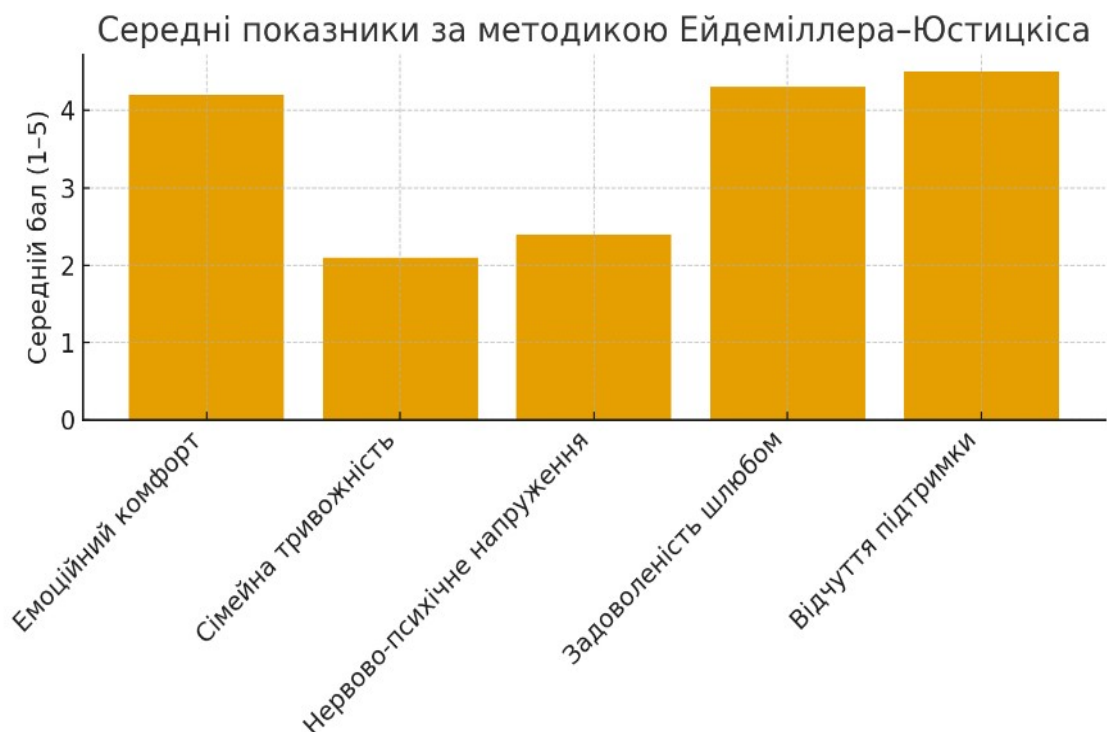


Рис.2.4. Середні показники емоційного стану у сім'ї

Окремі прояви нервово-психічного напруження (середній показник 2,4) та помірний рівень тривожності (2,1) можуть бути пов'язані з ситуативними факторами (побутові труднощі, відповідальність, життєві виклики), але не носять деструктивного характеру. Таким чином, емоційний стан учасників дослідження в цілому відображає гармонійні подружні стосунки і психологічну стабільність.

Методика «Сімейно-обумовлений стан» застосовувалася з метою визначення емоційно-психологічного стану партнерів, зумовленого сімейними стосунками. Учасникам дослідження пропонувалося оцінити свій емоційний стан за кількома шкалами (емоційний комфорт, тривожність, напруження, задоволеність шлюбом, відчуття підтримки) (Додаток Е).

Результати свідчать про високий рівень емоційного благополуччя у подружніх пар: середній рівень емоційного комфорту становив 4,2 бала, задоволеності стосунками — 4,3 бала, відчуття підтримки — 4,5 бала. Рівень тривожності (2,1) та нервово-психічного напруження (2,4) є низьким та помірним відповідно, що вказує на стабільний і гармонійний емоційний стан учасників.

Узагальнюючий аналіз психологічних чинників гармонійних подружніх стосунків.

Емпіричне дослідження дозволило виявити особливості прояву ключових психологічних чинників, що впливають на формування гармонійних подружніх стосунків. На основі результатів п'яти застосованих методик було визначено: рівень задоволеності партнерів стосунками, ступінь узгодженості подружніх ролей, рівень емоційної підтримки, довіри та психологічної стабільності у сім'ї[9,21,29,39,45].

1.Самоактуалізація та самореалізація партнерів

Дані опитувальника подружньої взаємодії та методики сімейно-обумовленого стану показали високий рівень задоволеності стосунками, емоційного комфорту та підтримки. Це свідчить, що партнери мають

можливість реалізовувати власні потреби та особистісні цілі в межах подружжя, не відчуючи психологічного тиску або обмеження свободи.

2. Соціальні особливості подружньої пари

Соціально-демографічні дані показали відносну однорідність вибірки за віком, досвідом стосунків та соціальним статусом. Це створює передумови для гармонійної взаємодії та узгодження життєвих цілей і сімейних ролей. Переважання стабільних тривалих стосунків (>1 року) також є позитивним прогностичним фактором сімейної стійкості.

3. Психологічна готовність до сімейного життя

Високі показники за шкалами довіри, підтримки та емоційної близькості свідчать про сформованість психологічної зрілості учасників дослідження. Низькі показники тривожності та помірні значення нервово-психічної напруги підтверджують готовність партнерів до конструктивного вирішення сімейних завдань та конфліктів.

4. Соціально-психологічна компліментарність

Результати соціограми вказали на емоційну близькість і взаємну орієнтацію партнерів, що підтверджує компліментарність особистісних і соціальних характеристик подружжя. У більшості пар відсутні психологічні бар'єри, а домінування одного партнера, якщо й присутнє, не носить конфліктного характеру.

5. Рольова адекватність

Методики засвідчили високий рівень узгодженості подружніх ролей, особливо у сферах виховання дітей, емоційної підтримки та організації побуту. Окремі відмінності стосувались матеріального забезпечення та організації дозвілля, що є типовими зонами напруження у сучасних сім'ях, але загалом не мають критичного впливу на гармонію стосунків.

Узгодженість у рольових очікуваннях, позитивне ставлення до партнера та відсутність значущих конфліктних зон свідчать про стабільні та зрілі сімейні установки. Партнери демонструють готовність до спільного вирішення завдань та підтримки один одного.

Отримані результати комплексно підтверджують, що гармонійні подружні стосунки формуються за умов: високої емоційної підтримки; довіри та емоційної близькості; психологічної зрілості партнерів; узгодженості сімейних ролей і життєвих цінностей; позитивних установок на партнерство і взаєморозуміння[21,29,31,41,45].

Таким чином, досліджувані подружні пари демонструють високий рівень сімейної адаптованості, що відповідає моделі гармонійних подружніх стосунків і підтверджує значущість обраних психологічних чинників.

Висновки до другого розділу.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників, що визначають гармонійність подружніх стосунків. Дослідження включало опитування, психодіагностику та проєктивні методи і було спрямоване на вивчення таких ключових чинників як: самоактуалізація та самореалізація партнерів; соціальні особливості подружньої пари; психологічна готовність до сімейного життя; соціально-психологічна компліментарність; рольова адекватність[27,30,31].

Отримані результати засвідчили, що у більшості подружніх пар спостерігається високий рівень емоційної підтримки, довіри та задоволеності взаєминами, що відображає значущий розвиток чинника самоактуалізації та самореалізації партнерів — кожен із подружжя має можливість відчувати власну цінність та комфортно реалізовувати особистісні потреби в межах сімейної взаємодії.

Соціально-демографічні особливості вибірки та результати спостережень підтвердили сформованість соціальних характеристик подружніх пар, зокрема стабільність стосунків, конструктивний стиль взаємодії та спільні життєві цінності.

Високі показники довіри, емоційної близькості та низький рівень сімейної тривожності і нервово-психічної напруги свідчать про високий

рівень психологічної готовності до сімейного життя, що забезпечує ефективне подолання життєвих труднощів та підтримку партнера.

Результати методик, спрямованих на вивчення розподілу ролей та рольових очікувань, вказують на гармонійний рівень рольової адекватності, що проявляється у збалансованому розподілі обов'язків і відповідальності у сфері побутових, виховних, емоційних та соціально-економічних функцій. Виявлені окремі розбіжності носять несистемний характер і не впливають критично на стабільність сімейної взаємодії.

Дані соціограми показали емоційну близькість, орієнтацію на партнера та відсутність психологічних бар'єрів, що підтверджує високий рівень соціально-психологічної компліментарності учасників дослідження.

Крім того, отримані результати свідчать про позитивні сімейні установки та очікування, що сприяють взаємоповазі, підтримці та конструктивному сприйняттю партнерських ролей.

Таким чином, емпіричні дані підтвердили значущість визначених нами психологічних чинників у формуванні гармонійних подружніх стосунків. Досліджувані пари демонструють високий рівень сімейної адаптованості, емоційної зрілості, узгодженості рольових позицій та позитивної комунікації, що забезпечує стабільність та психологічний комфорт у шлюбі.

РОЗДІЛ 3 ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми з формування гармонійних подружніх стосунків.

Основою гармонійних подружніх стосунків є емоційна близькість, довіра, взаємопідтримка, ефективна комунікація і збалансований розподіл ролей між партнерами[12,15,27,39].Згідно проведеного емпіричного дослідження, виявлено, що в досліджуваних нами пар, є проблеми і труднощі у сфері комунікації та розподілу сімейних ролей.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, було розроблено тренінгову програму спрямовану на розвиток навичок партнерської взаємодії, підвищення рівня взаєморозуміння, покращення комунікації та підтримку особистісної самореалізації в межах сімейного життя.

Мета тренінгової програми полягає в підвищенні рівня гармонізації подружніх стосунків, розвитку емоційної близькості, партнерської підтримки, ефективної комунікації, та збалансованого розподілу сімейних ролей.

У відповідності до отриманих результатів емпіричного дослідження, мети програми були визначені такі основні завдання програми:

- Підтримати самореалізацію кожного партнера в межах сім'ї;
- Навчити подружжя конструктивному вирішенню конфліктів;
- Розвинути навички чути партнера та навички емоційної підтримки;
- Удосконалити вміння домовлятися та розподіляти сімейні ролі;
- Сприяти формуванню спільних цінностей та сімейних цілей;
- Підвищити рівень відкритості та довіри у стосунках;

Розроблена тренінгова програма складалася із 6 занять. Дані заняття проводилися 2 рази на тиждень. Реалізація програми розрахована на три тижні [22,25,31]. Приблизний план заняття: вітання – 5 хвилин; організаційні питання – 5 хвилини; вступна теоретична частина – 10 хвилин; вправи, включаючи час

на пояснення техніки виконання та обговорення по завершенні – 50 хвилин;
рефлексія і підведення підсумків – 20 хвилин.

Програма передбачала роботу з парами із загальною кількістю учасників складом 16 осіб (8 пар).

Програма психологічного супроводу формування навичок гармонійних стосунків в сім'ї.

Перше заняття тренінгової програми було спрямовано на створення безпечного психологічного простору, формування довіри між учасниками та підвищення мотивації партнерів до активної участі в тренінгу. Парам було запропоновано назвати одну якість за яку вони цінують свого партнера. Коротко поділитися своїми історіями як вони познайомилися. Що їх найбільше вразило при першій зустрічі, по можливості пригадати які почуття їх тоді наповнювали. Поступово ми переходили до формування очікувань партнерів один від одного, та в цілому від тренінгу. Наступна вправа в тренінгу була про усвідомлення сімейних цінностей в парі, пара вибирала які для неї самі актуальні на даний час, із запропонованих цінностей, і зображувала на ватмані А4 свою модель сім'ї. На завершення рефлексія, що є зараз цінним в партнері і що я сьогодні корисного дізнався.

Друге заняття було спрямоване на проявлення емоційної близькості між подружжям, підтримка один одного. Учасникам тренінгу запропоновано назвати емоцію яку він зараз відчуває і про що це для нього, як він себе відчуває поряд з партнером. Ця зустріч була направлена на те що учасники вчилися бачити і відчувати свого партнера емпатично. Парам було роздано картки з зображеними емоціями, кожен з них мів їх зобразити за допомогою міміки, жестів, пози інтонації, інший партнер описує які сигнали він бачить. Потім маленька рефлексія кожного з партнерів що вони дізналися нового один про одного, що було складного, що цікавого. Далі вправа на посилення емоційної близькості та навчити партнерів висловлювати позитивні почуття, за що я ціную, поважаю свого партнера і коротке обговорення, що було емоційно приємним і які слова найбільше торкнулися. Наступна вправа показати парам

як можна проявляти підтримку один одному без порад, використовуючи фрази підтримки: “Я тебе чую, це для тебе справді важливо, я розумію що тобі не просто...” Міні-підсумок, що я сьогодні нового почула, зрозуміла(в)про свого партнера. Домашнє завдання: щодня протягом тижня говорити партнерові тепле слово і відмічати його реакцію.

Трете заняття передбачало формування навичок активного слухання та висловлювання своїх потреб при взаємодії в сімейній парі. Вступне слово тренера, пояснення, чому конструктивний діалог в сім'ї дуже важливий, а також важливість правильного висловлювання емоцій. Запитання до учасників сімейного тренінгу: “Що для вас означає бути почутим в стосунках?” та важливість точного формулювання своїх потреб. Пари далі працювали з картками з прикладами ситуацій, навчалися складати один до одного Я-повідомлення. Далі було цікаве обговорення, що можна легко спілкуватися без претензій. Рефлексія: “що ми сьогодні, як пара корисного та цікавого дізналися і як ми цим будемо користуватися на практиці.”

Четверте заняття було спрямоване на розвиток умінь конструктивного вирішення конфліктів і попередження емоційної напруги у подружніх стосунках. Тренер пропонує обговорити, що таке конфлікт і як учасники тренінгу поводити себе під час конфлікту. Тренер пояснює, що конфлікт це не війна, а сигнал про незадоволену потребу, пропонує програти деякі конфліктні ситуації, та показує на прикладі як перейти від емоцій до раціонального діалогу. Рефлексія: компроміс це не поступка-- а спільний вихід. Конфлікт стає конструктивним, тоді, коли ми шукаємо не винних а рішення.

П'яте заняття було направлене на формування уявлень на сімейні ролі та навчання партнерів ефективному узгодженні рольових очікувань у сім'ї. Підвести пари до усвідомлення, що рольовий розподіл впливає на гармонію стосунків, та зняти напругу в сім'ях, коло теми “хто більше робить”. Далі сформувати реалістичний, узгоджений план змін у ролях, зменшити приховані образи і очікування. Рефлексія: повернути або змінити втрачену роль в сім'ї та в чому я сьогодні більше зрозумів свого партнера щодо ролей.

Шосте заняття було спрямоване на усвідомлення значущості партнера, формування навичок вдячності та підтримки, та зміцнення позитивної сімейної атмосфери. Тренер нагадує учасникам про шлях який пройшли на тренінгу, рекомендує про створення щоденних ритуалів для взаємо підтримки в парі це--емоційна сфера, побутово-рольова сфера, спільні цілі та мрії, а також про важливість проявів вдячності у подружньому житті. Так як це фінальне заняття, тренер дякує всім учасникам за відкритість, роботу та сміливість і наголошує, що: “стосунки це-не результат а процес, і ви вже маєте деякі інструменти, щоб цей процес був гармонійним”. Учасники тренінгу діляться своїми враженнями від тренінгу, що було для них цікавим, новим, корисним.

Таким чином, можна припустити, що запровадження розробленої тренінгової програми буде сприяти ефективному формуванню гармонійних подружніх стосунків.

Таблиця 3.1. Тематичний план розробленої тренінгової програми

№ заняття	Мета	Зміст	Час (хв.)
1	Формування безпечного простору та мотивації	«Історія нашої пари», «Очікування», «Сімейні цінності»	90
2	Розвиток емпатії, емоційного відгуку між подружжям	«Емоційні сигнали», «Теплі слова», «Підтримка без порад»	90
3	Формування навичок активного слухання й конструктивного висловлення	Я-повідомлення», «Віддзеркалення», «Міст діалогу»	90
4	Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів	«Стоп-конфлікт», «Пошук рішень», «Компроміс без програшу»	90
5	Гармонізація рольового розподілу	«Мої ролі — твої ролі», «Сімейний баланс», «Домовленість пари»	90

6	Закріплення навичок партнерства та майбутнього планування	«Наші ритуали підтримки», «План сімейного розвитку», «Вдячність партнеру»	90
---	---	---	----

Детальний зміст кожного заняття представлено в Додатку 3.

3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми гармонізації подружніх стосунків

Перед стартом занять ми опитали 16 учасників (8 пар), щоб зрозуміти їхні очікування і поточний стан стосунків: наскільки їм вистачає емоційної близькості, як вони спілкуються, як вирішують конфлікти та чи влаштовує їх розподіл сімейних ролей. Анкета (Додаток Ж) складалася з простих запитань із варіантами відповіді, (типу «низький/середній/високий») і кількох пунктів із вибором кількох варіантів.

На запитання анкети: «Як ви оцінюєте свій емоційний рівень близькості в парі?» Емоційна близькість у парі: дуже низька/низька — 9 учасників (56,3%), середня — 5 (31,3%), висока — 2 (12,5%). Графічно отримані результати відповідей на дане запитання анкети представимо на рис. 3.1.

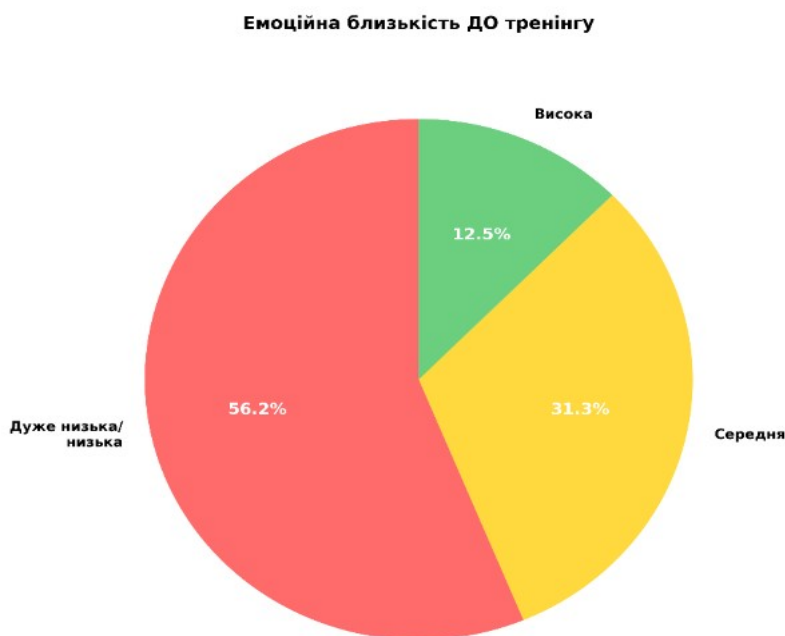


Рис.3.1. Емоційна близькість в парі до тренінгу

На запитання анкети: "Чи проявляєте ви в парі активне слухання, та Я-повідомлення"? Труднощі з активним слуханням і «Я-повідомленням в парі»: так — 12 (75,0%), ні — 4 (25,0%). Графічно отримані результати відповідей на дане запитання анкети представимо на рис. 3.2.

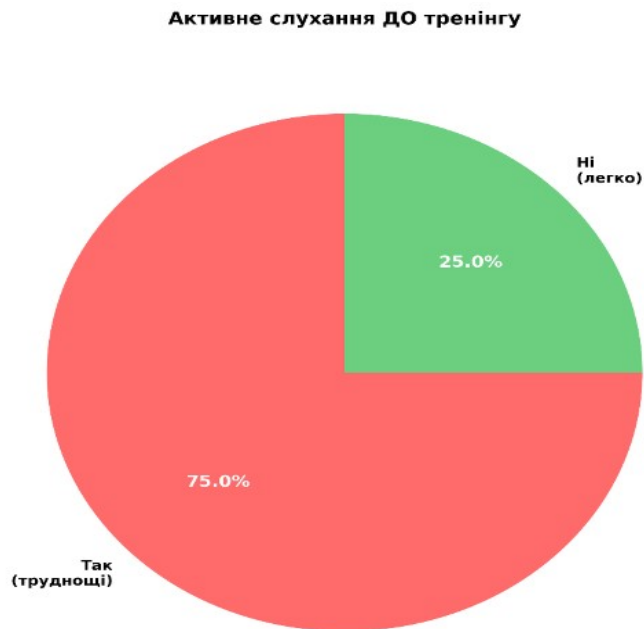


Рис.3.2.Проявлення активне слухання та Я-повідомлення в парі до тренінгу.

На запитання анкети: "Як часто в парі конфлікти завершуються компромісом"? Отримали відповіді: майже ніколи/рідко — 9 (56,3%), інколи — 5 (31,3%), часто — 2 (12,5%). Графічно отримані результати відповідей на дане запитання анкети представимо на рис. 3.3.

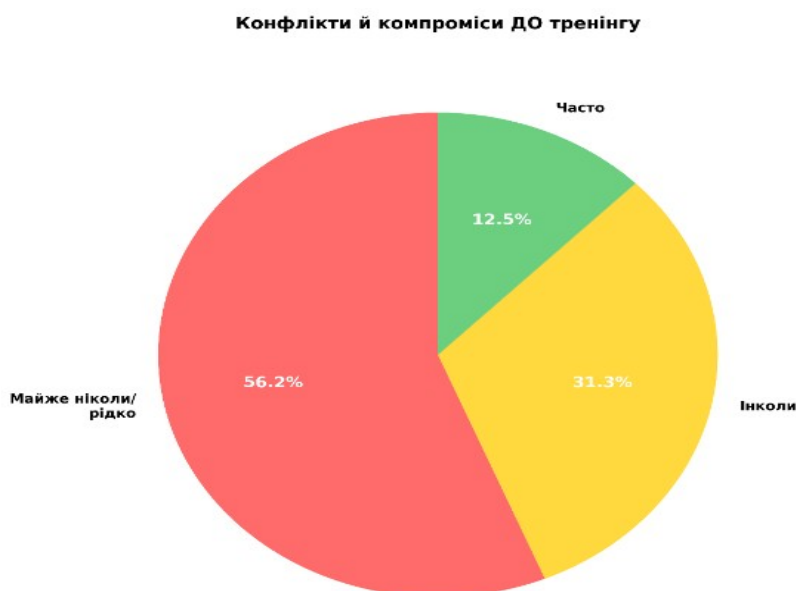


Рис3.3. Конфлікти та компроміси в парі до тренінгу

На запитання анкети: ”Чи сбалансований розподіл сімейних ролей в парі до тренінгу?” радше/дуже незбалансований — 10 (62,5%), радше збалансований — 4 (25,0%), збалансований — 2 (12,5%). Графічно отримані результати відповідей на дане запитання анкети представимо на рис. 3.4.

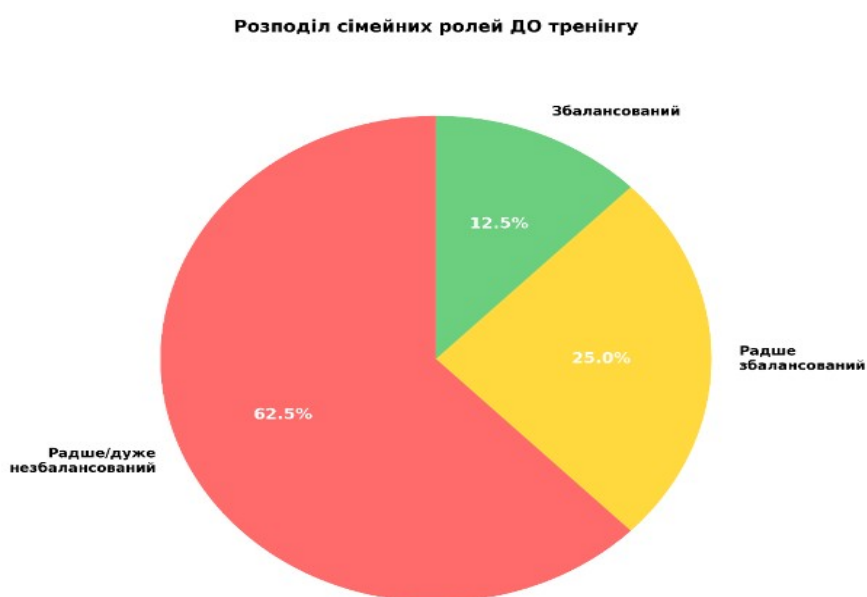


Рис.3.4.Розподіл сімейних ролей в парі до тренінгу

Очікування від програми (можна було обрати кілька): покращити комунікацію — 13 (81,3%); навчитися вирішувати конфлікти — 12 (75,0%); стати ближчими емоційно — 12 (75,0%); краще домовлятися про ролі — 11 (68,8%); підвищити довіру — 12 (75,0%) Графічно отримані результати відповідей на дане запитання анкети представимо на рис. 3.5.

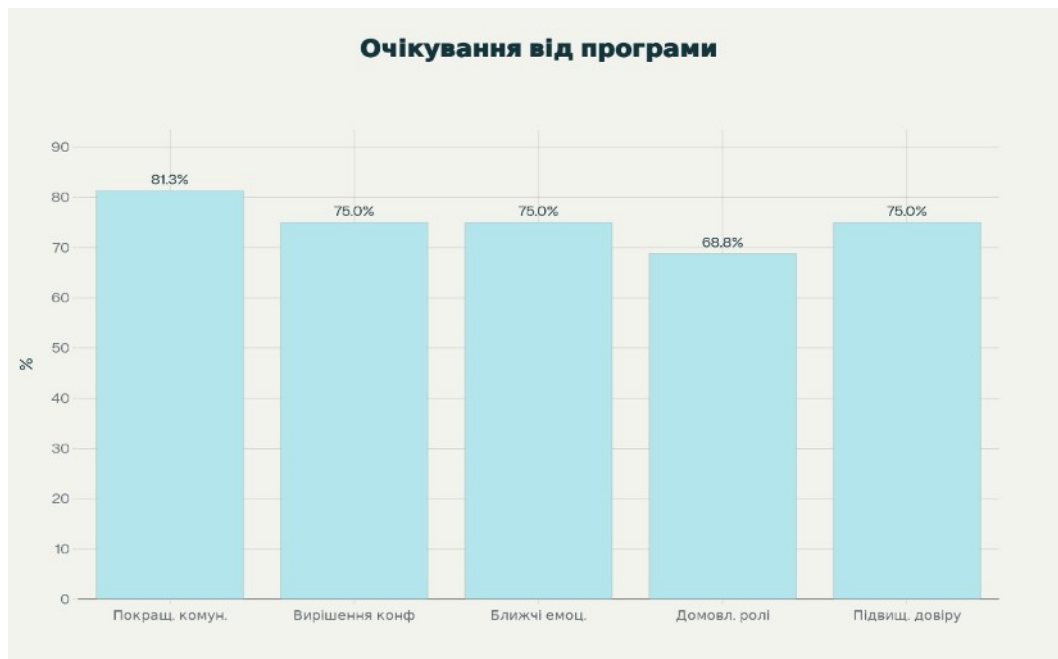


Рис.3.5.Очікування від тренінгу

Далі проведемо аналіз деяких проведених вправ тренінгової програми.

Вправа «Очікування учасників» покликана зібрати інформацію про очікування учасників від майбутнього тренінгу. В ході проведення вправи, тренер, говорить учасникам, що йому важливо донести інформацію до кожного, нащо ми тут зараз зібралися і що кожен очікує від тренінга і від партнера, що ви хочете змінити та отримати. Дуже важливо, щоб ваші власні очікування прозвучали, щоб ми могли орієнтуватися на них у нашій подальшій роботі. Тренер видає кожному учаснику стікери 2-х кольорів(жовтий та зелений)та пропонує, жовтий набір стікерів(до 5 стікерів=5 очікувань)—це ваші очікування від партнера(ки), а зелений то

очікування від тренінгу. Жовтими стікерами ви обмінюєтеся, кожен зі своїм партнером. Потім тренер пропонує наклеїти на лист ватману А4, кожна пара свої стікери, це модель вашої сім'ї, очікування один від одного. Потім наклеюємо на фліпчарт зелені стікери-очікування від тренінгу. Далі сідаємо в коло та проговорюємо коротко що ва здивувало, вразило в очікуваннях пари, та як ви бачите цей тренінг. Тренер уважно слухав кожного учасника та записує всі озвучені очікування на великому аркуші.

Спостереження показали, що більша частина учасників прагнуть навчитися таких важливих навичок та якостей як покращення комунікації, навчитися легко і відкрито обговорювати проблеми. Досить велика група учасників зацікавлена в освоєнні навичок конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій- знаходити компроміси, та уникати сварок. Частина групи хоче емоційної близькості, формування у стосунках довіри, підтримки та краще розуміти потреби партнера в стосунках. Значна частина учасників хоче навчитися краще домовлятися про розподіл ролей та обов'язків у сім'ї. Важливим очікуванням також стало посилення довіри у парі.

В цілому, дана вправа допомогла психологу-тренеру краще зрозуміти особисті запити кожного учасника та їхні потреби при взаємодії в сім'ї. Зібрані очікування дозволили тренеру підлаштувати тренінг під групу, особливо зосередивши увагу на формуванні навичків домовлятися, розмовляти, чути, конструктивно доносити свої потреби до партнера, формування поваги та довіри.

Далі розглянемо особливості проведеної вправи "Я-повідомлення" замість звинувачень партнера або критики, учасники вчаться говорити про те, як певна поведінка чи ситуація впливає саме на них - свої емоції, переживання і потреби. Це створює потенціал для взаєморозуміння. В ході вправи, пари отримують картки з типовими подружніми ситуаціями: запізнення, не виконана домовленість, різні погляди на виховання дитини, невисловлені очікування, побутові труднощі. Пара 4 отримала картку з

ситуацією, побутові труднощі, кожен партнер складає 2 власні «Я-повідомлення» за вибраною ситуацією:

Партнер1:1. «Коли в домі накопичується багато справ і нічого не встигаємо, я відчуваю розгубленим та стурбованим, бо мені важливо, щоб наш побут був організованим.»

2. «Коли питання з ремонтом чи прибиранням відкладаються, я відчуваю втому і безпорадність, бо хочу, щоб ми разом розподіляли відповідальність.»

Партнер2: 1. «Коли ти не допомагаєш мені з побутовими справами, я відчуваю роздратування і самотність, бо мені важливо, щоб ми працювали як команда.»

2. «Коли графік дуже напружений, я переживаю через відсутність часу на відпочинок, бо хочеться, щоб у нашому домі була гармонія і спокій.»

Таким чином «Я-повідомлення» допомагають відкрито говорити про власні почуття і потреби, не звинувачуючи партнера, і будують місток для розуміння та співпраці у парі.

«Наші ритуали підтримки», «План сімейного розвитку» і «Вдячність партнеру» закріпили позитивну атмосферу. Учасники говорили, що ввечері стало спокійніше і легше відходити від конфліктів.

Дані результатів після проведення тренінгу (після завершення програми)
Емоційна близькість: низький рівень — 1 (6,3%), середній — 6 (37,5%), високий — 9 (56,3%). Після занять більшість перейшла в «середній» і «високий» рівні.

Чи покращилися навички активного слухання і «Я-повідомлень»: так — 14 (87,5%), без змін — 2 (12,5%).

Як часто конфлікти завершуються компромісом після тренінгу: рідко — 1 (6,3%), інколи — 7 (43,8%), часто — 8 (50,0%).

Розподіл сімейних ролей після тренінгу: радше незбалансований — 2 (12,5%), радше збалансований — 7 (43,8%), збалансований — 7 (43,8%).

Чи справдилися очікування: так — 15 (93,8%), частково/ні — 1 (6,3%).

Що було складним

Вечірній час після роботи: інколи не вистачало сил на найемоційніші вправи, особливо коли вдома були незавершені справи.

Зупиняти суперечку «на піку» емоцій — непросто. Допомогали короткі ритуали заспокоєння (вода, дихання, «тайм-аут»), а також домовленість про «м'який старт» складних розмов.

Як оцінив роботу тренер

Виконання програми — приблизно 85%. Активність групи — висока (11 з 12), зворотний зв'язок — якісний (10 з 12). Мету досягли: пари краще спілкуються, легше доходять до компромісів і чіткіше домовляються про ролі.

Що можна покращити: додати більше коротких практичних завдань між заняттями, а також прості емоційні вправи на вираження почуттів у безпечний спосіб.

Висновок про ефективність

Є помітні позитивні зміни за ключовими напрямками: емоційна близькість зросла, комунікація стала м'якшою, конфлікти частіше завершуються компромісом, а домовленості про ролі стали чіткішими.

Висновки:

Проведений тренінг сприяв підвищенню рівня гармонізації подружніх стосунків, посилення емоційної близькості та комунікації між партнерами.

Учасники тренінгу продемонстрували покращення навичок взаєморозуміння, партнерської підтримки та збалансованого розподілу сімейних ролей.

Запропоновані вправи та методи є ефективними для розвитку особистісної самореалізації в межах сімейного життя.

Отримані результати підтвердили доцільність використання представленої тренінгової програми для вирішення актуальних проблем у сфері подружніх відносин.

Рекомендації:

Рекомендується систематично впроваджувати тренінгові програми подібного типу у роботу психологічних консультативних центрів та соціальних служб.

Доцільно розширити тематику тренінгу, включивши питання конфліктології та стрес-менеджменту для подружжя.

Варто проводити подальші дослідження з більшою вибіркою для підтвердження та узагальнення отриманих результатів.

Висновки до третього розділу

У розділі три було представлено та проаналізовано тренінгову програму, спрямовану на формування гармонійних подружніх стосунків. Програма, розроблена на основі результатів емпіричного дослідження, включала шість тематичних занять, які охоплювали ключові аспекти партнерської взаємодії: створення безпечного простору, розвиток емпатії, навичок активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів, гармонізації сімейних ролей, а також формування позитивної сімейної атмосфери через ритуали вдячності і спільне планування.

Результати впровадження цієї програми свідчать про її ефективність: у більшості пар спостерігається підвищення рівня емоційної близькості, покращення комунікації, зростання здатності до конструктивного вирішення конфліктів і більш збалансований розподіл сімейних ролей. Аналіз зворотного зв'язку та спостереження тренера підтверджують позитивні зміни у психологічній готовності та взаєморозумінні учасників.

Разом із тим, окремі труднощі, як-от нестача часу та керування емоційними піками, вказують на перспективи подальшого вдосконалення програми, зокрема шляхом включення додаткових практичних завдань і методів емоційної регуляції.

Таким чином, представлена тренінгова програма є актуальним і дієвим інструментом розвитку гармонійних подружніх стосунків, має практичну

цінність для психологічного супроводу сімей і може бути рекомендована для ширшого впровадження у консультативній роботі та соціальних службах.

ВИСНОВКИ

У цій магістерській роботі ми спробували поглянути на подружні стосунки не лише з позиції наукових теорій, а й через живий досвід реальних людей--їхні почуття, очікування, труднощі та ресурси. Поєднання теоретичного аналізу, емпіричного дослідження і практичної роботи з парами дало можливість побачити, що гармонійні стосунки--це не випадковість, а результат цілеспрямованої взаємодії партнерів, їхніх зусиль, готовності слухати, розуміти і підтримувати одне одного.

Теоретичний розділ дав змогу окреслити, що основою гармонійних відносин є декілька важливих чинників: емоційна близькість, здатність до самореалізації в межах сім'ї, психологічна зрілість, узгодженість ролей, уміння домовлятися та наявність спільних цінностей. Наукові джерела показують, що саме вони найбільше впливають на стабільність і якість подружніх стосунків[27,30,31,39]. Ці положення стали підґрунтям для побудови нашого дослідження.

Емпірична частина роботи дала можливість побачити реальну картину взаємодії у 10 подружніх парах. Використані методики -«Сімейна соціограма», «Рольові очікування і домагання», «Розподіл ролей у сім'ї», «Сімейно-обумовлений стан» -допомогли оцінити, наскільки партнери довіряють одне одному, як вони розподіляють обов'язки, як підтримують і як

проживають труднощі. Більшість пар продемонстрували теплі стосунки та взаємну орієнтацію одне на одного, але також виявилось, що є певні труднощі: насамперед — у сфері комунікації та рольового розподілу[24,29,38]. Саме ці результати стали мотивом для створення практичної програми, спрямованої на покращення подружньої взаємодії.

Тренінгова програма, яка складалася з шести занять, була побудована так, щоб поступово посилювати емоційну близькість партнерів, допомагати їм розвивати навички слухання, конструктивного висловлювання та вирішення конфліктів. Заняття були максимально практичними: учасники пробували нові способи говорити про свої почуття, вправлялися в щирі «Я-повідомленнях», розігрували конфліктні ситуації, аналізували розподіл своєї побутової та емоційної роботи.

Результати впровадження тренінга показали позитивні зміни: більшість пар відзначили, що стали ближчими емоційно, частіше можуть домовитися без сварок, легше доходять до компромісів, а розподіл ролей у сім'ї став зрозумілішим та справедливішим. Для багатьох учасників важливими були не лише нові навички, а й відчуття підтримки від партнера та більш глибоке розуміння взаємних потреб[41,42,47,48].

Загалом дослідження підтверджує, що гармонійні подружні стосунки формуються там, де є відкритість, довіра, взаємоповага і бажання працювати над стосунками разом. Програма, розроблена на основі отриманих результатів, продемонструвала свою ефективність і може бути корисною для психологів, сімейних консультантів, працівників центрів соціальних служб.

Подальший розвиток теми може включати розширення вибірки, тривале спостереження за парами після тренінгу, а також дослідження впливу додаткових психологічних чинників на задоволеність шлюбом — таких як стилі прив'язаності, стресостійкість чи індивідуальні способи емоційної регуляції.

Отже, проведена робота показує, що гармонійні стосунки не виникають самі по собі — вони створюються. І ця магістерська робота підтверджує, що

науково обґрунтовані методи, підтримка та розвиток навичок взаємодії здатні суттєво покращити якість сімейного життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко В.В. Малодітна сім'я(соціально-психологічний аспект).Київ:б.в., 1999. 115с.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
3. Васьківська С. В. Технологія консультативної взаємодії. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 6. С. 1–21.
4. Вишемирський В. С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на рольову взаємодію подружжя. Актуальні проблеми практичної психології: матер. наук. -практ. конф. Херсон, 2006. С. 253–256.
5. Головнієва І. В. Зміна внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. Практична психологія та соціальна робота. 2006. № 4. С. 12–16.
6. Дворецька Г. В. Соціологія: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2002. 472 с.
7. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: навч. посіб. Харків-- Київ: Р. І. Ф., 2006. 320 с.
8. Єгорова О. В. Феномен задоволеності шлюбом: основні напрями досліджень. Психологічні дослідження. 2009.
9. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах: навч. посіб. Київ, 2012. 72 с.
10. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб.

Київ: Главник, 2006. 128 с.

11. Козловська Е. В. Тренінгові технології у формуванні психологічної готовності молодії сім'ї до самогармонізації. Соціальна робота і сучасність: тези доповідей VI міжнар. наук. -практ. конф. Київ, 2010. С. 121–122.

12. Кравець В. П. Психологія сімейного життя: підручник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1995. 696 с.

13. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування: навч. посіб. Київ: Персонал, 2011. 304 с.

14. Орбан-Лембрик Л. Є. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 446 с.

15. Помиткіна Л. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: НАУ-друк, 2010. 270 с.

16. Самотаєва Є. О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 647–658.

17. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2015. 192 с.

18. Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посіб. Київ: Веселка, 1998. 214 с.

19. Сімейний кодекс України. Відомості Верховної Ради України. 2002. № 21–22.

20. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 16 с.

21. Целуйко В. П. Психологічні проблеми сучасної сім'ї: монографія. Харків: Факторія, 2008. 496 с.

22. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.

23. Ейдемільер Е. Г., Юстицькіс В. В. Психологія та психотерапія сім'ї. Київ: Вища школа, 2008. 368 с.

24. Токарева Н. М. Психодіагностика сім'ї: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 256 с.

25. Кочарян А. С. Практикум із сімейної психотерапії. Харків: Гуманітарний центр, 2012. 304 с.

26. Балакірєва О. М., Ковтун Т. Ю. Сімейні відносини в сучасній Україні: монографія. Київ: Ін-т соц. досліджень, 2018.
27. Бурдун Т. Ю. Психологія подружніх взаємин: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2015.
28. Варвара О. М. Сімейна психологія та психотерапія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2016.
29. Вовканич С. І. Психологія сімейних стосунків подружжя: монографія. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2014.
30. Гайдук О. А. Психологічні чинники задоволеності шлюбом: монографія. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка, 2019.
31. Гірняк А. М. Психологія подружньої взаємодії: навч. посіб. Тернопіль: ТНПУ, 2017.
32. Зельницька О. В. Психологія конфліктів у сім'ї: навч. посіб. Київ: Каравела, 2014.
33. Зубіашвілі І. І. Сімейна психотерапія: навч. посіб. Київ: Слово, 2020.
34. Кіреєва О. Ю. Психологічна сумісність подружжя: монографія. Харків: ХНПУ, 2013.
35. Клименко В. В. Гендерні аспекти сімейних взаємин: навч. посіб. Київ: Слово, 2016.
36. Левченко Т. І. Психологія сімейної взаємодії: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2015.
37. Матвєєва Г. М. Психологія сімейних криз: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019.
38. Мірошник О. В. Психологія подружніх ролей: навч. посіб. Київ: Персонал, 2020.
39. Олійник Н. В. Подружні стосунки: гармонізація, стабільність, розвиток: монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018.
40. Титаренко Т. М. Життєві кризи сім'ї: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012.
41. Gottman, J., & Gottman, J. (2015). The science of couples and family therapy.

New York, NY: Norton.

42. Gottman, J. (2015). *The seven principles for making marriage work*. New York, NY: Harmony Books.
43. Finkel, E. (2017). *The all-or-nothing marriage*. New York, NY: Dutton.
44. Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium. *Journal of Marriage and Family*.
45. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). The longitudinal course of marital quality. *Psychological Bulletin*.
46. Larson, J. H. (2013). Marriage assessment tools. *Family Relations*.
47. Overall, N. C., & Hammond, M. D. (2019). Romantic relationships and well-being. *Annual Review of Psychology*.
48. Rogge, R. D. (2017). Predictors of marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*.
49. Lucas, S. (2018). Couple compatibility assessment. *Journal of Social and Personal Relationships*.
50. Marks, L. D. (2012). Faith and families. *Family Theory Review*.

ДОДАТОК А

Соціально-демографічна анкета

Інструкція:

Будь ласка, надайте правдиві відповіді на наступні питання. Інформація буде використана для статистичного аналізу та гарантується конфіденційність.

Вік: _____ років

Стать:

- ☐ Чоловіча
- ☐ Жіноча

Сімейний стан:

- ☐ Одружений/заміжня
- ☐ У стабільних партнерських стосунках
- ☐ Розлучений(а)
- ☐ Неодружений(а)

Освіта:

- ☐ Початкова
- ☐ Середня
- ☐ Вища
- ☐ Інше (вказіть) _____

Тривалість шлюбних/партнерських стосунків:

- ☐ Менше 1 року

- ☐ 1–3 роки
- ☐ 3–5 років
- ☐ Понад 5 років

Кількість дітей:

- ☐ Немає
- ☐ 1
- ☐ 2 і більше

Зайнятість (професійний статус):

- ☐ Працюю повний робочий день
- ☐ Працюю неповний робочий день
- ☐ Тимчасово не працюю
- ☐ Домогосподарка/домогосподар
- ☐ Студент(ка)
- ☐ Інше (вказіть) _____

Соціально-економічний статус (самооцінка):

- ☐ Високий
- ☐ Середній
- ☐ Нижчий за середній

Місце проживання:

- ☐ Місто
- ☐ Селище міського типу
- ☐ Село

Чи проживаєте ви з партнером у спільному домогосподарстві?

- ☐ Так
- ☐ Ні

ДОДАТОК Б

Опитувальник оцінки подружньої взаємодії

Прохання оцінити кожен з наступних аспектів вашої подружньої взаємодії за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 – Дуже низький рівень / майже відсутній
- 2 – Низький рівень
- 3 – Середній рівень, потребує покращення
- 4 – Високий рівень
- 5 – Дуже високий рівень

Емоційна підтримка: Наскільки ви відчуваєте підтримку від вашого партнера?

(Оціни від 1 до 5) _____

Довіра: Наскільки ви довіряєте своєму партнеру?

(Оціни від 1 до 5) _____

Комунікативна відкритість: Наскільки ви відкриті у спілкуванні з партнером?

(Оціни від 1 до 5) _____

Розподіл сімейних ролей: Наскільки ви задоволені розподілом обов'язків у вашій сім'ї?

(Оціни від 1 до 5) _____

Емоційна близькість: Наскільки ви відчуваєте емоційну близькість і єдність з партнером?

(Оціни від 1 до 5) _____

Загальна задоволеність стосунками: Якою мірою ви задоволені вашими сімейними стосунками загалом?

(Оціни від 1 до 5) _____

ДОДАТОК В

Методика розрахунку середніх значень

Для кожного психологічного показника було отримано оцінки від 10 респондентів, які оцінювали відповідні характеристики за шкалою від 1 до 5, де 1 — найнижчий рівень прояву ознаки, а 5 — найвищий.

Середнє значення для кожного показника було розраховано за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i$$

де
 $\bar{x}$ — середнє значення показника,
 x_i — індивідуальна оцінка і-го респондента,
 $n=10$ — кількість респондентів.

Інтерпретація результатів проводилась за наступною шкалою:

1.0–2.0 — низький рівень ознаки,

2.1–3.4 — середній рівень або потребує покращення,

3.5–5.0 — достатній або високий рівень.

ДОДАТОК Г

Методика «Сімейна соціограма» (Е.Г. Ейдеміллер)

Інструкція для досліджуваного:

Перед вами на аркуші зображено коло. Намалюйте всередині кола самого себе та інших членів вашої сім'ї у вигляді кружечків і підпишіть їх імена. Розташовуйте кружечки так, як вам здається правильним, з урахуванням ваших особистих почуттів і сприйняття близькості в родині.

Зразок бланку:

(У центрі аркуша велике коло діаметром близько 10–12 см; під колом розміщена вільна лінія для підпису: "ПІБ досліджуваного, дата".)

Завдання:

Зобразіть кожного члена сім'ї у вигляді окремого кружечка всередині великого кола.

Підпишіть (наприклад, мама, тато, я, брат, сестра тощо) кожен кружечок.

Можна використовувати різний розмір кружечків, якщо це є важливим.

Розміщуйте кружечки на такій відстані, яка, на вашу думку, відображає реальну емоційну та психологічну близькість членів сім'ї один до одного.

Критерії інтерпретації результатів:

Кількість членів сім'ї на зображенні (чи включені всі реальні члени родини, чи когось забуто/вилучено, чи з'явилися сторонні особи/тварини).

Розмір кружечків (більший кружечок вказує на велику значущість або завищену самооцінку, менший — на знижену значущість для учасника).

Відстань між кружечками (чим менша відстань, тим більшою є психологічна/емоційна близькість, значна віддаленість- імовірні конфлікти або відчуження).

Розташування свого кружечка (у центрі — тенденція до лідерських позицій або егоцентричності; збоку — відчуття ізоляції).

Характер взаєморозміщення кружечків (групування, симбіотичність, формальна рівномірність — важливі ознаки специфіки відносин у сім'ї).

ДОДАТОК Д

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі»

Мета методики: виявлення уявлень подружніх партнерів про розподіл сімейних ролей, ступінь узгодженості між очікуваннями та домаганнями, а також визначення можливих зон напруження у шлюбі.

Інструкція для респондентів

Вам пропонується оцінити ступінь важливості та бажаної участі кожного з партнерів у виконанні різних сімейних ролей. Для кожної ролі вкажіть:

як, на Вашу думку, повинно бути (очікування);

як Ви хочете, щоб було насправді (домагання).

Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою, де:

1 — мінімальна участь; 5 — максимальна участь.

Рольові сфери, що досліджуються:

1. Господарсько-побутова сфера
2. Батьківсько-виховна сфера
3. Емоційно-психологічна підтримка
4. Організація дозвілля
5. Соціально-економічна (матеріальне забезпечення)

6. Сексуальна сфера

Таблиця для заповнення респондентом

Сфера ролей Очікування (1–5) Домагання (1–5)

1. Господарсько-побутова сфера
2. Батьківсько-виховна сфера
3. Емоційно-психологічна підтримка
4. Організація дозвілля
5. Соціально-економічна (матеріальне забезпечення)
6. Сексуальна сфера

Таблиця для заповнення респондентом:

Сфера ролей	Очікування (1–5)	Домагання (1–5)
1. Господарсько-побутова сфера		
2. Батьківсько-виховна сфера		
3. Емоційно-психологічна підтримка		
4. Організація дозвілля		
5. Соціально-економічна (матеріальне забезпечення)		
6. Сексуальна сфера		

Методика розрахунку даних (відсоток узгоджених ролей у сім'ї), виглядає так:

Етапи розрахунку

Збір даних

Для кожної сімейної ролі (господарська, матеріальне забезпечення, виховання дітей, організація дозвілля, емоційна підтримка, сексуальна роль) по кожній парі з вибірки (наприклад, 10 пар) фіксуються результати: чи є рольові очікування узгодженими (так/ні).

Підрахунок кількості узгоджень

Визначається кількість пар, у яких за кожною роллю спостерігається узгодженість очікувань.

Обчислення відсотка узгодженості

Для кожної ролі використовується формула:

$$P = \left(\frac{n_{\text{узгоджених}}}{n_{\text{загальна}}} \right) \times 100 \%$$

де:

P — відсоток узгодженості ролі;

$n_{\text{узгоджених}}$ — кількість пар з узгодженими очікуваннями по даній ролі;

$n_{\text{загальна}}$ — загальна кількість пар у дослідженні (наприклад, 10).

Побудова графіка

Знайдені відсоткові значення по кожній ролі відображаються на графіку (вісь Y — відсоток, вісь X — тип ролі).

Наприклад:

Якщо за господарською роллю узгодженість досягнута у 8 із 10 пар:

$$P = \left(\frac{8}{10} \right) \times 100 \% = 80 \%$$

Такі обчислення виконуються для кожної із зазначених сімейних ролей. Саме ці відсоткові дані і представлені стовпчиками на графіку.

Ця методика дозволяє порівнювати рівень узгодженості ролей у різних сферах сімейного життя у процентному вираженні для всієї вибірки пар.

ДОДАТОК Е

Опитувальник «Сімейно-обумовлений стан» (Е.Г. Ейдемільер, В.В. Юстицькіс)

Опитувальник призначений для оцінки емоційного стану, рівня тривожності, стресового напруження, задоволеності шлюбом та відчуття підтримки у подружніх стосунках.

У кожному пункті оберіть один варіант відповіді від 1 до 5 балів.

1. Я відчуваю себе емоційно комфортно поруч з партнером.
2. У нашій сім'ї я часто відчуваю тривогу або напруження.
3. Мені складно розслабитися через сімейні обставини.
4. Я задоволений/задоволена нашим шлюбом.
5. Я відчуваю підтримку з боку партнера.
6. Між нами рідко виникають емоційні бар'єри.
7. У конфліктних ситуаціях я сильно нервую.
8. Я відчуваю стабільність у наших стосунках.
9. Я відчуваю, що мене розуміють.
10. Мені вистачає уваги та турботи у шлюбі.

Шкала відповідей:

- 1 — зовсім не згоден(на)
- 2 — швидше не згоден(на)
- 3 — важко відповісти
- 4 — швидше згоден(на)
- 5 — повністю згоден(на)

ДОДАТОК Ж

АНКЕТА ДЛЯ ПОДРУЖНИХ ПАР ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

1. Загальна інформація

1. Стать:

☐ Жінка ☐ Чоловік

2. Вік:

☐ до 25 ☐ 26–35 ☐ 36–45 ☐ 46–55 ☐ 55+

3. Стаж стосунків / шлюбу:

☐ до 1 року ☐ 1–3 роки ☐ 4–7 років ☐ 8–15 років ☐ понад 15 років

2. Емоційна близькість та взаєморозуміння

4. Як ви оцінюєте рівень емоційної близькості?

☐ Низький ☐ Середній ☐ Високий

5. Чи легко вам ділитися своїми почуттями?

☐ Ніколи ☐ Іноді ☐ Часто ☐ Завжди

6. Наскільки ви відчуваєте підтримку партнера?

☐ Низько ☐ Середньо ☐ Високо

3. Комунікація у парі

7. Як ви оцінюєте якість щоденного спілкування?

☐ Погане ☐ Задовільне ☐ Добре ☐ Відмінне

8. Як часто ви обговорюєте важливі питання?

☐ Майже ніколи ☐ Рідко ☐ Час від часу ☐ Регулярно

9. Чи відчуваєте, що партнер вас не чує?

☐ Часто ☐ Іноді ☐ Рідко ☐ Ніколи

4. Конфлікти та їх вирішення

10. Як часто виникають конфлікти?

☐ Дуже часто ☐ Іноді ☐ Рідко ☐ Майже ніколи

11. Як ви оцінюєте якість вирішення конфліктів?

☐ Уникаємо ☐ Сваримося ☐ Домовляємося ☐ Конструктивно

12. У конфлікті ви частіше (можна кілька):

☐ Закриваєтесь ☐ Претензії ☐ Важко висловитись ☐ Намаг. домовитись

5. Рольовий розподіл у сім'ї

13. Комфортність розподілу ролей:

☐ Не комфортний ☐ Частково ☐ Переважно ☐ Повністю

14. Де найбільша нерівномірність? (кілька варіантів):

☐ Побут ☐ Діти ☐ Фінанси ☐ Відпочинок ☐ Емоції ☐ Комунікація ☐

Інше _____

15. Чи говорили ви про дисбаланс?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

6. Очікування від тренінгу

16. Які навички хочете покращити:

☐ Емоційність ☐ Слухання ☐ Вираження почуттів ☐ Конфлікти ☐ Ролі

☐ Планування

17. Який результат очікуєте:

☐ Порозуміння ☐ Менше конфліктів ☐ Підтримка ☐ Комунікація ☐

Близькість ☐ Планування

7. Ваша мотивація

18. Готовність працювати над стосунками:

☐ Низька ☐ Середня ☐ Висока

19. Готовність партнера:

☐ Низька ☐ Середня ☐ Висока

8. Коментарі

20. Ваші побажання або коментарі:

ДОДАТОК 3

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ №1

Тема: Формування безпечного простору та мотивації

Вправи: «Історія нашої пари», «Очікування», «Сімейні цінності»

Тривалість: 90 хвилин

СТРУКТУРА ТА ПОКРОКОВИЙ СЦЕНАРІЙ

0. Підготовка простору (до приходу учасників) – 10 хв

Спокійна музика, стільці у колі

На столі: стікери 3 кольорів, маркери, ватмани

Слайд/фліпчарт з правилами групи

1. Вступ. Створення безпечного простору – 10 хв

Мета: налаштувати на відкриту взаємодію, створити довіру.

Зменшити тривогу, пояснити принципи роботи.

Хід: Привітання. Коротко про мету тренінгу. (2 хв)

Представлення тренера та учасників у форматі міні-кругу:

«Ім'я + одна якість, яку я ціную у своєму партнері». (5 хв)

Узгодження правил безпечного простору (на фліпчарті):

конфіденційність

повага

говорити від себе

без осуду

право «пас»

2. Вправа «Історія нашої пари» – 20 хв

Мета: актуалізувати позитивний досвід, підсилити згуртованість;
нагадати ресурсні моменти стосунків.

Хід: парам видаються аркуші А4 та маркери.

Завдання: за 7 хв намалювати або коротко записати хронологію своєї пари:
як познайомилися

які моменти були важливими

що стало точкою зближення

найтепліший спогад

Обговорення в парі (5 хв): «Що було найприємніше згадати?»

Міні-рефлексія у загальному колі (8 хв):

Що відкрили нового про свої стосунки?

Які моменти хочеться зберегти й надалі?

Таймінг: 20 хв

3. Вправа «Очікування та потреби» – 25 хв

Мета: з'ясувати, чого кожен партнер очікує від стосунків та тренінгу;
сформувані реалістичні очікування;
запобігти непорозумінням.

Хід:

Роздаються стікери 2 кольорів

1 колір – очікування від партнера

2 колір – очікування від тренінгу

Протягом 5 хв кожен самостійно заповнює стікери (вписують 3–5 очікувань).

Пара обмінюється і читає очікування одне одного (5 хв).

На ватмані створюється «спільне дерево очікувань» пари (7 хв).

Загальна рефлексія у колі (8 хв):

Чи співпали очікування?

Що було новим?

Що важливо врахувати у подальшій роботі?

Таймінг: 25 хв

4. Вправа «Сімейні цінності» – 25 хв

Мета: допомогти парі усвідомити свої базові цінності;

Знайти те, що їх об'єднує;

Визначити напрям розвитку відносин.

Хід:

Тренер зачитує список цінностей (підготовлений на слайді або аркуші):

довіра, любов, підтримка, турбота, повага, розвиток, чесність, стабільність, свобода, духовність, гумор, діти, інтимність, безпека тощо.

Кожен обирає 5 найважливіших (3 хв).

Партнери порівнюють списки і визначають 3 спільні цінності (5 хв).

Створення «ціннісної карти пари» – міні-плакат (7 хв).

Презентації пар у колі (по 1–2 хв на пару) – 10 хв.

Таймінг: 25 хв

5. Завершення та рефлексія – 10 хв

Хід:

Коло завершення: «Що було для мене цінним сьогодні?» (5 хв)

Міні-планування: «Який маленький крок для стосунків я зроблю цього тижня?» (3 хв)

Подяка, оголошення наступної теми, завершення (2 хв)

ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ: 90 хв

Опис методик тренінгу

Тренінгове заняття складається з трьох вправ: «Історія нашої пари», «Очікування» і «Сімейні цінності». Кожна вправа має конкретну мету та структуру, спрямовану на розвиток безпечного простору і мотивації у парах.

Завдання «Історія нашої пари» допомагає учасникам згадати і поділитися важливими моментами свого спільного життя, що сприяє згуртованості та розумінню.

Вправа «Очікування» має на меті з'ясувати очікування партнерів від стосунків і тренінгу, формування реалістичних очікувань і запобігання

непорозумінь. Вправи з використанням стікерів дозволяють кожному висловитися і відкрито поділитися своїми потребами.

Вправа «Сімейні цінності» допомагає парам усвідомити свої базові цінності, визначити спільні пріоритети та спрямувати розвиток стосунків у позитивне русло. Робота з ціннісною картою пари закріплює результати і формує відчуття єдності.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ №2

Тема: Розвиток емпатії та емоційного відгуку між подружжям

Тривалість: 90 хв

СТРУКТУРА ТА ПОКРОКОВИЙ СЦЕНАРІЙ

0. Підготовка простору – 5 хв

Стільці в парах навпроти

Спокійна музика

Картки з емоціями

Стікери та маркери

1. Вступ і налаштування на емоційну взаємодію – 10 хв

Мета: переключити увагу партнерів у «емоційний режим»;

створити контакт і м'яку безпечну атмосферу.

Хід: коротке привітання, пояснення теми. (3 хв)

Міні-розігрів «Як почуваюся зараз» — кожен партнер називає одну емоцію, яка найбільше відображає його стан. (3 хв)

Налаштування: «Сьогодні ми вчимось чути, бачити та відчувати свого партнера емпатично». (4 хв)

2. Вправа «Емоційні сигнали» – 25 хв

Мета: навчити розпізнавати емоції партнера через невербальні та вербальні прояви;

активізувати навичку емоційного “зчитування”.

Хід: тренер роздає картки з різними емоціями (радість, страх, смуток, подив, роздратування, вдячність тощо).

Один партнер отримує картку та протягом 1 хв виражає цю емоцію за допомогою:

міміки

пози

жестів

інтонації

Другий партнер має визначити емоцію і коротко описати, які сигнали він побачив.

Потім партнери міняються ролями.

Загальне обговорення у парах:

що було легко/важко?

які сигнали партнера ви помітили вперше?

Міні-рефлексія в колі (5 хв):

«Що нового я зрозумів про емоційність свого партнера?»

Таймінг: 25 хв

3. Вправа «Теплі слова» – 20 хв

Мета: підсилити емоційну близькість;

активізувати навички емоційної підтримки;

навчити партнерів відкрито висловлювати позитивні почуття.

Хід:

Партнери сідають навпроти.

Завдання: протягом 5 хв кожен партнер говорить іншому:

за що цінує його

що йому в партнері подобається

які риси викликають повагу

що партнер робить важливого

Важлива умова: партнер, який слухає, не перебиває, не коментує.

Потім — зміна ролей.

Після двох раундів — обговорення в парі (5 хв):

що було емоційно приємним?

які слова найбільше торкнулися?

Ведучий підсумовує значення позитивного емоційного підкріплення.

Таймінг: 20 хв

4. Вправа «Підтримка без порад» – 25 хв

Мета: навчити партнерів емоційній підтримці без оцінок, порад та критики;
розвивати навичку «активного емпатійного слухання».

Хід: кожен партнер по черзі ділиться однією реальною ситуацією, яка зараз викликає труднощі або емоційне напруження (2 хв).

Завдання другого партнера:

тільки слухати

використовувати невербальну підтримку (погляд, кивок, м'яка поза)

використовувати фрази підтримки:

«Я тебе чую»

«Це для тебе справді важливо»

«Розумію, що тобі непросто...»

«Я поряд»

Заборонено:

давати поради

оцінювати

перебивати

Після 2 хв — повторення ключових почуттів партнера:

«Я почув(ла), що ти відчуваєш ... тому що ...»

Партнери міняються ролями.

Загальне обговорення у колі:

що було найскладнішим?

які слова чи реакції партнера найбільше підтримали?

Таймінг: 25 хв

5. Завершення і рефлексія – 10 хв

Хід: коротке коло завершення:

«Що нового я відчув/зрозумів про свого партнера?» (5 хв)

Міні-підсумок тренера: значення емпатії у подружніх стосунках (3 хв)

Домашнє міні-завдання:

«Щодня протягом цього тижня скажіть партнеру одне тепле слово і відмічайте його реакцію». (2 хв)

ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ: 90 хв

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ №3

Тема: Формування навичок активного слухання та конструктивного висловлення у подружніх стосунках

Вправи: «Я-повідомлення», «Віддзеркалення», «Міст діалогу»

Тривалість: 90 хв

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (ПОКРОКОВО З ТАЙМІНГОМ)

0. Підготовка простору – 5 хв

Стільці парами навпроти

Фліпчарт

Маркери

Роздатки зі схемою «Я-повідомлення»

Картки з типовими сімейними ситуаціями

1. Вступ і мотиваційне налаштування – 10 хв

Мета: пояснити важливість правильного висловлення емоцій;
підготувати пари до роботи в режимі довіри й відкритості.

Хід: привітання, короткий вступ тренера. (2 хв)

Запитання:

«Що для вас означає бути почутим у стосунках?» (3 хв)

Пояснення концепцій:

різниця між «Ти-повідомленнями» і «Я-повідомленнями»

чому поради та критика руйнують діалог

важливість точного формулювання потреб (5 хв)

2. Вправа «Я-повідомлення» – 25 хв

Мета: навчити партнерів конструктивно висловлювати свої почуття та потреби;

зменшити рівень звинувачень і критики;

покращити комунікацію в конфліктних моментах.

Модель «Я-повідомлення»:

Коли ти... (опис поведінки партнера без оцінок)

Я відчуваю... (назва почуття)

Тому що... (пояснення, що за цим стоїть)

І мені би хотілося... (конкретна потреба/побажання)

Хід: коротке пояснення моделі + приклади тренера. (5 хв)

Наприклад:

«Коли ти довго не відповідаєш на повідомлення, я відчуваю тривогу, бо мені важливо відчувати контакт. Мені би хотілося, щоб ти попереджав, якщо зайнятий.»

Пари отримують картки з типовими подружніми ситуаціями:

запізнення

не виконана домовленість

різні погляди на виховання дитини

невисловлені очікування

побутові труднощі

Кожен партнер складає 2 власні Я-повідомлення за вибраною ситуацією (7 хв).

Партнери по черзі зачитують свої Я-повідомлення одне одному (5 хв).

Обговорення в парах (5 хв):

наскільки приємніше чути Я-повідомлення, ніж претензії

що викликало труднощі

чи було бажання виправдовуватися або сперечатися?

Таймінг: 25 хв

3. Вправа «Віддзеркалення» – 25 хв

Мета:

навчити партнерів активно слухати без оцінювання;
відтворювати зміст і почуття партнера для кращого взаєморозуміння;
зменшувати конфлікти за рахунок усвідомлення переживань іншого.

Хід: тренер пояснює принцип:

«Віддзеркалення — це передати словами те, що я почув і побачив у партнері.» (3 хв)

Пари працюють у форматі «спікер—слухач».

Спікер описує одну ситуацію, що емоційно хвилює (3 хв).

Завдання слухача:

віддзеркалити зміст: «Я почув, що...»

віддзеркалити почуття: «Мені здається, ти відчуваєш...»

перевірити точність: «Чи правильно я зрозумів?» (5 хв)

Ролі міняються (5 хв).

Загальна рефлексія у колі (4 хв):

як це- бути по-справжньому почутим?

що дізналися нового про партнера?

Тренер підсумовує:

«Ключ емпатії — не сперечатися, а зрозуміти.» (2 хв)

Таймінг: 25 хв

4. Вправа «Міст діалогу» – 20 хв

Мета:

сформувати стійку модель конструктивної взаємодії;
з'єднати навички Я-повідомлення і Віддзеркалення в один процес;
допомогти парам створити власну нову форму спілкування.

Схема «Міст діалогу»:

Я-повідомлення (висловлення)

Віддзеркалення (слухання)

Перевірка розуміння

Конструктивний підсумок:

що я почув?

що можу зробити?

про що домовляємося?

Хід: пари отримують завдання обрати одну невелику реальну тему для обговорення (не критичний конфлікт!). (2 хв)

Партнер А висловлює Я-повідомлення. (1 хв)

Партнер В робить віддзеркалення. (2 хв)

Партнери формують «домовленість» — маленький крок назустріч. (2 хв)

Ролі змінюються (5 хв).

Загальне обговорення у групі:

що виявилось найважчим: говорити чи слухати?

що допомогло створити «міст» між вами? (5 хв)

Таймінг: 20 хв

5. Завершення та рефлексія – 10 хв

Хід: коло завершення:

«Що я сьогодні усвідомив(ла) про наш стиль спілкування?» (5 хв)

Тренер підсумовує значення конструктивної комунікації (3 хв).

Домашнє завдання:

Раз на день формулювати партнеру одне Я-повідомлення у побутовій ситуації. (2 хв)

ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ: 90 хв

Докладний опис тренінгу

Цей тренінг спрямований на розвиток навичок активного слухання та конструктивного вираження емоцій у подружніх стосунках. Вправи розроблені для покращення комунікації, розвитку емпатії, зменшення конфліктів та покращення розуміння у парі. Методика включає теоретичні пояснення, практичні завдання, групові обговорення і рефлексії, що допомагають учасникам формувати нові моделі поведінки і взаємодії.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ №4

Тема: Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів у подружніх стосунках

Вправи: «Стоп-конфлікт», «Пошук рішень», «Компроміс без програшу»

Тривалість: 90 хв

СТРУКТУРА ТА ПОКРОКОВИЙ СЦЕНАРІЙ

0. Підготовка простору – 5 хв

Стільці парами

Фліпчарт

Маркери

Роздатки зі схемою вирішення конфлікту

Наклейки «стоп»

Картки з типовими подружніми конфліктами

1. Вступ і налаштування – 10 хв

Мета: зменшити напругу щодо теми «конфліктів»;

пояснити, що конфлікт — не проблема, якщо ним правильно керувати; перейти до конструктивного формату.

Хід: привітання та короткий вступ: «Конфлікт — це не війна, а сигнал про незадоволену потребу.» (3 хв)

Міні-обговорення:

«Що для вас найскладніше у конфлікті?»

«Які конфлікти повторюються?» (4 хв)

Пояснення тренера про цикли конфлікту і важливість регуляції емоцій. (3 хв)

2. Вправа «Стоп-конфлікт» – 20 хв

Мета:

навчити партнерів своєчасно зупиняти ескалацію конфлікту;

зрозуміти механізм «паузи» як інструменту саморегуляції;

сформувати безпечну поведінкову стратегію під час напружених моментів.

Хід: пояснення техніки «Стоп-конфлікт»:

Стоп-сигнал (жест або слово, узгоджене в парі).

Пауза (5–20 хв залежно від інтенсивності емоцій).

Повернення до розмови в спокійнішому стані.

Не ігнорувати партнера, а домовлятися про час повернення. (5 хв)

Пари обирають свій символ «Стоп» — слово, фразу чи жест. (2 хв)

Робота в парах:

Кожен партнер по черзі проговорює ситуацію, яка його дратує.

Інший партнер у момент зростання напруги дає м'який стоп-сигнал. (6 хв)

Обговорення в парах:

як відчувалося зупинення?

що допомагає знижувати емоційний градус? (4 хв)

Таймінг: 20 хв

3. Вправа «Пошук рішень» – 30 хв

Мета: навчити партнерів переходити від емоцій до раціонального діалогу;

розвивати навичку бачити проблему як спільну, а не «хтось винен»;

відпрацювати алгоритм знаходження варіантів рішень.

Алгоритм пошуку рішень:

Чітке формулювання проблеми без звинувачень

Визначення потреб кожного

Генерація 5–7 можливих рішень

Аналіз переваг та недоліків

Вибір спільного рішення

Уточнення, хто і що робить

Хід: тренер пояснює алгоритм із прикладом (5 хв).

Наприклад:

Проблема: нерівномірний розподіл домашніх обов'язків.

Потреби: партнерці важливо мати час для відпочинку; партнеру важлива визначеність.

Рішення: змінити графік, робити разом, розподілити зони відповідальності...

Пари обирають одну реальну "побутову" тему (не травматичну!) (2 хв).

Пошук рішень у парі:

формулювання проблеми (3 хв)

визначення потреб (5 хв)

генерація рішень (5 хв)

аналіз і вибір (5 хв)

Підсумок у колі:

що було найскладніше?

чи легко було переходити від емоцій до варіантів? (5 хв)

Таймінг: 30 хв

4. Вправа «Компроміс без програшу» – 20 хв

Мета: навчити пари домовлятися у форматі win–win;

сформувати навичку «гнучкості без втрати себе»;

зрозуміти, що компроміс — це не поступка, а спільний вихід.

Сутність методу «Компроміс без програшу»:

потреби обох партнерів рівноцінні

не «чийсь» варіант, а третій — спільний

враховується комфорт і емоції обох

компроміс перевіряється запитанням:

«Чи почуваюся я почутим?»

«Чи відображені мої потреби у рішенні?»

Хід: тренер пояснює модель win–win з коротким прикладом (4 хв).

Пари створюють свій «компроміс без програшу» за обраною темою (10 хв).

Обговорення у парах:

які елементи компромісу були важливими для мене?

чи відчув я, що мене почули? (4 хв)

Загальна рефлексія:

що допомагає відчувати справедливий компроміс? (2 хв)

Таймінг: 20 хв

5. Завершення та рефлексія – 5 хв

Хід: коло завершення:

«Який інструмент я хочу спробувати вже сьогодні?» (3 хв)

Міні-підсумок тренера:

«Конфлікт стає конструктивним тоді, коли ми шукаємо не винних, а рішення.» (2 хв)

ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ: 90 хв

Докладний опис тренінгу

Цей тренінг спрямований на розвиток ключових навичок конструктивного розв'язання конфліктів у парі. Учасники навчаються розпізнавати моменти ескалації, керувати еймоціями, знаходити спільні рішення без шкоди для стосунків, формують навички win-win комунікації для збереження партнерства та взаємоповаги.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ №5

Тема: Гармонізація рольового розподілу в подружній парі

Вправи: «Мої ролі — твої ролі», «Сімейний баланс», «Домовленість пари»

Тривалість: 90 хв

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ (ПОКРОКОВО З ТАЙМІНГОМ)

0. Підготовка простору – 5 хв

Стільці розташовані парами.

Фліпчарт або презентація.

Роздатки:

список типових сімейних ролей (дружина, чоловік, мама/тато, «годувальник», «організатор побуту», «психолог сім'ї», «контролер фінансів», «мотиватор», «відповідальний за відпочинок», «посередник у конфліктах», тощо);

бланки зі схемою «коло ролей / сімейний баланс»;

листи А4, маркери.

1. Вступ: Чому ролі важливі? – 10 хв

Мета: підвести пари до усвідомлення, що рольовий розподіл впливає на гармонію стосунків;

зняти напругу навколо теми «хто більше робить».

Хід: привітання та оголошення теми: «Сьогодні ми дивимося, як розподілені ролі у вашій сім'ї, і що можна зробити, щоб цей розподіл був більш справедливим і комфортним.» (3 хв)

Міні-обговорення в загальному колі:

«З якими сімейними ролями ви себе найбільше ототожнюєте?»

«Коли рольовий розподіл стає джерелом напруги?» (5 хв)

Підкреслення тренером:

ролі не «правильні» чи «неправильні», важливо, чи вони узгоджені і прийняті обома;

дисбаланс і негласні очікування часто ведуть до конфліктів. (2 хв)

2. Вправа «Мої ролі — твої ролі» – 25 хв

Мета: допомогти кожному партнерові усвідомити власні та партнерські ролі; побачити, де є перекося, нерівномірність, невдоволення.

Хід: тренер роздає кожному партнеру список типових сімейних ролей + порожні рядки для дописування. (2 хв)

Індивідуальна робота (7 хв):

ставити позначку «Я» біля ролей, які він/вона виконує;

позначку «П» — біля ролей, які приписує партнерові;

може додати свої унікальні ролі (наприклад: «заспокоювач після роботи», «людина, яка нагадує про здоров'я»).

Обговорення в парі (10 хв):

Порівнюють свої списки.

Проговорюють:

які ролі співпали;

де бачення різне («Я відчуваю, що це роблю я, а ти вважаєш, що це робиш ти»);

які ролі «перегружені» (все на одному партнері).

Важливо: використовувати Я-повідомлення, а не звинувачення.

Міні-рефлексія (у колі, 6 хв):

«Що стало для вас несподіваним у цій вправі?»

«Чи є роль, від якої ви втомилися, але боїтеся про це сказати?»

Таймінг: 25 хв

3. Вправа «Сімейний баланс» – 30 хв

Мета: візуалізувати, наскільки ролі розподілені рівномірно;

побачити, де є перевантаження або «провали»;

створити більш збалансовану модель.

Хід: тренер пояснює:

Кожна пара отримає «коло сімейних ролей» (або намалює його сама) — поділ на сектори: «фінанси», «побут», «виховання дітей», «емоційна підтримка», «планування відпочинку», «родинні зв'язки/родичі», «духовний/ціннісний вимір», «сексуальні стосунки/інтимність», «організація спільного дозвілля» тощо. (3 хв)

Робота в парі – варіант 1 (суб'єктивне відчуття):

кожен окремо на своєму аркуші заштриховує, на скільки відсотків він відчуває свою участь у кожній зоні (0–100%). (7 хв)

Обговорення та спільна схема (10 хв):

партнери порівнюють свої кола;

створюють спільне «коло сімейного балансу», де відображають той розподіл, який ближчий до реальності;

підписують:

де є перевантаження (один робить «за двох»);

де є пробіли (ніхто не відповідає, «якось само»).

Міні-аналіз у парі: відповідають на питання (5–7 хв):

«У яких сферах я перевантажений(а)?»

«Де мені потрібна підтримка або перерозподіл?»

«У яких зонах я готовий(а) взяти більше відповідальності?»

Обмін у загальному колі (3–5 хв):

по бажанню 2–3 пари коротко діляться:

«Ми побачили, що...», «Для нас було відкриттям, що...»

Таймінг: 30 хв

4. Вправа «Домовленість пари» – 20 хв

Мета: перевести усвідомлення в конкретні домовленості;
сформувати реалістичний, узгоджений план змін у ролях;
зменшити приховані образи й очікування.

Хід: тренер пояснює:

«Домовленість пари — це не контракт на все життя, а гнучкий живий договір, який можна переглядати, але важливо, що ви обидва його визнаєте.»

(3 хв)

Пари отримують бланк «Домовленість пари» або чистий аркуш А4, де виділяються такі блоки (приблизно):

Роль / сфера (що саме: фінанси, побут, діти тощо)

Як є зараз

Що для мене важко/болюче / чого я хочу менше

Що я готовий(а) робити / брати на себе

Що я прошу партнера взяти чи змінити

Наша нова домовленість (конкретно: «ти робиш...», «я роблю...», «разом робимо...»)

Робота в парі (12–13 хв):

Партнери обирають 2–3 ключові сфери, де дисбаланс найбільший (наприклад, «побут», «діти», «фінанси»).

По кожній сфері формують конкретну домовленість у дусі win–win:
без ультиматумів;

з урахуванням можливостей обох;

при необхідності — вказують термін (наприклад, «спробуємо так протягом місяця»).

Закріплення домовленостей (4–5 хв):

Пари за бажанням зачитують по одній домовленості, яка для них особливо значуща.

Тренер підкреслює важливість: поваги до взятих зобов'язань;

можливості повертатися та коригувати домовленості без звинувачень.

Таймінг: 20 хв

5. Завершення та рефлексія – 10 хв

Хід: коло завершення (7 хв):

Кожен по черзі відповідає (одним-двома реченнями):

«Яку одну роль я хочу "повернути собі" або змінити?»

«У чому я сьогодні більше зрозумів(ла) свого партнера щодо ролей?»

Домашнє завдання (3 хв):

Протягом тижня спробувати дотримуватися однієї обраної домовленості;
ввечері разом коротко обговорювати:

«Що вийшло? Що було складно? Що потребує корекції?»

ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ: 90 хв

Докладний опис тренінгу

Цей тренінг спрямований на гармонізацію та збалансування ролей у подружніх стосунках, допомагає усвідомити індивідуальні та спільні обов'язки партнерів, навчає відкритому діалогу для формування домовленостей з урахуванням потреб обох. Робота з реальними сценаріями дозволяє виявити джерела напруги, покращити взаєморозуміння і віднайти компроміси, що зміцнюють стосунки.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ №6 (ФІНАЛЬНЕ)

Тема: Закріплення навичок партнерства, ресурсів пари та планування майбутнього

Вправи: «Наші ритуали підтримки», «План сімейного розвитку», «Вдячність партнеру»

Тривалість: 90 хв

СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

0. Підготовка простору – 5 хв

Стільці – півколом або парами.

Спокійна ненав'язлива музика.

Папір А3, маркери, стікери.

Листівки або картки для вправи «Вдячність партнеру».

1. Вступ: Підсумок тренінгу – 10 хв

Мета: нагадати учасникам про шлях, який вони пройшли; налаштувати на формування спільного бачення майбутнього.

Хід: тренер коротко підсумовує попередні заняття:

безпечний простір і довіра,
емоційна близькість,
активне слухання,
конструктивні конфлікти,
гармонізація ролей. (3 хв)

Міні-коло:

Кожен відповідає на питання:

«Що я беру із собою з цього тренінгу?» (7 хв)

2. Вправа «Наші ритуали підтримки» – 20 хв

Мета: закріпити позитивні практики, які зміцнюють партнерські стосунки; створити системні щоденні/щотижневі ритуали взаємопідтримки.

Хід: тренер пояснює, що ритуали – це стабілізатори стосунків:

ранкове обіймання,
вечеря без телефонів,
«5 хвилин слухання»,
недільна прогулянка,
«вечір вдячності»,
маленькі знаки уваги. (3 хв)

Пари отримують лист А3 та маркери. (1 хв)

Завдання пари (12 хв):

згадати власні ритуали, які вже існують;
додати 3–5 нових, які хочуть впровадити;
вибрати один щоденний ритуал і один щотижневий, які будуть підтримувати їхню близькість.

Обговорення в парах (2–3 хв):

«Який ритуал для нас найбільш реалістичний?»

«Що він нам дасть?»

Коротка презентація (по бажанню 2–3 пари). (2 хв)

Таймінг: 20 хв

3. Вправа «План сімейного розвитку» – 30 хв

Мета: допомогти парі сформуванати спільне бачення майбутнього;

перевести тренінгові навички у реальні життєві зміни;

визначити пріоритети на найближчі 3–12 місяців.

Хід: пояснення тренера:

Пари складають план у трьох сферах:

Емоційна сфера (підтримка, близькість, ритуали)

Побутово-рольова сфера (розподіл обов'язків, домовленості)

Спільні цілі та мрії (плани, розвиток, відпочинок, фінанси) (3 хв)

Пари отримують форму «План сімейного розвитку» або аркуш А3. (1 хв)

Робота в парі (20 хв):

Пари прописують:

3 головні цілі на найближчі 3 місяці

2 цілі на пів року

1 ціль на рік

маленькі кроки «що кожен робить для реалізації».

Додають умовні позначки:

🌿 емоційні кроки

🌸 організаційні/побутові

★ ціннісні/мрійливі

Міні-обговорення у парах (4–5 хв):

«Що нас об'єднує?»

«Що для нас нове?»

«Які кроки ми можемо розпочати вже завтра?»

Таймінг: 30 хв

4. Вправа «Вдячність партнеру» – 20 хв

Мета: закріпити позитивне ставлення;

завершити тренінг емоційним підсиленням;

підвищити рівень прийняття і підтримки в парі.

Хід: тренер пояснює важливість проявів вдячності у подружньому житті.

(2хв)

Пари отримують гарні листівки / картки. (1 хв)

Завдання (10 хв):

Кожен партнер пише своєму обранцеві:

за що вдячний;

що цінує;

який момент у тренінгу був важливим;

чим партнер зараз особливо підтримує.

Потім партнери зачитують свої листівки (якщо комфортно).

Міні-коло завершення (7 хв):

Кожен відповідає:

«Що я беру з нашого тренінгу у спільне життя?»

Таймінг: 20 хв

5. Фінальне закриття тренінгу – 5 хв

Хід: тренер дякує за відкритість, роботу та сміливість.

Кожна пара отримує бланк «Наші домовленості та плани», щоб продовжувати вдома.

Оголошення:

«Стосунки — це не результат, а процес. Ви вже маєте інструменти, щоб цей процес був гармонійним.»

Докладний опис тренінгу

Цей тренінг допомагає парам закріпити навички партнерства, розвиток ресурсів сім'ї та спільне планування майбутнього. Вправи спрямовані на підсилення підтримки, формування позитивних ритуалів, створення чіткого

плану розвитку та уміння висловлювати вдячність. Фінальне заняття об'єднує попередні навички у комплексний підхід для зміцнення стосунків.