

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Підручна Світлана Володимирівна

Кваліфікаційна робота

Рольові схеми як чинник становлення сталих стосунків у молодій подружній
парі

053 «Психологія»

Психологія

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

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

_____ С. В. Підручна

Науковий керівник (консультант)

Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ СХЕМ ТА СТАНОВЛЕННЯ СТАЛИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДОМУ ПОДРУЖЖІ.....	10
1.1. Поняття «рольова схема» та концептуальні підходи до його вивчення.....	10
1.2. Основні чинники формування та узгодження рольових схем у молодому подружжі.....	19
1.3. Поняття «молода подружня пара» у психологічних дослідженнях.....	25
1.4. Поняття «сталість подружніх стосунків» у психології..	30
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОЛЬОВИХ СХЕМ НА СТАНОВЛЕННЯ СТАЛИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІЙ ПОДРУЖНІЙ ПАРІ.....	37
2.1. Опис етапів та методик дослідження впливу рольових схем на сталість подружніх стосунків.....	37
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	48
Висновки до розділу 2.....	62
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ У РОБОТІ З МОЛОДИМИ ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ.....	64
3.1. Програма психологічного тренінгу з оптимізації рольових схем у молодих подружжях.....	64
3.2. Психологічні рекомендації молодим подружнім парам щодо підвищення стабільності подружніх стосунків...	73
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	97

Декларація про академічну доброчесність

Моя наукова робота була написана мною у моєму власному викладенні, за виключенням цитат з опублікованих та неопублікованих джерел, які чітко ідентифіковані в роботах і визнані як такі.

Я усвідомлюю, що використання матеріалів з інших робіт чи парафраз таких матеріалів без вказання авторства будуть розтлумачені як плагіат. Джерело кожного рисунку, схеми чи іншої ілюстрації відповідно ідентифікується, а також джерела матеріалів, опублікованих чи неопублікованих, які не є результатом моїх власних досліджень, експериментів чи спостережень.

ВСТУП

Актуальність роботи. Сім'я є одним із найважливіших соціальних інститутів, що забезпечує психологічний, емоційний та соціальний розвиток особистості. Молоде подружжя стикається з низкою викликів, пов'язаних із адаптацією до спільного життя, розподілом ролей та обов'язків, а також узгодженням особистих і спільних цінностей. Вирішення зазначених питань та досягнення згоди є стратегічно важливим для подружжя, оскільки від цього залежить їх подальша якість стосунків, задоволення шлюбом загалом, рівень реалізованості в суспільстві та особисте щастя.

Одним із ключових аспектів, що впливає на розвиток стосунків в молодому подружжі, є рольові схеми – внутрішні когнітивні моделі, які визначають уявлення про ролі чоловіка та дружини. Узгодженість рольових схем у молодих подружніх парах є багатограним процесом, який визначає якість сімейних відносин, розподіл обов'язків, взаємодію партнерів та стабільність шлюбу. Так, від прикладу батьківської сім'ї та соціального оточення до інформаційного впливу засобів масової інформації молоді люди вбирають цей досвід, формуючи свої власні уявлення та переконання «як треба, хочу і має бути» або «як не треба і точно не хочу». У власних стосунках партнери будуть домовлятися та перевіряти їх у щоденному практичному житті. Перші 5-7 років подружнього життя – це період узгодження понять, ролей, цінностей. В цей період, нерідко, рольові схеми зазнають значних трансформацій. Від того, наскільки гнучко, легко і вдало подружжя зможе пройти цей період адаптації буде залежати якість стосунків та закладання міцного сталого фундаменту розвитку сім'ї.

Зміни в гендерних ролях (Т. Говорун, О. Кікінежді, Н. Чайкіна), поширення нових соціокультурних моделей сім'ї (Л. Амджадін, Н. Уманець), вплив медіа та інформаційних технологій на формування уявлень про сімейні ролі, свідчать про необхідність глибшого вивчення того, як накладання рольових схем (очікувань, уявлень та переконань) впливає на стабільність і

гармонійність подружніх стосунків.

Аналіз наукових досліджень підтверджує важливість вивчення сімейних відносин та аналізу рольових схем зокрема. Так, у вітчизняній психології значний вклад зробили О. Васильченко, яка розробила підходи до дослідження когнітивних моделей та рольових очікувань у шлюбі; Т. Титаренко, що підкреслювала вплив життєвих завдань на міжособистісні взаємини; О. Фальова, яка досліджувала зв'язок між психологічним кліматом та розподілом ролей у сім'ї; Є. Потапчук та Д. Карпова, що розробили методики діагностики сімейних ролей; Р. Федоренко, який проаналізував психологічні особливості молодої сім'ї. Дослідження Л. Березовської та Т. Ямчук, О. Горецької, В. Кравця підкреслюють роль психологічних чинників у стабільності шлюбних відносин; О. Волошок показала, що задоволеність шлюбом залежить від рівня емоційної підтримки, довіри та розподілу обов'язків; Н. Чайкіна досліджувала, як гендерні уявлення впливають на адаптацію та задоволеність у стосунках; Н. Хлопоніна довела, що узгодженість рольових очікувань підвищує рівень партнерської взаємодії, довіри й емоційної підтримки.

Великий здобуток для розуміння механізмів формування сталих сімейних стосунків, якісної комунікації та підвищення стабільності сімейних стосунків залишили в своїх працях зарубіжні автори: Д. Олсон, Е. Берн, Дж. Готтман, А. Адлер, В. Сатір. Значущими є також праці А. Bandura, J. Rotter, S. Minuchin, W. Halford, M. Markman, A. Hawkins, M. Feinberg, L. Brown, M. Kan, J. Durtshi та ін., які аналізують сімейні ролі крізь призму когнітивних, соціальних та терапевтичних підходів.

І разом з тим, хоча проблематика сімейних відносин, подружньої взаємодії та гендерних стереотипів розглядається у працях багатьох вітчизняних авторів, питання рольових схем у молодих подружніх парах залишається недостатньо вивченим. Необхідність виявлення впливу рольових схем та їх узгодженості в молодому подружжі на якість взаємодії у парі та становлення сталих подружніх стосунків на ранньому етапі формування сім'ї

й зумовили вибір теми дослідження: **«Рольові схеми як чинник становлення сталих стосунків у молодій подружній парі».**

Мета дослідження: Дослідити вплив узгодженості та розбіжності рольових схем на становлення сталих стосунків у молодих подружніх парах, а також визначити шляхи оптимізації цих схем для гармонізації стосунків.

Для досягнення даної мети необхідно вирішити такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз понять «рольова схема», «молоде подружжя» та «сталість подружніх стосунків».
2. Визначити основні чинники узгодженості рольових схем у молодих подружніх парах.
3. Емпірично дослідити рівні узгодженості рольових схем та їх взаємозв'язок зі сталістю подружніх стосунків у молодих подружніх парах.
4. Розробити програму психологічного тренінгу та надати психологічні рекомендації молодим подружнім парам щодо узгодження рольових схем для досягнення сталості стосунків.

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки у молодій подружній парі.

Предмет дослідження – рольові схеми як чинник становлення сталих стосунків у молодій подружній парі.

Для досягнення мети дослідження були використані наступні **методи дослідження:**

теоретичні – аналіз і систематизація наукових джерел із сімейної психології, соціології та психосемантики, з метою визначення концептуальних засад дослідження, уточнення сутності і змісту ключових понять («рольова схема», «подружня пара», «сталість подружніх стосунків», «задоволеність шлюбом», «молода сім'я»).

емпіричні:

– *психосемантичні методики (кількісно- якісні):*

1. Метод асоціативного експерименту – дозволив отримати приховані уявлення про те, як респонденти сприймають свої ролі.

2. Авторська шкала парної узгодженості рольових схем – дала можливість оцінити емоційно-ціннісне наповнення та важливість ролей у стосунках через полярні шкали та виділити рівні узгодженості рольових схем у нашій вибірці.

– *діагностичні методики (кількісні):*

3. Опитувальник «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД) О. Волкової – дозволив виявити та оцінити переконання подружжя щодо виконання сімейних обов'язків та особисту готовність кожного з партнерів до їх реалізації.

4. Шкала оцінки сімейної адаптивності та згуртованості FACES-III від авторів Д. Олсона, П. Портнера, Й. Лаві – дала можливість кількісно оцінити рівень таких показників сталості стосунків молодого подружжя, як згуртованість та гнучкість.

5. Шкала задоволеності шлюбом, від авторів В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко – дозволила виміряти суб'єктивний рівень задоволеності шлюбом та визначити індекс парної задоволеності шлюбом для встановлення взаємозв'язків з іншими методиками у дослідженні.

Для обробки одержаних даних емпіричного дослідження були застосовані:

1. *методи математичної статистики (кількісні):*

– методи описової статистики (обчислення середнього арифметичного, стандартного відхилення);

– категоризація показників;

– метод квартильного розподілу;

– порівняльний аналіз.

2. *якісні методи:*

– контент-аналіз асоціацій;

– інтерпретація семантичних понять;

– описово-аналітичне дослідження.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів:

уперше:

- було модифіковано методику семантичного диференціалу для дослідження парної узгодженості рольових схем;
- здійснено комплексне емпіричне дослідження рольових схем у молодих подружніх парах в поєднанні психосемантичних та кількісних методик;
- виявлено взаємозв'язки між рівнем узгодженості рольових схем та рівнем задоволеності шлюбом, адаптивністю та згуртованістю молодого подружжя;

уточнено:

- зміст категорії *«сталі подружні стосунки»*;

розмежовано:

- поняття *«сім'я»* та *«молода подружня пара»*.

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні положення О. Васильченко, Д. Олсона, Дж. Готтмана про значення когнітивних моделей у формуванні подружньої взаємодії з урахуванням отриманих результатів психосемантичного аналізу рольових уявлень.

Практичне значення роботи. В межах магістерської роботи було модифіковано метод семантичного диференціалу з метою дослідження парної узгодженості рольових схем; надано пропозиції корекційно-розвивальних вправ, щодо підвищення узгодженості рольових схем, покращення комунікації, оптимізації сімейних ролей і формування сталих взаємин у молодому подружжі. Результати цього дослідження можуть бути використані в практичній роботі психологів, сімейних консультантів та коучів для надання допомоги молодим подружнім парам у гармонізації стосунків, а також для розробки психокорекційних програм та тренінгів з обраної тематики.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось в онлайн-форматі за допомогою ресурсу Google-форма серед

друзів, знайомих, шляхом залучення соціальних мереж та груп (з дозволу їх адміністраторів), а також було задіяно до співпраці Центр у справах сім'ї та жінок Деснянського району міста Києва протягом 2025 року. Респондентами виступили 53 молодих подружніх пар, які перебувають у шлюбі до 7 років. Загальна кількість респондентів становила 106 осіб (53 чоловіка та 53 жінки). У вибірку увійшли учасники вікової категорії від 18 до 46+ років різної освіти та професійної зайнятості з різних регіонів України, а також представників діаспори за кордоном.

Апробація результатів дослідження полягала у написанні статті на тему: «Поняття «молода подружня пара» у психологічних дослідженнях», яка була опублікована в науковому журналі «Вчені записки Університету «КРОК». 2025 р. №3(79). С. 459–464. URL.: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-79-459-464>

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 125 сторінок. Обсяг основного тексту роботи складає 82 сторінки. Список використаних джерел представлено 102 позиціями. Робота містить 5 таблиць, 9 додатків (на 25 сторінках).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ СХЕМ ТА СТАНОВЛЕННЯ СТАЛИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДОМУ ПОДРУЖЖІ

1.1. Поняття «рольова схема» та концептуальні підходи до його вивчення

Створення власної сім'ї – одне з найбільш важливих та відповідальних рішень, яке приймає людина в дорослому віці. Від того чи буде вона місцем, де можуть гармонійно реалізовуватись життєві потреби особистості та наскільки взаємодія між партнерами буде конструктивною буде залежати особистісний розвиток кожного окремого члена цієї сім'ї та суспільства загалом. Окрім забезпечення біологічного відтворення в суспільстві, сім'я є ще носієм культурно-соціальних цінностей, моделей поведінки та норм [1; 12].

В умовах стрімких змін у сучасному суспільстві проблема стосунків молодого подружжя та їх стійкого функціонування все частіше стає предметом для дослідження фахівцями різних галузей – від психології та соціології до соціальної педагогіки та культурології [12; 51]. В психології такі стосунки прийнято розглядати як складну систему комунікацій, очікувань та ролей, які формуються під впливом внутрішньо-психологічних (особистісні особливості та досвід батьківської сім'ї, уявлення, переконання, цінності, потреби й мотиви подружжя) та зовнішніх соціально-культурних чинників (гендерні норми, культурні стереотипи, економічні та суспільні умови тощо) [62; 67].

Рольова схема є одним із ключових понять, що розкриває механізми взаємодії шлюбних партнерів. В сімейній психології може визначатися як інтегрований набір переконань, уявлень, настанов та очікувань, які задають орієнтири для взаємодії з партнером, регулюють поведінку людини в шлюбі, визначають її функції та обов'язки [28; 42]. Це персональна «ментальна карта» або «план», який визначає характер та принципи виконання людиною (чоловіком чи дружиною) своєї ролі в подружній взаємодії.

Розглянемо детальніше зміст та значення поняття «рольова схема».

Взаємодію людини з зовнішнім і внутрішнім світом забезпечують певні соціально-пізнавальні процеси, одним із яких є процес схематизації інформації. Це процес обробки інформації, в результаті якого в людини утворюються певні когнітивні моделі для взаємодії в певних ситуаціях з певними об'єктами – схеми. «Відповідно до накопичення індивідуального досвіду взаємодії з об'єктами навколишнього світу формуються узагальнення знайомих об'єктів і їхніх класів, а також способів взаємодії з ними. У цих узагальненнях представлені їх найбільш істотні характеристики, але уточнені в процесі власного досвіду взаємодії з ними» [18, с. 332]. Отже, в процесі схематизації інформації, індивідуальний досвід особистості відіграє основну роль для оцінки об'єкта і вибору способу взаємодії з ним.

Людина схематизує набір уявлень, переконань, власних та соціальних відношень, висновки, узагальнений досвід стосовно ситуацій, об'єктів, понять в певні схеми та мережі схем для спрощеної організації семантичних відносин. За потреби та наявного подразника, людина знаходить відповідно записану раніше схему, активує та керується нею (або й кількома одночасно, якщо їх семантичні відносини є близькими).

На сьогоднішній день науковці виділяють декілька типів когнітивних схем, одним з яких є рольові схеми. Це схеми, які пов'язані з уявленням, образом та виконанням кожної окремої соціальної ролі. Схематизація є процесом дуже індивідуальним. Кожна схема є унікально сформована та записана кожною окремою особистістю. Для розкриття та дослідження рольових схем учасників нашої вибірки в контексті подружніх відносин ми підібрали низку робочих методик та присвятили другий розділ нашої магістерської роботи.

Поняття «роль» у сімейній психології означає уявлення кожного партнера про свої обов'язки та статус, а також модель поведінки, яку прийнято вважати «належною» або «очікуваною» в конкретній сімейній системі (наприклад, «батько», «мати» – у виховній сфері; «годувальник», «економ» – у фінансовій) [7; 46].

Сім'я виконує низку важливих функцій, покликаних задовольняти потреби її членів. Згідно з дослідженнями [13; 27], можна виділити щонайменше сім основних функцій:

1. Виховна функція – сприяє задоволенню потреби дорослих у батьківстві та сприяє народженню, вихованню й соціалізації дітей;
2. Господарсько-побутова функція – пов'язана з веденням домашнього господарства, забезпеченням організації щоденного сімейного побуту;
3. Матеріально-фінансова функція – задовольняє потреби в добробуті й стабільності, передбачає отримання доходу, розподіл фінансових ресурсів тощо;
4. Емоційно-психологічна функція – сприяє забезпеченню турботи про емоційний стан кожного члена сім'ї та задоволенню потреби в підтримці, повазі та захищеності;
5. Інтелектуально-світоглядна функція – стосується взаємного духовного й культурного збагачення, спільного проведення дозвілля;
6. Сексуально-репродуктивна функція – передбачає задоволення потреби в інтимно-сексуальних стосунках та продовженні роду;
7. Функція соціального контролю – сприяє дотриманню суспільних норм і правил усіма членами сім'ї.

Кожна з цих функцій реалізується за допомогою певних сімейних ролей. Рольова схема у цьому контексті:

- описує очікування кожного з партнерів – яким має бути стиль спілкування між партнерами, спосіб вирішення конфліктів, що має робити чоловік/дружина, тощо;

- вказує на те, якою має бути поведінка «ідеального чоловіка» або «зразкової дружини», як слід розподіляти обов'язки в процесі реалізації функцій;

- розкриває установки партнерів щодо нормативів кожної ролі, позитивного або негативного ставлення до певних форм поведінки партнера;

– виявляє соціально схвалені патерни – моделі поведінки, наприклад, «ідеальна дружина» – господиня та вихователька дітей, «ідеальний чоловік» – фінансовий добувач і захисник;

– ідентифікує особистісні характеристики особистості: рівень емпатії, комунікативні навички, рівень тривожності тощо.

На думку О. Васильченко і О. Терещенко, рольова схема часто існує на двох рівнях: раціонально-усвідомленому (явні погляди й принципи, проголошені подружжям) та емоційно-автоматичному (неусвідомлювані сценарії, скопійовані з батьківської сім'ї чи довкілля) [16].

Відповідно до вищесказаного, рольова поведінка людини в шлюбі значною мірою віддзеркалює заздалегідь сформовані психологічні настанови й сценарії – рольові схеми.

Оскільки кожен із подружжя має власну історію, сформовані уявлення та досвід щодо того, як саме мають виглядати обов'язки чоловіка й дружини, то виникає питання – що означає узгодженість рольових схем та як це впливає на якість їх стосунків.

Під узгодженістю рольових схем у подружжі науковці розуміють ступінь відповідності (схожості) між уявленнями партнерів про зміст, очікування, обов'язки та виконання сімейних ролей обома партнерами [92; 94].

В. Ткаченко визначає узгодженість усіх процесів спільної життєдіяльності подружжя одним із показників благополучного шлюбу. А. Волкова досліджує цей феномен як міру рольової адекватності – математичну різницю очікувань одного з партнерів та домагань іншого. Автор також підкреслює важливість схожості родинних цінностей та емоційне прийняття один одного [60]. В працях Д. Олсона та О. Васильченко узгодженість уявлень, очікувань та поведінки розкривається як психологічна умова подружньої сумісності та стабільності сімейної системи [18; 95].

Якщо рольові схеми партнерів містять близькі переконання про розподіл обов'язків, тоді подружжя ефективно виконує сімейні функції. Якщо ж між партнерами немає узгодженості, скажімо щодо того, кому належить

вирішальна роль у фінансовій сфері, а хто більше відповідає за психологічну підтримку, це породжує передумови для конфлікту. «Коли ви усвідомлюєте свої ролі у шлюбі та власні очікування від партнера, це сприяє узгодженню та зменшує можливі конфлікти» [14, с. 47]. Дослідження питання узгодженості рольових схем в молодому подружжі є чи не найосновнішим в нашій магістерській роботі.

У низці праць [62; 66; 67] наголошується на тому, що в сімейному житті велике значення мають як рольові схеми, так і рольові очікування. Якщо рольова схема описує внутрішню структуру уявлень про те, як поводитись у шлюбі, то рольові очікування відображають зовнішні суспільні чи партнерські вимоги. Наприклад, якщо дружина очікує від чоловіка, що той буде «годувальником» родини, а він не має змоги або бажання відповідати цьому статусу, виникає суперечність між уявленнями дружини й практикою подружнього життя. Подібним чином й чоловік може вважати, що його дружина повинна повністю обслуговувати домашнє господарство, в той час як вона претендує на рівноправну участь у розподілі сімейних обов'язків. В такому разі виникає дисонанс із суспільними стереотипами [67, 70].

Дисфункціональною сім'єю прийнято називати тоді, коли вона не виконує хоча б одну з ключових функцій і, відповідно, не задовольняє суттєві потреби своїх членів [24]. На практиці це проявляється коли подружжя не може узгодити взаємні очікування та домовитися про обов'язки. Це призводить до порушення емоційного клімату та сімейних криз, внаслідок чого можуть з'являтися «патологізуючі» ролі (роль «хронічно хворого», роль «жертви», роль «тирана» тощо) [22; 43]. Такі ролі хоч і допомагають зберегти тимчасовий баланс, проте призводять до деструктивних наслідків. Не рідко самі партнери стають заручниками нерівномірного розподілу відповідальності та не можуть вийти з цієї ролі, навіть коли зникають об'єктивні причини (наприклад роль «хронічно хворого» члена родини, навколо якого обертається все сімейне життя) [43].

Саме невідповідність того, як людина уявляє собі «ідеальний» розподіл

та характер виконання певних ролей (відповідно до своєї схеми) і того які «реальні» очікування покладає в цих аспектах партнер чи оточення, породжує рольовий конфлікт.

У літературі описують різні типи рольових конфліктів [64]:

1. Міжособистісний рольовий конфлікт: дисонанс між очікуваннями дружини і чоловіка стосовно певної ролі (наприклад, хто має приймати фінансові рішення або більшу частину домашніх обов'язків).

2. Внутрішньоособистісний (міжрольовий) конфлікт: коли одна людина змушена поєднувати велику кількість ролей (професійна, сімейна, громадська діяльність тощо), і не встигає або не має ресурсів для якісного виконання кожної з них [3]. Це стає причиною рольового перевантаження. У жінок це часто проявляється як конфлікт працюючої матері, яка має відповідати високим вимогам кар'єри й водночас повністю реалізовувати домашні обов'язки [3]. З іншого боку, сучасна культура все більше висуває претензій і до чоловіків: традиційно він повинен бути «здобувачем» і «захисником», але водночас брати активну участь у вихованні дітей, підтримувати дружину емоційно, тощо [67].

3. Конфлікт через невідповідність очікувань оточення. Наприклад, коли батьки, родичі чи суспільство вимагають дотримуватися «традиційних» ролей, а подружжя бажає вибудувати нову, партнерську модель.

У кожному з випадків конфлікти можуть стати каталізатором руйнації взаємин або поштовхом до перегляду несумісних рольових схем та очікувань і побудови більш ефективної системи ролей [10; 43; 81]. Якщо молоде подружжя вчасно усвідомлює причини конфліктів і застосовує механізми конструктивного вирішення (зокрема, відкриту комунікацію, взаємні компроміси, підтримку), конфлікт може відіграти позитивну роль у подальшому розвитку стосунків молодого подружжя.

Поведінка людини є зовнішнім проявом її внутрішніх психічних процесів [12]. Оскільки рольова схема, як зазначалось раніше, це багаторівневе психологічне явище, яке впливає на поведінку людини в шлюбі, дослідники

розрізняють декілька напрямів її наукового вивчення. Кожен з цих підходів фокусує свою увагу на певних аспектах формування подружньої поведінки.

Так, *психодинамічний підхід*, який бере свій початок у працях З. Фрейда, К. Юнга та Е. Еріксона, наголошує на тому, що основи рольової поведінки формуються ще в ранньому дитинстві та відтворюються у дорослому житті. Згідно з цією концепцією, людина неусвідомлено переносить моделі поведінки, засвоєні в батьківській сім'ї, на власні стосунки у подружжі [12].

Значну роль у цьому процесі відіграє механізм інтроекції – засвоєння сімейних норм, які визначають очікування від подружніх ролей. Наприклад, якщо дитина спостерігала авторитарний стиль спілкування батька, вона може перейняти цю модель у своїх майбутніх стосунках або, навпаки, сформувати протилежну поведінкову стратегію, намагаючись уникнути негативного досвіду [42].

Також, психодинамічний підхід фокусує увагу на так званій несвідомій проєкції. На розвиток ідентичності та міжособистісних зв'язків у дорослому житті прямим чином впливає досвід, пережитий в дитинстві. Наприклад, людина може сприймати свого партнера як джерело загрози, або, навпаки, шукати в ньому безпеку та опору, якщо в дитинстві вона відчувала емоційну нестабільність [12].

В своєму дослідженні, яке проводилось в українських сім'ях, сучасна вчена О. Васильченко зазначає підтвердження того, що негативний дитячий досвід впливає на формування стійких стереотипів поведінки у подружньому житті [11].

Таким чином, концепції психодинамічного підходу дозволяють пояснити механізми взаємозв'язку подружніх конфліктів та ранніх дитячих травм.

Когнітивно-біхевіоральний підхід, розроблений А. Беком та А. Еллісом, наголошує на тому, що рольові схеми формуються внаслідок навчання та закріплення через підкріплення [15]. Цей підхід пояснює рольові схеми як результат когнітивного навчання, де людина засвоює певні установки,

поведінкові моделі та реакції на основі особистого досвіду та соціального оточення.

Когнітивний скрипт («сценарій у голові» хто, що, коли, як має робити у типовій ситуації) – одна з центральних концепцій когнітивно-біхевіорального підходу. Він формується через спостереження за поведінкою батьків, соціальних груп, медіа тощо. В своєму дослідженні Дж. Готтман зазначає, що пари, які спостерігали агресію, як спосіб вирішення конфліктів, в дитинстві, частіше використовують таку стратегію у власному шлюбі [84].

Також, в рамках цього підходу розглядається роль атрибуційних стилів у формуванні подружніх очікувань [30]. Партнери можуть керуватись успішними (такими, що сприяють порозумінню), або руйнівними стратегіями пояснення подій, власної поведінки та поведінки партнера. Останні ведуть до негативних очікувань від партнера, звинувачень та конфліктів.

Основні параметри атрибуційних стилів: локус контролю (зовнішній або внутрішній орієнтир пояснення причини), стабільність або змінність причини («Так буде завжди», або «Це випадковість»), контрольованість («Я можу це змінити» або «Від мене це не залежить») [30; 101]. Люди, які вважають шлюб «роботою над стосунками», частіше демонструють активне вирішення конфліктів, тоді як ті, хто вважає, що «щасливий шлюб будується сам по-собі», схильні до пасивного ставлення до труднощів.

Представники *соціокультурного напрямку* звертають увагу на культурно-історичні чинники формування ролей (загальноприйняті норми, традиції і культурні уявлень про сім'ю) [77; 80; 93]. У різні епохи й у різних суспільствах уявлення про чоловічі й жіночі обов'язки суттєво відрізняються. Так, у традиційних аграрних суспільствах дружина не мала виходити за межі домашнього господарства, а чоловік був безумовним лідером. Індустріалізація XX століття сприяла переходу від традиційної патріархальної моделі до егалітарних сімейних структур.

Дослідження сучасних шлюбів в Україні [8; 47; 61] показують, що міські пари частіше демонструють рівноправність у розподілі сімейних

обов'язків, тоді як у сільській місцевості традиційні гендерні ролі зберігаються сильніше. В міських відбувається «розмивання» жорсткої диференціації обов'язків [3; 42; 67]. Для молодого подружжя це часто означає ситуацію «вибору» з багатьох моделей, що може як полегшувати, так і ускладнювати рольові домовленості. Зміна розподілу ролей обумовлюється впливом урбанізації, ринку праці та гендерної політики.

Соціокультурний контекст також впливає на очікування від шлюбу – наприклад, у деяких суспільствах шлюб розглядається як економічний союз, а в інших – як емоційне партнерство.

В системному підході сім'я розглядається як динамічна система. Кожен член виконує ролі, що забезпечують гомеостаз системи. Відповідно до цього підходу, зміни в поведінці одного з подружжя викликають необхідність адаптації всієї системи [102]. Якщо один із партнерів (наприклад, дружина) змінює свою поведінку (починає більше працювати поза домом), це вимагає перебудови всієї системи [62]. Чоловік може взяти на себе частину домашніх обов'язків, або ж система намагатиметься повернутися в попередній стан через внутрішній опір.

Для молодого подружжя, в якому ще «не вкорінилися правила», системний підхід вказує на високу мінливість ролей і на необхідність комунікації задля узгодження нового формату. Застосування системного підходу дозволяє прогнозувати можливі конфлікти внаслідок зміни ролей.

Отже, рольові схеми – це багатовимірні когнітивно-емоційні моделі, що охоплюють індивідуальний досвід особистості, сценарії батьківської сім'ї, культурно-соціально зумовлені норми та динаміку наявної подружньої системи. Вони безпосередньо впливають на спосіб розподілу сімейних функцій, проявляють рольові очікування партнерів, визначають сприйняття конфліктів і вибір стратегій їх подолання. Аналіз психодинамічного, когнітивно-біхевіорального, соціокультурного та системного підходів дозволяє розглядати узгодженість рольових схем подружжя як ключовий чинник, який визначає організацію спільного життя молодих подруж.

1.2. Основні чинники формування та узгодження рольових схем у молодому подружжі

Формування сімейних ролей та їх закріплення особливо інтенсивно відбувається в перші роки спільного життя [48]. Саме тоді проявляються базові уявлення про обов'язки й очікування партнерів, що стають підґрунтям для подальшого сімейного функціонування [6; 59; 46]. У сучасній науковій літературі наголошується на тому, що формування та зміна рольових схем зумовлюються як внутрішніми (психологічними), так і зовнішніми (соціокультурними) факторами [17; 42; 43; 53]. Розглянемо ці чинники докладніше.

Психологічні чинники формування та зміни рольових схем:

1. Особистісні характеристики.

Риси характеру, тип темпераменту, рівень емпатії, екстраверсії/інтроверсії, комунікативні навички та рівень психологічної зрілості можуть визначати, як саме люди виконуватимуть свої сімейні ролі. Наприклад, схильність до тривожності може підвищувати вразливість до рольових конфліктів, а здатність слухати, домовлятися, розуміти потреби партнера й підтримувати одне одного будуть підвищувати адаптивність та сприяти гнучкому розподілу обов'язків [53]. У разі емоційної відстороненості подружжя рольова структура може стати статичною й не здатною змінюватись у відповідь на нові виклики [14; 62]. Буває так, що один із подружжя має домінантний стиль комунікації (схильність брати лідерство на себе), а інший, навпаки, тяжіє до співробітництва або підпорядкування, тоді рольовий розподіл може формуватися за принципом «керівник – виконавець». У сім'ях, де обидва партнери рівною мірою прагнуть лідерства, можливі часті конфлікти за владу або, навпаки, рівноправний поділ сфер впливу, якщо партнери досить зрілі й здатні до компромісу.

2. Сімейна історія та ідентифікація з батьківською родиною.

Модель стосунків між батьками часто слугує «першоджерелом», яке молоді люди несвідомо копіюють чи відкидають [12; 63]. Це «матриця», за

якою будується нова сім'я і яка значною мірою визначає, які обов'язки подружжя вважатиме «нормальними» та «природними». Якщо в батьківській сім'ї була панівною традиційна схема (батько – головний годувальник, мати – відповідальна за виховання дітей), діти можуть або відтворювати цю модель, або намагатися побудувати «протилежну» (егалітарну), залежно від свого ставлення до досвіду дитинства. При цьому ідентифікація з батьківською сім'єю може бути як позитивною (успішний, щасливий шлюб батьків стимулює відтворення схожої моделі), так і негативною (дитина спостерігала конфлікти, зраду чи насилля і намагається зробити все «не так, як батьки»).

3. Ціннісні орієнтації та мотиви.

Дослідники наголошують, що рівень цінності сім'ї, кар'єри, особистісного зростання, вірності, індивідуальної свободи, тощо впливають на формування рольових схем, визначення основних пріоритетів в подружньому житті та в подальшому на розподіл ролей. [68; 71; 74]. Якщо і чоловік, і дружина цінують професійну самореалізацію понад усе, вони можуть свідомо будувати партнерську модель з рівномірним розподілом обов'язків і «чергуванням» у веденні господарства, догляду за дітьми. Якщо ж цінність «традиційної» сім'ї переважає, один із партнерів (зазвичай дружина) може зосередитися на домашніх справах і вихованні, а інший (чоловік) – на матеріальному забезпеченні, що також є певним варіантом узгодженої рольової схеми [22].

4. Стадії сімейного життєвого циклу.

На початковому етапі шлюбу (без дітей) рольова схема має один формат, але з появою дитини або кількох дітей рольові позиції істотно змінюються [43; 97; 98]. Наприклад, відбувається перерозподіл домашніх обов'язків, змінюється ступінь зайнятості чоловіка та дружини на роботі, виникає потреба в перегляді ролей, пов'язаних із вихованням, матеріальним забезпеченням тощо [46]. Якщо в перехідний період партнери не зуміють про все домовитись, вірогідність виникнення рольових конфліктів

підвищується [44].

Соціокультурні чинники формування та зміни рольових схем.

Гендерні стереотипи та культурні традиції.

Темі гендеру присвячено багато наукових досліджень та дискусій. Вона завжди була актуальною до обговорень та мала багато спірних поглядів щодо її трактування та вирішення конфліктів, які з цим пов'язані. Зокрема, актуальними залишаються теми: якими мають бути ідеальний чоловік та жінка, розподіл їх ролей в соціумі та сім'ї та як гендерні стереотипи впливають на формування рольових схем в молодому подружжі.

У сучасній науці розглядають кілька способів пояснити, що таке гендер і як формуються уявлення про «чоловіче» та «жіноче» в суспільстві:

Статеврольовий підхід. Представники цього напрямку (Толкотт Парсонс та Роберт Бейлз [86; 87]) стверджують, що існують певні гендерні стереотипи – тобто «шаблони» або «схеми» сприйняття, які суспільство приписує жінкам та чоловікам. У такій концепції гендер розглядають як «надбудову» над біологічною статтю: суспільні правила додають до природних відмінностей і створюють уявлення про «типову» жіночу чи чоловічу поведінку.

Послідовники гендерного підходу стверджують, що «правила» чоловічості чи жіночості – це результат певних стереотипів (чи то біологічних, чи то культурних) [3; 42; 67]. Рольова схема пояснює, як ці уявлення формуються, а потім відтворюються людиною у шлюбі та сім'ї.

В основі «природних» чи «функціональних» ролей лежить фундаментальна різниця між чоловіком і жінкою. Чоловік має «інструментальну» функцію: забезпечувати фінансову стабільність, ухвалювати ключові рішення. Жінка – «експресивну», спрямовану на емоційну підтримку, турботу про домашнє вогнище.

Такий класичний сценарій може бути цілком стабільним, якщо обоє подружжя задоволені своїми ролями. Проте, коли, наприклад, дружина захоче

більшого професійного розвитку, а чоловік не буде готовий розділити частину хатніх обов'язків, виникне рольовий конфлікт [57; 75; 76].

Протилежну позицію займають соціально-конструктивістські теоретики (Сімона де Бовуар, Джудіт Батлер, Вест і Зіммерман). Вони вважають, що гендер – це культурний конструкт, тобто різні суспільства можуть абсолютно по-різному визначати які обов'язки «притаманні» чоловікам, а які жінкам [36; 52]. Культурні «шаблони» – це поведінкові стандарти, що здаються «природними», але насправді створені й підтримувані соціумом. Владні механізми мають місце у суспільстві щодо закріплення ролей «хто головний, хто другорядний» та підтримують певну ієрархію у стосунках. Це часто виявляється в тому, що можливості для професійного росту чи політичної діяльності у жінок обмежені, тоді як чоловіки можуть нехтувати хатніми справами без осуду.

Згідно соціально-конструктивістському підходу, рольові схеми подружжя можуть наштовхнутись на «старі» суспільні стереотипи («чоловік має бути постачальником», «жінка – матір і дружина»). І саме культура (через родичів, знайомих, сусідів) може чинити тиск, підтримуючи традиційні норми, в той час як молоде подружжя може прагнути рівності та вільних домовленостей хто за що відповідає.

Історично склалося, що в українській культурі існував чіткий поділ на «чоловічі» та «жіночі» обов'язки (догляд за дитиною, приготування їжі – «жіночі», фінансове забезпечення, фізична робота – «чоловічі»). Однак сьогодні ці межі розмиваються, що стимулює розвиток нових моделей сімейної взаємодії [26; 38; 67]. Гендерні перетворення пов'язані з підвищенням рівня освіти серед жінок, їх активною участю на ринку праці, а також із впливом глобальних процесів (урбанізація, феміністичний рух, розвиток мас-медіа). І разом з тим консервативне оточення може тиснути на чоловіка, вимагаючи від нього «бути головним», а на жінку – «бути берегинею».

Для традиційної моделі притаманне жорстке розмежування обов'язків

та ієрархія у стосунках. Партнерська модель (егалітарна) характеризується взаємним розподілом обов'язків залежно від здібностей і бажань партнерів.

На результат взаємодії між партнерами щодо розподілу сімейних ролей та *узгодження рольових схем* впливає декілька чинників [4; 41; 47; 61]:

1. Економічні та соціальні умови.

В умовах економічної нестабільності або низьких заробітних плат часто виникає ситуація, коли обоє подружжя мусять працювати, щоб забезпечити гідний рівень життя. За таких обставин зростає ймовірність рівномірного розподілу домашніх обов'язків та партнерської моделі взаємодії [39; 51; 78]. І навпаки, якщо в регіоні чи сім'ї чоловік має набагато вищий дохід, може посилюватися тенденція до традиційного розподілу (чоловік – основний годувальник, дружина – домогосподарка). Іноді рівень доходу подружжя, можливості працевлаштування, житлова ситуація можуть підштовхнути пару до перегляду встановлених ролей. Наприклад, якщо дружина має більш оплачувану роботу, це може сприяти відмові від суто «жіночих» обов'язків у догляді за домом. Відповідно, коли чоловік через певні обставини тимчасово безробітний, нерідко саме йому доводиться виконувати більшу частину домашніх справ. Така ситуація зумовлює «зсув» ролей, який не завжди легко приймається оточенням або, навіть, самими партнерами [25; 42; 67].

2. Освіта та медіавплив.

Сучасні ЗМІ та соціальні мережі пропагують різноманітні моделі сімейних відносин, про те, як «повинно» і «може» виглядати життя у шлюбі. Молодь часто запозичує нетипові, альтернативні моделі (такі як: партнерська, матріархальна, «child-free» тощо), порівнюючи їх з традиційними. Це може стимулювати переоцінку власних патернів, пошук нових рішень у подружній взаємодії, трансформації рольових схем або створення гібридних варіантів [17; 47]. На прикладі показу «ідеальної сім'ї» в кіно, серіалах або блогах популярних інфлюенсерів партнери формують власні очікування щодо щоденних ритуалів, виховання дітей, професійних успіхів тощо. Так,

«нормою» може бути чоловік, який готує їжу, поки дружина робить кар'єру, чи дружина, яка бере на себе фінансові зобов'язання, поки чоловік перебуває в творчих пошуках.

3. Соціальні кризи та суспільно-політичні обставини.

Події війни, економічної нестабільності, пандемії тощо можуть різко впливати на структуру шлюбних ролей [23; 54; 83]. Питання безпеки, вимушені переїзди, відсутність стабільного заробітку, тривала відсутність одного з партнерів (наприклад, у зв'язку зі службою у Збройних силах) призводять до того, що дружина/чоловік починає виконувати нетипові функції. Жінки, які стають головними годувальницями та залишаються з дітьми, змінюють власний статус, отримуючи більше автономності в ухваленні рішень. Таким чином, «переформатована» рольова схема може зберігатися й після завершення кризового періоду, якщо подружжя вважатиме цей новий розподіл обов'язків ефективнішим.

4. Правове середовище і державна політика щодо сім'ї.

Соціальні програми підтримки сімей, пільги для молодих пар, декретні відпустки для батька/матері, різні форми сімейного оподаткування – всі ці інструменти можуть стимулювати або, навпаки, перешкоджати виникненню більш гнучкого розподілу ролей (наприклад, хто з подружжя може дозволити собі бути з дитиною вдома, а хто реалізує себе професійно) [17; 53]. Зрештою, змінюється і ставлення суспільства до того, чи «прийнятно» для чоловіка брати відпустку по догляду за дитиною. Якщо ж державна політика орієнтується переважно на підтримку «традиційного» сімейного укладу, це може сповільнювати зміни в рольових схемах, адже подружжя часто діє відповідно до економічних та правових реалій.

Таким чином, важливо підкреслити, що психологічні та соціокультурні чинники не існують ізольовано, а перебувають у тісній взаємодії. Взаємодія цих чинників призводить до того, що в одних подружніх парах рольові схеми залишаються відносно традиційними (чіткий поділ на «чоловічі» та «жіночі» обов'язки), а в інших – швидко змінюються в напрямку егалітарності та

відповідному до нього розподілу функцій. Індивідуальні особливості та сформовані з дитинства уявлення про шлюб можуть «пом'якшувати» або, навпаки, «посилювати» вплив гендерних стереотипів і суспільних очікувань [62; 67]. Людина з високим рівнем критичного мислення й емпатії може легше приймати нетипові розподілення ролей, навіть якщо її оточення вважає їх «дивними» чи «неприйнятними».

Зі свого боку, державна політика, економічна стабільність чи криза, культурно-історичні традиції створюють той «рамковий простір», у якому реалізуються індивідуальні сподівання та цінності партнерів. Наприклад, якщо на рівні законодавства передбачені адекватні соціальні програми для молодих подруж (доступні дитсадки, пільги при іпотеці тощо), то подружжя має кращі умови для експериментування з розподілом ролей і відповідальністю. Натомість відсутність підтримки може стимулювати повернення до більш традиційних схем (дружина-домогосподарка, чоловік-годувальник).

1.3. Поняття «молода подружня пара» у психологічних дослідженнях

У сучасному світі, що зазнає стрімких змін у соціальних, економічних і культурних сферах, інститут сім'ї переживає суттєві трансформації. Зростання кількості розлучень, відтермінування часу укладення шлюбу, переосмислення гендерних ролей і поширення альтернативних моделей сімейного життя актуалізують необхідність наукового осмислення таких явищ, як сім'я і подружжя. Особливої уваги у житті чоловіка та дружини потребує період, коли їх пару можна охарактеризувати як молоду подружню, оскільки саме в цей час між шлюбними партнерами виникає значна кількість труднощів, пов'язаних з побутом, комунікацією, особистими межами, узгодженням цінностей і моделей поведінки; відбувається, тобто встановлюється нова система стосунків й адаптація до спільного життя.

Попри очевидну важливість цього періоду, поняття «молода подружня пара» залишається недостатньо визначеним. У багатьох випадках воно

зводиться до формальних параметрів (вік, стаж шлюбу), тоді як його змістовне, соціально-психологічне наповнення вимагає глибшого вивчення.

Часто поняття «шлюб» та «сім'я» використовують в якості взаємозамінних. Такий досвід є обґрунтованим, але не в усіх випадках вказані слова є тотожними [73].

О. Васильченко в статті «Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології» зазначає, що традиційним визначенням сім'ї вважається те, відповідно до якого «до її складу входять гетеросексуальні чоловік і жінка та їхні діти» [13]. «Сім'я ... об'єднує як чоловіка з дружиною, так і їхніх дітей, а також і інших родичів чи близьких людей... Сім'я починається лише з народження дітей і її не можна розглядати як просту сукупність індивідів, а лише як якісно новий суб'єкт, який набуває нових властивостей, що можуть не зводитись до властивостей цих окремих індивідів».

Пояснюючи різницю між досліджуваними поняттями, Чигир О. пише, що «поняття «подружжя», так само як і поняття «шлюб» розглядає лише взаємини між чоловіком та дружиною, не розглядаючи вплив на ці стосунки дітей» [73].

А. Буковинський визначає «подружжя» як «добровільний союз між чоловіком і жінкою, заснований на взаємній любові, який передбачає народження і виховання дітей. Подружжя – визначення стану, в якому перебувають два індивідуума, що мають на меті створення сім'ї та можливе народження дітей» [8].

Отже, у наукових дослідженнях наголошується, що подружжя – це суб'єкти взаємин, які передбачають емоційно-особистісне єднання, правову й моральну відповідальність за реалізацію взаємних зобов'язань (спільно вести господарство, підтримувати одне одного й забезпечувати реалізацію сімейних функцій).

Як бачимо, один з критеріїв віднесення пари до подружньої – юридичне оформлення стосунків партнерів, наявність такого юридичного факту, як реєстрація шлюбу. Наявність правового регулювання

питань шлюбу та сім'ї демонструє важливість для суспільства впорядкованості цих стосунків, прав та обов'язків, що з них випливають. Згідно із Сімейним кодексом України, «Шлюбом є сімейний союз жінки та чоловіка, зареєстрований у органі державної реєстрації актів цивільного стану. Сім'ю складають особи, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, мають взаємні права та обов'язки. Подружжя вважається сім'єю і тоді, коли дружина та чоловік у зв'язку з навчанням, роботою, лікуванням, необхідністю догляду за батьками, дітьми та з інших поважних причин не проживають спільно. Сім'я створюється на підставі шлюбу, кровного споріднення, усиновлення, а також на інших підставах, не заборонених законом і таких, що не суперечать моральним засадам суспільства» [55 ; 82].

Відповідно до Навчально-наочного підручника, у типології сімей виокремлюється бездітні, одnodітні, малодітні та багатодітні сім'ї [49].

Отож, якщо спиратися на національне законодавство, яке є відображенням розвитку суспільства та його цінностей, чоловік та дружина вже можуть називатися сім'єю, навіть, за відсутності у них дітей. Якщо ж подивитися на аналізовані терміни з точки зору класичних підходів у психології – сім'ю можуть складати мінімум дві особи, одна з яких обов'язково є дитиною. Така сім'я може бути довільної статевої комбінації, але неодмінно включати одну дорослу особу із легально належною до неї дитиною.

При цьому, слід враховувати, що «сім'я складається з трьох основних підсистем: чоловік – жінка; батьки діти; дитина – дитина. Ці системи відносно автономні, проте взаємозалежні у повсякденному житті». І якщо ми говоримо тільки про першу підсистему, поняття «сім'я» та «подружжя» можуть розглядатися як синоніми [50]. Для опису таких відносин, де «основна вісь стосунків визначається свояцтвом (чоловік – дружина), а не спорідненістю і батьківством» [35], ряд авторів використовують термін «подружжя сім'я» [50]. Подружжя сім'я – бездітна з різних причин [45], в такій сім'ї «чоловік і жінка відмовляються обмежувати всі свої інтереси інтересами дітей. Поступово зростає автономність чоловіка й жінки, коло значущого спілкування виходить

за межі шлюбу; домінують егалітарні стосунки між чоловіком і дружиною» [13]. Щодо такої ознаки подружжя, як молоде, О. Волошок визначає «молоде подружжя» як стійке, але ще не сформоване цілком об'єднання, в якому вибудовується спільна ідентичність на рівні «Ми» [19].

В українській і зарубіжній науковій традиції немає єдиної формули, яка б однозначно встановлювала нижню та верхню межу «молодої сім'ї» за хронологічним (наприклад, «до 3 років шлюбу» чи «до 7 років») чи віковим (20-30 років чи 25-35) критеріями. Їх важко визначити однозначно, оскільки можна одружитися у 35-40 років, і все одно перші 2-3 роки спільного життя подружжя вважатимуть «молодим шлюбом» [63].

У працях Д. Олсона [95] та Дж. Готтмана [84], подружжя вважається «молодим», якщо ще не пройшло етап адаптації до нової ролі «чоловік – дружина», не встановило остаточно звички сімейного побуту та перебуває в процесі активного узгодження рольових позицій, «притирання» характерів та формування спільної ідентичності, народження або планування дитини.

Отже, у соціологічних та психологічних дослідженнях, говорячи про «молоде подружжя», найчастіше, орієнтуються на наступні приблизні критерії: вік партнерів (до 30 або 35 років), стаж спільного життя (до 3, 5 чи 7 років). Вирішальним чинником віднесення подружжя до категорії молодого, стає не тільки стаж подружнього життя або паспортний вік, а якісний аспект – такий, що вже завершився, чи ні, період інтенсивної взаємної адаптації партнерів, коли основні установки, ролі та ціннісні орієнтири ще перебувають у стадії активного формування.

На початкових етапах спільного шлюбного життя, чоловік і жінка, які донедавна функціонували, переважно, у форматі «своїї» батьківської сім'ї, стикаються з необхідністю узгодити власні правила щодо:

- організації сімейного бюджету (як він поповнюється та як витрачаються кошти, які пріоритети витрат);

- розподілу побутових обов'язків (приготування їжі, прибирання, догляд за речами тощо);
- планування дозвілля (відпочинок, спілкування з друзями чи рідними);
- межі залучення батьків та інших родичів у вирішення справ подружжя (коли молода пара мешкає з рідними або поблизу, батьки можуть нав'язувати поради чи традиції);
- простору для особистісної свободи (коли хтось із подружжя вважає, що має право на власні хобі й коло спілкування, а інший – що все має бути спільним).

Зазначені питання можуть ставати основними причинами конфліктів і комунікативних проблем молодого подружжя [40].

Втім, результати емпіричного дослідження, яке провели Л. Котлова та І. Саух, дозволили виявити й інших бік стосунків молодого подружжя. Так, найвищий рівень задоволеності шлюбом продемонстрували пари, які перебували у шлюбі 1-5 років. Їх спільними ціннісними орієнтаціями виявилися «особистісна ідентифікація з партнером» та «емоційно-психотерапевтична» [34].

Отже, у стосунках молодого подружжя можна відзначити й низку позитивних аспектів. По-перше, цей період часто характеризується високим рівнем задоволеності шлюбом, що зумовлено емоційною близькістю, романтичними почуттями та сильним взаємним захопленням. По-друге, молоді пари зазвичай мають прагнення краще пізнати одне одного та набутти спільних із партнером рис, партнери відкриті до спілкування, підтримують одне одного у складних ситуаціях, що зміцнює їхній зв'язок. На цьому етапі шлюбні стосунки часто будуються на довірі, спільних мріях та готовності долати труднощі разом, що створює сприятливе підґрунтя для подальшого розвитку гармонійних і міцних відносин.

1.4. Поняття «сталість подружніх стосунків» у психології

В усі часи людей турбувало питання як побудувати якісні, міцні та стабільні стосунки в парі. Дослідженню взаємодії шлюбних партнерів присвячено багато наукових праць. Важливим завданням, з точки зору наукової думки та практичного застосування, залишається з'ясування чинників, що визначають тривалість та якість стосунків.

Як вже зазначалось в попередній главі нашої роботи, подружні стосунки – це багатогранне явище, що є утворенням соціальної взаємодії та включає в себе емоційний компонент та динамічну психологічну систему. Подружні стосунки є фундаментом розвитку сімейного життя [8; 21], якість якого визначає сукупність факторів, які формуються, переважно в перші роки подружнього життя.

Психологи підкреслюють, що саме в цей початковий період подружжя стикається з першими кризами – через необхідність поєднати особисту автономію і спільне життя. Від успішності подолання цього етапу залежить подальша стабільність шлюбу [9; 42; 63; 69].

Стосунки в парі проходять декілька періодів свого розвитку. Перші роки шлюбного життя в більшості досліджень характеризуються *інтенсивною інтеграцією та адаптацією* партнерів до спільного життя [64; 94].

Сімейна адаптація означає процес пристосування партнерів один до одного, до нових соціальних ролей (чоловіка й дружини, а згодом – батьків), до спільного побуту. Інтеграція пов'язана з формуванням єдності сім'ї – виробленням спільних цінностей, норм взаємодії, розподілу ролей і відповідальності, становленням «ми-ідентичності» [2; 5; 19].

В. Ткаченко зазначає, що на подружню інтеграцію впливає узгодженість усіх процесів та феноменів спільного буття та подружжя сумісність. Питання інтеграції стосунків також вивчали Д. Олсон, В. Сатір, О. Кляпець та інші [31; 95; 102].

Подружжя сумісність відображається в такому характері спілкування та взаємодії між подружжям, що передбачає максимальну задоволеність

відносинами, відчуття цілісності та єдності пари та взаєморозуміння в усіх сферах спільного буття. Це поняття не є статичним та може змінюватись протягом усього життя пари [56; 65].

Під узгодженістю психологи розуміють ступінь близькості або розходження цінностей подружжя, рольових схем та очікувань, узгодженість при розподілі сімейних ролей [18; 51; 66].

Розглянемо поняття сталості подружніх стосунків більш детально.

В статті В. Ткаченко знаходимо теоретичний аналіз ряду наукових праць, що розкривають поняття сталості стосунків. Так М. Мацковський визначає стабільності шлюбу, як суб'єктивну оцінку ймовірності розлучення та розглядає його як визначення якості стосунків. В тому ж джерелі зазначено, що інший вчений, В. Сисенко, характеризує сталість шлюбу як ступінь оптимального функціонування сімейної структури [60].

Американські вчені Р. Левіс та Дж. Спенієр вважають, що якісними можна вважати стосунки, коли пара має достатньо *розвинутий рівень подружнього пристосування, адекватне спілкування, високий рівень подружньої інтеграції, щастя та задоволеності відносинами*. Вони підкреслюють вплив *ступеню схожості та узгодженості процесів у міжособових відносинах подружжя на їх стабільність* [91].

Вплив чинника *узгодженості сімейних цінностей та рольового розподілу* на якість взаємодії в парі досліджували А. Волкова та Т. Трапєзнікова. Окрім вищевказаних, важливими детермінантами вони називають *високу рольову адекватність, низьку конфліктність, високу повагу та емоційне прийняття партнерами один одного* [46; 60].

На думку В. Ткаченко стійкість спів-буття в шлюбі виникає тоді, коли подружжя може достатньо чуйно реагувати на зміни у відносинах між ними. Також, вона виділяє компонент *задоволеності шлюбом*, як показник сталості та описує вплив якості взаємодії подружжя на нього.

Американський психолог Д. Олсон – у своїй праці «Circumplex Model of Marital and Family Systems» говорить, що функціонування сім'ї залежить від

балансу ролей, адаптивності та згуртованості, а узгодженість очікувань є структурним маркером сімейної гармонії [95].

Він присвятив свою роботу дослідженню сталості стосунків в парі через вимірювання двох основних шкал – *адаптивності та згуртованості* подружжя. На думку науковця, саме ці якості є визначальними для характеристики 16 типів стосунків, які він виділив в результаті комбінацій 4 градацій по обом шкалам. Розробка Д. Олсона є дуже практичною в роботі з подружніми парами оскільки дозволяє побачити місце існуючого або потенційного конфлікту.

Дослідження сімейних криз показали, що подружжя, яке має низький рівень *гнучкості* реагувати на зміни умов життя та домовлятись, що в свою чергу потребує високого рівня емоційної близькості членів сім'ї, частіше переживає стрес та розлучення [63; 95].

Науковці підкреслюють роль *емоційної близькості* в створенні сталих стосунків [43; 88; 99; 100]. Виконання подружніх ролей завжди пов'язані з міжособистісною взаємодією, яка будується на коханні, прихильності та відповідальності. В інших соціальних ролях (професійних, громадських тощо) емоційна складова може відігравати менш суттєву роль, тоді як у подружжі вона часто стає визначальною [27; 37; 62].

Є. Козловська розглядає адаптивність, як динамічну якість, яка визначає готовність молодого подружжя до ефективного перетворення сімейної структури. Вона наполягає, що така готовність до гармонізації стосунків може виникати тільки через рефлексивний аналіз партнерами ефективності своїх поведінкових схем та прийняття відповідальності за спільні сімейні процеси [32; 33].

Як вже згадувалось раніше, ще одним важливим чинником стабільності подружніх стосунків є суб'єктивна *задоволеність шлюбом* партнерів та загальний *емоційний клімат* в стосунках. Питання задоволеності шлюбом досліджували О. Волошок, J. Rosen-Grandon, J. Myers, J. Hattie, Л. Котлова, І. Саух, Л. Лисенко та інші [19; 34; 37; 99].

Так, О. Волошок зазначає, що результатом проведеного дослідження є встановлення взаємозв'язків особливостей міжособистісного спілкування подружжя, наявності дітей в шлюбі, кількістю прожитих років та задоволеністю шлюбом. Вона пише, що з появою дитини в сім'ї, пара стикається з певними труднощами з розподілом ролей, часових пріоритетів та комунікації, що суттєвим чином знижує рівень суб'єктивної задоволеності шлюбом. Також, вона констатує факт зниження довіри в комунікації між партнерами в залежності від кількості прожитих спільно років [19].

J. Rosen-Grandon, J. Myers, J. Hattie виділяють важливість емоційного компоненту в стосунках. Вони встановили, що задоволеності шлюбом сприяють стосунки в яких домінує кохання, спільність цінностей партнерів та високий рівень лояльності до партнера [99].

О. Васильченко та Н. Алексюк зазначають, що задоволеність шлюбом впливає на можливості самореалізації особистості, стабільність шлюбу, підвищення ефективності комунікації та розв'язання конфліктів. Вони зауважують, що *взаєморозуміння* між партнерами є одним із ключових чинників стійкості та гармонії в подружніх стосунках, формування якого залежить від наявності спільних цінностей, індивідуальності кожного партнера та якості спільної взаємодії [14].

О. Фальова розглядала вплив *психологічного клімату* як чинник, який створюється подружжям, є динамічною величиною та прямим чином впливає на згуртованість сім'ї [62].

Функціонування сімейної системи як такої, що забезпечує основні потреби її учасників та сприяє створенню простору для розвитку особистості науковці називають нормальною та такою, що сприяє стабільності стосунків (Ф. Валш, Д. Олсон, У. Біверс, Р. Хемпсон, Н. Епштейн, Д. Бішоп) [72].

Американський психолог та психотерапевт Дж. Готтман досліджував питання сталості стосунків в шлюбних парах та описав 4 основні чинники, які на його думку, дестабілізують стосунки. Він назвав їх «Чотири вершники Апокаліпсису»: критика особистості партнера, захисна поведінка, зневага,

відстороненість [84]. В зв'язку з цим, в побудові стабільних стосунків він рекомендував парам більше зосереджуватись на спільності, підвищувати рівень близькості та дружби, будувати спільний сенс життя та ефективно вирішувати конфлікти. Він зазначав, що *емоційний компонент, якість комунікації та створення спільної взаємодії* є найважливішими складовими сталих стосунків.

Таким чином, провівши теоретичний аналіз наукової літератури з питання сталості стосунків в подружніх парах можемо узагальнити, що досліджуване явище є багатокомпонентним та динамічним та потребує комплексного підходу. Науковці присвятили багато робіт вивченню взаємозв'язків окремих його чинників та найчастіше акцентували свою увагу на дослідженні адаптивності, згуртованості, емоційної близькості, задоволеності шлюбом, якості комунікації, узгодженості розподілу ролей та сімейних цінностей.

Висновки до розділу 1

Рольова схема є одним із ключових понять, що розкриває механізми взаємодії шлюбних партнерів. В сімейній психології може визначатися як інтегрований набір переконань, уявлень, настанов та очікувань, які задають орієнтири для взаємодії з партнером, регулюють поведінку людини в шлюбі, визначають її функції та обов'язки. Це персональна «ментальна карта» яка визначає характер та принципи виконання людиною (чоловіком чи дружиною) своєї ролі в подружній взаємодії.

Схеми – це певні когнітивні моделі, які утворюються в людини в процесі обробки інформації для її взаємодії в певних ситуаціях з певними об'єктами. Людина схематизує весь набір уявлень, переконань, власних та соціальних відношень, висновки, узагальнений досвід стосовно ситуацій, об'єктів, понять в певні схеми та мережі схем для спрощеної організації семантичних відносин.

Функціонально-рольова структура сім'ї передбачає виконання

сімейних функцій (виховної, господарсько-побутової, матеріально-фінансової, емоційно-психологічної, інтелектуально-світоглядної, сексуально-репродуктивної, функції соціального контролю), кожна з яких реалізується за допомогою певних сімейних ролей – моделей поведінки, які прийнято вважати «належними» або «очікуваними».

Рольова поведінка людини є віддзеркаленням її рольових схем.

Існують різні теоретичні погляди до трактування поняття «рольова схема» (психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний, соціокультурний, системний), кожен із яких висвітлює окремі аспекти рольової взаємодії.

На формування та узгодження рольових схем в молодому подружжі впливають психологічні (індивідуальні особливості, батьківські сценарії, ціннісні орієнтації та мотиви подружжя, етап життєвого розвитку подружніх стосунків) та соціокультурні чинники (гендерні стереотипи та культурні традиції, економічні та соціальні умови, освіта та вплив засобів масової інформації, соціальні кризи та суспільно-політичні обставини, правове середовище і державна політика щодо сім'ї.)

Кожен із подружжя має власну історію, сформовані уявлення та досвід щодо того, як саме мають виглядати обов'язки чоловіка й дружини, тому, для кращої взаємодії та побудови сталих стосунків в парі важливо наблизити їхні рольові схеми до максимальної узгодженості.

Під узгодженістю рольових схем у подружжі науковці розуміють ступінь відповідності (схожості) між уявленнями партнерів про зміст, очікування, обов'язки та виконання сімейних ролей обома партнерами. В разі неможливості узгодити рольові схеми, сім'я стикається з рольовим конфліктом, перестає бути функціональною та не задовольняє потреби своїх членів. Розрізняють міжособистісний рольовий конфлікт, внутрішньоособистісний (міжрольовий) та конфлікт через невідповідність очікувань оточення [49; 64].

Перегляд несумісних рольових схем та очікувань і побудова більш ефективної системи ролей потребує гнучкого підходу від обох партнерів.

«Поняття «подружжя», так само як і поняття «шлюб» розглядає лише взаємини між чоловіком та дружиною, не розглядаючи вплив на ці стосунки дітей» – О. Чигир [73].

Подружжя вважається «молодим» (до 5-7 років в шлюбі), якщо ще не пройшло етап адаптації до нової ролі «чоловік-дружина», не встановило остаточно звички сімейного побуту та перебуває в процесі активного узгодження рольових позицій, «притирання» характерів та формування спільної ідентичності, народження або планування дитини.

Саме в цей початковий період подружжя стикається з першими кризами – через необхідність поєднати особисту автономію і спільне життя. Період «молодої подружньої пари» характеризується інтенсивною інтеграцією та адаптацією партнерів до спільного життя. Від успішності подолання цього етапу залежить подальша стабільність шлюбу.

Поняття сталості стосунків в подружніх парах є багатокомпонентним та динамічним. Науковці присвятили багато робіт вивченню взаємозв'язків окремих його чинників та найчастіше акцентували свою увагу на дослідженні адаптивності, згуртованості, емоційної близькості, задоволеності шлюбом, якості комунікації, узгодженості розподілу ролей та сімейних цінностей.

Отже, з усього вищесказаного можемо прослідкувати взаємозалежність узгодженості рольових схем та сталості стосунків. Оскільки можливість узгоджувати визначається ступенем розвитку таких психологічних якостей, як комунікативні здібності, адаптивність та згуртованість подружжя, а показник узгодженості визначає наявність відповідного рівня цих якостей та високого рівня задоволеності шлюбом, то залишається перевірити цю теорію на практиці, чому й буде присвячений наш другий розділ.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РОЛЬОВИХ СХЕМ НА СТАНОВЛЕННЯ СТАЛИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІЙ ПОДРУЖНІЙ ПАРІ

2.1. Опис етапів та методик дослідження впливу рольових схем на сталість подружніх стосунків

Для забезпечення виконання мети та завдань за темою магістерської роботи, була сформована підбірка методик для проведення емпіричного дослідження.

Завданням дослідження є встановлення взаємозв'язків між показниками узгодженості рольових схем подружжя та сталістю їх стосунків через вимірювання показників задоволеності шлюбом, згуртованості та адаптивності.

Гіпотезою нашого дослідження є припущення, що чим вищий рівень узгодженості рольових схем в подружжі, тим вищими є їх рівні задоволеності шлюбом, згуртованості та адаптивності.

Тобто, чим менша розбіжність між уявленнями чоловіка та дружини, щодо наявності, змісту та розподілу ролей в їхній парі, тим міцнішим є фундамент формування їх сталих стосунків.

Ступінь узгодженості рольових схем в парах ми вимірювали за допомогою авторської шкали парної узгодженості рольових схем та опитувальника рольових очікувань і домагань (РОД) О. Волкової [18; 47], а сталість стосунків – через шкалу задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко [18; 21] та шкалу оцінки сімейної адаптивності та згуртованості FACES-III від авторів Д. Олсона, П. Портнера, Й. Лаві [18; 95].

За допомогою асоціативного експерименту [18] було здійснено якісний контент аналіз, який наочно проілюстрував думки, емоції, відношення респондентів до їхніх сімейних ролей та їх смислове значення в житті їхньої пари.

У дослідженні взяли участь 53 подружні пари терміном перебування в шлюбі до семи років включно. Вибірку склали подружні пари різних вікових категорій з дітьми та без дітей. Переважна більшість має освіту бакалавра і вище та проживає на території України.

Для забезпечення психологічного комфорту респондентів наше дослідження проводилось в статусі анонімного та не передбачало надання будь-якої персональної інформації. Учасникам було запропоновано домовитись про індивідуальний код-ідентифікатор їхньої пари для проведення коректних обрахунків та статистичного аналізу. Код-ідентифікатор (самоназва) в подальшому використовується нами при всіх аналізах результатів.

Дослідження проводилось онлайн на базі програмного забезпечення платформи Google. Запитання для заповнення були організовані через онлайн-інструмент Google Forms, а усі надані респондентами дані були перенаправлені до «прив'язаної» таблиці Google Sheets, де і відбувались всі калькуляції та аналіз.

Для залучення респондентів ми звернулись до декількох джерел: приватні повідомлення до друзів та знайомих, розсилка в тематичні групи в соціальних мережах (з дозволу адміністраторів), а також було задіяно до співпраці Центр у справах сім'ї та жінок Деснянського району міста Києва.

Додатковим стимулом та мотивацією для заповнення досліджуваного матеріалу ми обрали надання однієї безкоштовної психологічної консультації для усіх бажаючих.

Розглянемо детальніше обрані методики та процес проведення їх обрахунків.

Демографічна анкета розпочала наше дослідження та дала можливість отримати необхідну інформацію про вікову категорію респондентів, рівень освіти, наявність та вік дітей, кількість років у шлюбі та рід діяльності.

Першою, після демографічного опитування, респондентам була запропонована методика *асоціативного експерименту*. Попередньо ми

провели коротке пілотажне дослідження, де попросили респондентів назвати їх основні ролі в сім'ї та 5-6 рис, які їм притаманні. Таким чином, ми виокремили найбільш розповсюджені сімейні ролі та найбільш розповсюджені якості, які їх характеризують. Вони, на нашу думку, є основами рольових схем та є предметом для дослідження двох подальших методик.

Метод асоціативного експерименту належить до проєктивних психодіагностичних методів і базується на аналізі спонтанних асоціативних реакцій [79], що відображають емоційно значущі та латентні уявлення особистості. Метод словесних асоціацій був розроблений і науково обґрунтований у працях Карл Густав Юнг, який використовував асоціативні реакції для виявлення емоційно забарвлених комплексів та прихованих змістів психіки. Історично асоціативний підхід формувався в межах глибинно-психологічної традиції та згодом був інтегрований у систему проєктивних психодіагностичних методів [38; 89; 90].

Метою методики асоціативного експерименту було дослідження того, які асоціації виникають у респондентів при згадуванні різних ролей у подружніх стосунках (наприклад, роль «жінки», «чоловіка», «мати», «батько»). Це дозволило отримати якісні дані про те, як уявлення про ролі впливають на якість стосунків.

Ось список основних ролей, який ми отримали в результаті аналізу пілотажного опитування та досліджували через асоціативний експеримент:

1. Жінка (загальна роль жінки в стосунках)
2. Чоловік (загальна роль чоловіка в стосунках)
3. Мати (роль матері в сім'ї)
4. Батько (роль батька в сім'ї)
5. Емоційний підтримувач (роль в контексті емоційної підтримки партнера)
6. Професійна самореалізація (роль в контексті кар'єри і роботи)
7. Годувальник
8. Вихователь дітей (роль в контексті виховання дітей)

9. Виконання хатньої роботи

Пояснення респондентам: «Шановні респонденти! Це дослідження має на меті з'ясувати, як ваші уявлення про ролі в сім'ї впливають на якість ваших стосунків. Вам буде запропоновано записати асоціації до певних слів. Напишіть перше, що спадає на думку при слові «жінка», «чоловік», «мати», «батько» та інших ролей, які ми пропонуємо. Не думайте довго, пишіть без цензури, 3-5 асоціацій (1 асоціація – 2-3 слова). Ваші відповіді допоможуть нам зрозуміти, як рольові схеми можуть формувати стабільність стосунків, комунікацію, вирішення конфліктів і емоційну підтримку в сім'ї. Це анонімне дослідження, і всі результати будуть використовуватися тільки для наукових цілей».

Для проведення контент аналізу ми обрали стратегію визначення найбільш часто повторюваних асоціацій для кожної ролі, наданих окремо жінками та чоловіками. Це дозволило окреслити гендерне відношення до кожної ролі, визначити ставлення до них та їх важливість в подружньому житті. Такий аналіз допоміг встановити взаємозв'язок певних смислових патернів з групами з різним рівнем узгодженості рольових схем.

Наступною методикою в дослідженні респондентам була запропонована *авторська шкала парної узгодженості рольових схем*.

Створена шкала є модифікованою версією семантичного диференціалу Чарльза Е. Осгуда [96], прикладне значення якої – отримати оцінку ставлення респондентів до запропонованих сімейних ролей та визначити рівень узгодженості рольових схем в кожній окремій парі.

Авторська шкала містить ті ж самі 9 ролей для дослідження, що і методика асоціативного експерименту та 7 полярних шкал для оцінювання.

Поданий список полярних шкал був виокремлений, як додані якості та характеристики згадуваних подружніх ролей в пілотажному дослідженні та є елементами схем:

1. сильний – слабкий
2. активний – пасивний

3. традиційний – сучасний
4. приємний – неприємний
5. залежний – незалежний
6. раціональний – емоційний
7. гнучкий – жорсткий

Процес проведення дослідження на основі авторської шкали парної узгодженості рольових схем та алгоритм обрахунків отриманих даних:

1. Респондентам було запропоновано оцінити своє сприйняття різних ролей у стосунках за допомогою кількох пар семантично протилежних прикметників від 1 до 7. Тобто по кожній ролі ми отримали 7 оцінок сприйняття кожного респондента.

2. Далі, в Google Sheets, ми об'єднали чоловіка й жінку в їхню пару за допомогою коду пари та провели обрахунки, де визначили різницю між показниками оцінок жінки та чоловіка (по модулю) по кожній шкалі вимірювання кожної окремої ролі. Ми отримали показник відмінності сприйняття по кожній шкалі між подружжям.

3. Далі, склавши суму показників розбіжностей по кожній шкалі вимірювання, ми знаходимо їх загальну суму та показник середнього розходження сприйняття парою певної ролі, що і дозволило нам провести аналіз для визначення важливості та відношення певних ролей для подружжя (Додаток А).

4. Так, провівши підрахунки по кожній ролі та визначивши 9 показників розходження, що відповідають цим ролям, ми зібрали їх в загальній таблиці для підрахунків та визначили *середній коефіцієнт узгодженості рольових схем* в подружніх парах.

5. Наступним кроком у підрахунках ми застосували метод квартилі та виокремили 3 групи респондентів згідно показників їхньої узгодженості рольових схем. Першу групу складають пари з високими показниками узгодженості (5.00-6.78 балів), другу групу – пари із середньою (частковою) їх узгодженістю (7.00-11.78 балів) та третю – пари з низькими показниками

узгодженості рольових схем відповідно (11.89-19.67 бали) (Додаток Б).

Опрацювання даних по двох вище описаних методиках, дало можливість кількісно та якісно оцінити важливість певних ролей для подружжя та визначити показники рівня узгодженості рольових схем.

Наступна методика – ***Шкала задоволеності шлюбом*** (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), належить до об'єктивних методик.

Мета та значення методики у дослідженні: оцінити загальний рівень суб'єктивної задоволеності шлюбом, та визначити індекс парної задоволеності шлюбом для встановлення взаємозв'язків з іншими методиками у дослідженні.

Формування рольових схем безпосередньо пов'язане зі ступенем задоволеності від виконання цих ролей. Обрана методика допомагає дослідити взаємозв'язки між характером узгодженості рольового розподілу та рівнем благополуччя в шлюбі.

Тест-опитувальник складається з 24 тверджень, що описують різні аспекти подружнього життя: емоційну близькість, сексуальну гармонію, спільне проведення часу, розподіл домашніх обов'язків, матеріальні питання тощо.

Респондентам пропонується уважно ознайомитись з кожним твердженням і вибрати один з трьох варіантів відповідей, намагаючись уникати проміжних, наприклад «важко сказати», «важко відповісти» і т.д. Методика містить кількісні показники та строгий ключ для інтерпретації, що дає досить чіткий та зрозумілий алгоритм для підрахунків проведеної методики. Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на сім категорій: абсолютно неблагополучні, неблагополучні, скоріш неблагополучні, перехідні, скоріш благополучні, благополучні, абсолютно благополучні.

В таблиці для підрахунків ми оцифрували відповіді респондентів згідно ключів та отримали сумарну відповідь по кожному респонденту, яка є відображенням рівня їх задоволеності шлюбом згідно запропонованої шкали. Далі, як і в авторській шкалі парної узгодженості рольових схем, ми об'єднали чоловіка й жінку в їхню пару за допомогою коду пари та провели обрахунки,

де визначили індекс їх парної задоволеності шлюбом (їх середній показник). Застосувавши метод квартилі, ми розділили наш список пар з їхніми індексами парної задоволеності шлюбом на 3 групи.

Згідно категоризації цих показників в нашій вибірці виокремились групи подружніх пар з назвою «благополучні» (39-44.5 бали), «неблагополучні» (20-24.5 бали) та пари з «середнім рівнем благополучності» (25-38.5 бали), що є матеріалом для подальшого порівняльного аналізу (Додаток В).

FACES-III – Шкала оцінки сімейної адаптивності та згуртованості (Д. Олсона, П. Портнера, Й. Лаві). Цей стандартизований опитувальник належить до об'єктивних методик та має чіткий протокол обробки.

Методика FACES-III – це третій варіант розробки шкал для дослідження і оцінки двох основних параметрів структури сім'ї – сімейної згуртованості та сімейної адаптивності. Методика була створена на основі «циркулярної моделі» Д. Олсона, в якій розрізняють 4 рівні сімейної згуртованості (від екстремально високого до екстремально низького) та 4 рівні сімейної адаптивності. Ці два параметри представлені графічно в циркулярній моделі. Від комбінації чотирьох рівнів кожного з досліджуваних параметрів, Д. Олсон визначає 16 типів сімейних систем.

Мета та значення у дослідженні: кількісно оцінити рівень таких показників сталості стосунків молодого подружжя, як згуртованість (емоційна близькість) та гнучкість (адаптивна здатність змінювати правила та перебудовувати рольові й поведінкові сценарії залежно від ситуації).

Адаптивність є важливим чинником для стабільності стосунків молодої подружньої пари. Високий рівень адаптивності в шлюбі свідчить про гнучке реагування на зміни умов життя (наприклад, народження дітей, зміна роботи) і готовність переглядати звичні ролі та домовлятись, що в свою чергу потребує високого рівня емоційної близькості членів сім'ї. Якщо показники FACES-III вказують на «ригідну» сім'ю (дуже низька адаптивність) або сім'ю з

«відчуженими» членами (дуже низька згуртованість), це сигнали для більш детального дослідження рольового дисбалансу чи ризику конфліктів. І навпаки, надмірно «злиті» сім'ї, в яких кожен втручається в справи іншого – теж одна з форм порушеної рольової взаємодії й особистісних кордонів.

Зміст методики: Опитувальник складається з 20 тверджень, які респонденти мають оцінити двічі за ступенем виразності: з точки зору реального сприйняття своєї сім'ї, а також такої, якою вони б хотіли її бачити.

Оцінка відповідей пропонується за допомогою такої шкали:

- 1 – майже ніколи
- 2 – рідко
- 3 – час від часу
- 4 – часто
- 5 – майже завжди

Аналіз розходження між реальним та ідеальним баченням дає можливість виявити ступінь задоволеності та психологічний клімат в подружніх стосунках, а також побачити ризики виникнення конфліктів та перспективи розвитку бажаного. Чим вищий показник розходження, тим більша незадоволеність існуючою сімейною системою.

Для визначення показника подружньої згуртованості автори пропонують скласти оцінки відповідей непарних тверджень, а для адаптивності – парних.

Згідно проведених підрахунків, в таблиці Google Sheet, ми отримали показники реальної згуртованості та реальної адаптивності кожного з подружжя, а також показники їх ідеальної згуртованості та адаптивності. Для того, щоб отримати показники розбіжності між ідеальними та реальними оцінками за шкалами згуртованості та адаптивності, ми провели відповідну дію віднімання цих показників. Далі ми склали обидва, щойно знайдені, показники розбіжності (згуртованості та адаптивності) та отримали загальний показник задоволеності даною сімейною системою для кожного з подружжя окремо.

Наступним кроком, ми знову об'єднали в пару чоловіка та жінку за допомогою коду-ідентифікатора та визначили коефіцієнти їх узгодженості за показниками розбіжності згуртованості, адаптивності та загальної задоволеності їх подружнім життям.

Оскільки авторами методики FACES-III не було зазначено рекомендації щодо затверджених емпіричних норм, за допомогою яких можна було б оцінити розбіжність ідеального та реального, а також визначити рівень задоволеності подружнім життям, ми діяли математичним способом розрахунків [29]. За допомогою квартилі ми отримали ділення респондентів на 4 групи у кожному із досліджуваних параметрів сталості. Спираючись на шкали розподілу отриманих підрахунків запропонованих Д. Олсоном, ми дали авторські назви кожній групі (Таблиця 2.1).

Отже, 1й квартиль кожного параметру (згуртованість, адаптивність, загальна задоволеність) носить назву – «Високий рівень».

2й квартиль – «Помірно високий рівень».

3й квартиль – «Помірно низький рівень».

4й квартиль – «Низький рівень» узгодженості.

Таблиця 2.1

Рівні розбіжностей досліджуваних параметрів за методикою Д. Олсона

Номер квартиля	Назва рівня	Межі розбіжності по згуртованості	Межі розбіжності по адаптивності	Межі розбіжності по загальній задоволеності
1	Високий рівень	0-1	0-1	0-2
2	Помірно-високий рівень	2-4	2-3	3-6
3	Помірно-низький рівень	5-7	4-7	7-13
4	Низький рівень	8-22	8-26	14-47

Проведений математичний розподіл відкриває нам простір для подальшого аналізу характеристик подружньої взаємодії подружніх пар та порівняльного аналізу з показниками інших методик.

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)»
(О. Волкової, Г. Трапезникової).

Мета та значення у дослідженні. Опитувальник являє собою шкалу сімейних цінностей та дозволяє дослідити уявлення партнерів щодо семи основних сімейних функцій: інтимно-сексуальної, особистісної ідентифікації з партнером, господарсько-побутової, батьківсько-виховної, сфери професійної та соціальної активності, емоційно-психотерапевтичної сфери та сфери зовнішньої привабливості; а також оцінити рівень узгодженості бажаного рольового розподілу обов'язків чоловіка та дружини для задоволення вищевказаних сімейних функцій.

Опитувальник рольових очікувань і домагань (РОД) О. Волкової є досить інформативним та практичним в роботі з подружніми парами, оскільки допомагає виявити переконання подружжя щодо виконання подружніх обов'язків та індивідуальну готовність кожного з партнерів до їх реалізації; виявити ступінь важливості кожної ролі в життєдіяльності подружньої пари; визначити зони потенційних конфліктів.

Зміст та проведення методики: Опитувальник містить бальну шкалу, чіткий ключ і протокол обробки, належить до об'єктивних опитувальників. Респондентам пропонують набір з 36 тверджень, пов'язаних із подружніми ролями та 4 варіанти відповідей: «Повністю згоден», «Загалом це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно». Потрібно оцінити рівень згоди/незгоди респондента щодо кожного твердження. Бланки формуються з твердженнями окремо для жінок і окремо для чоловіків.

Відповіді оцінюються наступним чином:

відповідь «Повністю згоден» – 3 бали;

відповідь «Загалом це вірно» – 2 бали;

відповідь «Це не зовсім так» – 1 бал;

відповідь «Це невірно» – 0 балів.

На першому етапі підрахунків нам потрібно було отримати цифрові показники по кожній з семи шкал сімейних цінностей окремо для дружини та чоловіка.

По перших двох шкалах (інтимно-сексуальна, особистісна ідентифікація з партнером) ці результати є звичайним підрахунком суми балів відповідних питань. Підсумкові бали інших п'яти шкал обчислюються як напів-сума балів за підшкалам «рольові очікування» (установка чоловіка/дружини щодо активного виконання партнером сімейних обов'язків) і «рольові домагання» (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі).

Таким чином, в нас утворилось сім окремих шкал, де шкали господарсько-побутової сфери, батьківсько-виховної, сфери професійної та соціальної активності, емоційно-психотерапевтичної сфери та сфери зовнішньої привабливості включають в себе розрахунок окремих показників «рольових очікувань», «рольових домагань» та розрахунок їх напів-суми.

Мінімальний сумарний бал за шкалою становить 0 балів, максимальний підсумковий бал за шкалою – 9 балів. Шкала оцінок взаємовідносин представлена трьома категоріями:

- низькі оцінки за шкалою – 0-3 бали;
- середні оцінки за шкалою – 4-6 бали;
- високі оцінки за шкалою – 7-9 балів.

Аналіз проведених розрахунків дозволяє побачити, *наскільки кожна сфера життєдіяльності сім'ї є значима* для кожного із партнерів. Тобто чим більша сума балів за певною шкалою сімейних цінностей тим важливішою є ця сфера для партнера.

Наступним кроком ми визначили *ступінь узгодженості уявлень* чоловіка та дружини щодо кожної шкали сімейних цінностей. Розрахунки різниці їх показників ми розмістили в наступних семи стовпчиках нашої таблиці та позначили відповідними кольорами (Додаток Е).

Таким чином, шкали, де спостерігається найменша розбіжність в уявленнях чоловіка і дружини, свідчать про значимість та важливість цієї сфери в життєдіяльності їхньої сім'ї. Коефіцієнт розбіжності більше трьох балів свідчить про підвищений рівень конфліктності подружжя в цій сфері (Додаток Д).

Останнім етапом математичних розрахунків було визначення *рольової адекватності* чоловіка та дружини. Тобто, наскільки уявлення чоловіка про виконання ролі дружиною співпадають з готовністю дружини відповідати цій ролі і навпаки. Рольова адекватність одного з партнерів вираховується за формулою: рольові домагання його партнера мінус власні очікування. Чим меншою є вирахувана різниця, тим вищою є адекватність чоловіка/дружини щодо виконання цієї ролі, як відповідне співпадіння на очікування шлюбного партнера щодо цієї ролі. Величина показника рольової адекватності свідчить про ймовірність або відсутність конфліктів в кожній конкретній сфері.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження та математичні розрахунки відкривають нам простір для подальшого аналізу та підтвердження або спростування висунутої гіпотези, як задоволення мети нашої кваліфікаційної роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Отримані результати розрахунків *авторських шкал парної узгодженості рольових схем* дозволили виділити рівні узгодженості рольових схем в нашій вибірці. Так, в Додатку Б, можемо бачити високий, середній та низький рівні узгодженості рольових схем.

Середній рівень складає більша частина вибірки, а саме 51% (межі показників по квартилі 7.00-11.78 балів). Їх показники середніх коефіцієнтів узгодженості по усіх дев'яти ролях майже не відрізняються. Вони є дещо вищими ніж у пар з високою узгодженістю ролей, що вказує на їх дещо підвищений рівень напруги в комунікаціях та прагненні домовитись та узгодити свої бачення щодо виконання ролей.

Високий рівень узгодженості ролей складають 26.4% вибірки (межі показників по квартилі 5.00-6.78 балів). Найбільшу узгодженість прослідковуємо в розумінні виконання ролей жінки, чоловіка та годувальника. Ця особливість може забезпечувати парам певну основу та стабільність функціонування їхнього шлюбу.

Подружні пари з низьким рівнем узгодженості рольових схем (межі показників по квартилі 11.89-19.67 балів) найчастіше не мають узгодженості щодо виконання ролей батька, в сфері професійно-соціальної активності та ролі емоційного підтримувача. Також досить високі показники розбіжності присутні і в інших сферах. Цей сегмент нашої вибірки складає 22.6% та потребує найбільшої уваги з боку психологів. Такі подружні пари знаходяться в зоні підвищеного ризику виникнення конфліктів та потребують додаткового навчання та корекційної програми в розвитку самоусвідомлення, комунікації та побудові стосунків в парі (Додаток Б).

Для забезпечення мети нашої магістерської роботи, нас будуть цікавити дослідження та порівняльний аналіз виокремлених груп подружніх пар з високим та низьким рівнями узгодженості рольових схем.

Проведений аналіз за результатами отриманих даних згідно ключа до методики *РОД О. Волкової*, відкрив можливість побачити які сфери є більш важливими для кожного з подружжя. Для індивідуальних консультацій це важлива інформація, яка дозволить уникнути або скоригувати багато питань в комунікації та взаємодії в подружжі. Для нашої магістерської роботи найбільш цінно було побачити, що найважливішими сферами в стосунках найчастіше жінки визначали сфери особистої ідентифікації з партнером, професійної та соціальної реалізації, емоційно-психотерапевтичної та сфери зовнішньої привабливості. Для чоловіків визначальними є інтимно-сексуальна сфера, сфера особистої ідентифікації з партнером, професійно-соціальної реалізації та емоційно-психотерапевтичної підтримки.

Тобто, саме в цих ролях чоловіку/дружині важлива оцінка себе партнером як позитивної, і саме в ній є високі очікування до реалізації цієї ролі з боку партнера.

Визначаючи ступінь узгодженості уявлень про сімейні цінності чоловіка і дружини в нас виокремились 21 пара показник розбіжності яких дорівнює або більше трьох.

В Додатку Д видно сфери, в яких спостерігається найбільша розбіжність в уявленнях подружжя (позначені помаранчевим кольором). Ці сфери є потенційно найбільш конфліктними зонами в комунікації та взаєминах подружжя і потребують уваги та корекції психолога. 21 пара складає 39.62% всієї нашої вибірки. Решта 60.38%, тобто більша половина вибірки – це пари з невеликою розбіжністю рольових схем, прийнятною для благополучного функціонування подружніх стосунків.

Для аналізу підрахунків рольової адекватності партнерів ми керувались методичним орієнтиром розбіжності ≥ 3 бали та виокремили 2 групи подружніх пар:

1. пари з показниками рольової адекватності обох партнерів < 3 балів;
2. пари, в яких показник рольової адекватності хоча б одного із партнерів ≥ 3 бали.

Чим вища різниця в балах – тим більша розбіжність в очікуваннях і домаганнях партнерів та вищий рівень виникнення конфліктів. Чим менша різниця між очікуванням та домаганням – тим вища адекватність партнерів та їх співпадіння в тому, чого хоче партнер і в тому, що інший готовий дати у відповідь.

В додатку Е показано 9 пар з високою рольовою адекватністю, рівень узгодженості рольових схем яких теж високий (згідно попередньої шкали підрахунків).

Також, можемо прослідкувати співпадіння низької рольової адекватності у 18 пар та їх низьку узгодженість рольових схем.

Таким чином, в результаті проведеного порівняльного аналізу за шкалами *узгодженості рольових схем* та *рольової адекватності партнерів*, в нас виокремились дві групи пар:

Таблиця 2.2

Порівняльна таблиця результатів розрахунків за методикою РОД та Авторською шкалою

Пари з великою розбіжністю рольових схем та низькою рольовою адекватністю (РОД)	Пари з низькою узгодженістю рольових схем (Авторська)	Пари з малою розбіжністю рольових схем та високою рольовою адекватністю (РОД)	Пари з високою узгодженістю рольових схем (Авторська)
626	626	2127	2127
810	810	AB2025	AB2025
ABD123	ABD123	Mint4	Mint4
All794	All794	NV77K	NV77K
DK22232514	DK22232514	PL404	PL404
Kit20	Kit20	W2P6	W2P6
rotor	rotor	xx11	xx11
V13	V13	xy123	xy123
You2	You2	divan1	Sky42
2108	1012PV		Q5T2
adamandeve	Ira10		F658
Bober 2	123ap		fox77
Dasha 25			Abc123
Diamon 77			PELE
Mafia 60			
Only 45			
XT 58			
Cat 88			

1. пари з великою розбіжністю рольових схем та низькою рольовою адекватністю;
2. пари з малою розбіжністю рольових схем та високою рольовою адекватністю (Додаток Е).

Такий аналіз дає додаткове підтвердження приналежності тієї чи іншої пари до певного якісного сегменту. Знайдена класифікація буде використовуватись нами надалі, як орієнтир для подальшого порівняльного аналізу взаємозв'язків з іншими методиками нашого дослідження.

В ході порівняльного аналізу результатів вимірювання узгодженості рольових схем в молодих подружжях за методикою «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» (О. Волкової, Г. Трапезникової) та Авторською шкалою парної узгодженості рольових схем, стало очевидним співпадіння пар з малою та великою розбіжністю рольових схем (Таблиця 2.2).

Проаналізуємо пари з найбільшою та найменшою узгодженістю рольових схем більш детально.

За допомогою методу *асоціативного експерименту* ми отримали якісні дані респондентів, що саме вони думають і уявляють коли мова йде про кожен окрему сімейну роль. Ці думки, уявлення мають певну закономірність.

Аналізуючи асоціації учасників щодо кожної з 9 ролей можна відмітити, що в групі з низькою узгодженістю рольових схем уявлення щодо ролі «жінка» переважна більшість чоловіків описують як: «рідна людина, яка ніколи не засуджує, турбота, мудрість, краса, партнер, порада, план, секс, пристрасть, структура, мотивація», таким чином відмічаючи її надихаючу роль та роль близького душевного партнера. В той час як більшість асоціацій з боку жінок описують її, як функціонального виконавця обов'язків та необхідність бути обов'язковою підтримкою чоловіку: «сила, підтримка, віра, підтримка, продовження роду, діти, жінка – це підтримка, продовження роду, тримає 3 кути в хаті».

В групі пар з високою узгодженістю рольових схем прослідковується більш чітка наближеність уявлень чоловіків та жінок щодо ролі «жінка». «Мій

міцний тил. Знає, як підтримати після важкого дня на полі. Яскрава, артистична. Емоційна, чуйна, амбітна, турботлива, розумна. Мій спокій та натхнення. Вона вміє знайти красу в простих речах. Емпатична. Вона – мій дім», – так описують цю роль чоловіки. «Я його опора. Разом працюємо на нашому господарстві, допомагаємо одне одному. Чуттєва, романтична. Терпляча, мудра. Я його партнер по життю. Рішуча, інтелектуальна, легка. Комунікабельна, життєрадісна, довіра і гармонія. Я його зв'язок зі світом емоцій. Без мене він би зарився в роботу. Креативна, незалежна», – жіноче бачення.

Щодо бачення ролі «батька» в групі з низькою узгодженістю ролей чоловіки переважно мають бачення його як «теплого взірця для наслідування»: «Піклуватися про дитину та сім'ю загалом. Успіх, виховання. Це приклад, того яким повинен бути чоловік. Якщо дитина донька, то це приклад, як повинен ставитись чоловік в майбутньому. Якщо син, то це якості, які він повинен намагатись в собі розвинути. Наставник. Наполегливість». В той час, як жінки бачать роль «батька», як надійний тил та забезпечення матеріальних потреб: «Підтримка. Відповідальність, підтримка. Забезпечення щоденних потреб в родині. Подвиг. Відповідальність. Мудрість, тил, спокій і вказівник напрямку. Матеріальна безпека. Гроші. Захист, безпека».

Цікаво, що в групі з високою узгодженістю рольових схем бачення чоловіків та жінок, щодо ролі «батька», в більшості зібраних асоціацій, співпадають. Ця роль уявляється, як збалансована модель з одного боку справедливості, відповідальності та строгості, а з іншого, як спокій, тепло, стабільність та друг. «Приклад працьовитості. Вчу дітей відповідальності за тварин і город. Винахідливий, турботливий. Суворий, вчений. Авторитетний, контролюючий. Підтримка і друг. Моя роль – бути прикладом і ставити межі. Хочу, щоб діти розуміли, що в житті є правила та відповідальність. Вчу дочку логіки та точних наук. Іноді суворий, але завжди вибачаюсь, якщо не правий. Спокій та місце, де дітей чують і люблять», – чоловіче бачення. «Він суворий, але справедливий. Діти його слухаються і поважають.. Захисник, стабільний.

Гордий, натхненний. Уважний, присутній. Залучений в життя дітей. Відкритий. Захист і наставництво. Я – хороший поліцейський. Він – поганий. Але без цього балансу нам не вижити.. Практичний, рішучий», – жіноче бачення.

В сфері емоційної підтримки теж прослідковуємо певні розбіжності в розумінні її чоловіками та жінками в групі низької узгодженості рольових схем. Так чоловіки вважають, що надають її через конкретні дії та допомогу: «Підтримую ділами: допоміг, прибрав, взяв на себе більше роботи.. Винахідливий, турботливий. Стриманий, вірний. Я не дуже розбираюся в сльозах. Моя підтримка – це запропонувати рішення проблеми або відволікти прогулянкою. Підтримка – це дії. Слова – не моє». Для жінок роль емоційного підтримувача має дещо інше смислове наповнення: «Іноді хочеться, щоб просто вислухав. Тактовний, уважний. Оптимістичний, підтримуючий. Мені іноді здається, що він навіть не намагається мене зрозуміти. Просто чекає, поки я заспокоюся сама. Мені потрібні його слова. Просте «я тебе люблю» значить більше, ніж тисяча вчинків. Уважний до емоцій партнера, підтримуючий».

В сфері професійної реалізації чоловіча частина учасників групи з низькою узгодженістю рольових схем зазначають, що працювати потрібно усім, кар'єра – це важливо. «І чоловік і дружина мають працювати. Праця зробила з мавпи людину. Бажана, цікава. працювати треба, кар'єра. Постійність. Робота. Обоє. Про добробут мають дбати двоє. Разом. Не працюють тільки діти». Жінки в свою чергу висловлюють своє ставлення до цієї сфери як до вторинної, та озвучують її такими словами: «Жінка може працювати, якщо сама хоче. Для мене проф реалізація не важлива. Я люблю себе і вважаю, що бути присутньою мамою куди більше важливо, ніж реалізація на роботі. Я буду працювати тільки якщо цікаво як хобі».

Важливо зауважити, що чоловіки та жінки мають різні життєві задачі та джерела реалізації своєї життєвої місії [58]. Якщо жінка знаходить себе щасливою в тому, що віддає себе сім'ї та материнству, роботу ставить на

другий план і така рольова схема співпадає з баченням чоловіка та від нього немає додаткових очікувань, то це є прикладом їх узгодженості. І навпаки, можливі інші комбінації – коли жінка хоче не працювати і присвятити себе сім'ї та дітям, а чоловік очікує рівного вкладення в матеріальне забезпечення сім'ї. Або, жінка хоче працювати і бути соціально активною, а для чоловіка це недопустимий образ жінки в сім'ї. Такі випадки будуть вказувати на низьку узгодженість рольових схем та зону підвищеного ризику виникнення конфліктів. В нашому ж дослідженні різниця в поглядах, щодо реалізації цієї ролі серед учасників групи з низькою узгодженістю ролей підтверджується низькою рольовою адекватністю в цій сфері лівовою частиною подружніх пар згідно розрахунків по методі РОД Волкової (подружні пари: 1012PV, 626, 810, ABD123, adamandave, All794, bober2, diamon77, Kit20, Only45, rotor, You2).

Для наочності розглянемо уявлення учасників групи з високою узгодженістю рольових схем в сфері професійної реалізації. «Моя робота – це моє життя. Наполегливість та цілеспрямованість. Моя робота – це моє ім'я. Я працюю не лише для грошей, а й для репутації та творчого втілення. Робота – це стабільність. Я не шукаю там творчості, але працюю акуратно. Творчий перфекціонізм» – так висловлюються чоловіки. «Працюю вдома: шию, вишиваю, допомагаю йому з городом. Це моє щастя.. Артистична, чутка. Харизматична виконавиця. Я віддана тому, що роблю. Працюю, щоб допомогти сім'ї фінансово і не випасти з професійного кола. Моя робота – це моя душа. Через роботу я реалізуюсь як професіонал і я рада», – переконання жінок. Бачимо, що переконання чоловіків та жінок з приводу професійної самореалізації є більш наближеними та позбавлені напруги та «перекосів» (або працюю або ні). Робота сприймається, як частина життєвої реалізації та джерело радості для обох партнерів.

Цікаво, що в асоціаціях щодо ролей «чоловіка», «годувальника» та «вихователя дітей» учасники обох груп надали дуже подібні описи, а уявлення чоловіків та жінок виявились дуже схожими.

Щодо ролі «виконавця хатньої роботи», то в групі з низькою узгодженістю рольових схем чоловіки давали асоціацію – «разом, обоє», а жінки – «жінка, тільки я». І це говорить про їхнє неспівпадіння в очікуваннях та/або реальній реалізації цієї ролі в їхній парі. В той же час, в групі з високою узгодженістю рольових схем жінки так само описували, що ця роль належить суто їм, а чоловіки відповідальні за роботу в дворі, ремонтування всього та техніку. І чоловіки, в переважній більшості, абсолютно симетрично описують свою участь і фактичну залученість та участь дружини у виконанні цієї ролі.

Звернемось до результатів визначення показників сталості подружніх стосунків, отриманих на основі методики Д. Олсона, П. Портнера, Й. Лаві за шкалами згуртованості та адаптивності та за шкалою задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко.

Провівши аналіз показників сталості стосунків молодого подружжя, отриманих на основі *методики Д. Олсона* за шкалами згуртованості та адаптивності, ми кількісно оцінили рівень узгодженості цих показників в парі та виявили загальний показник задоволеності існуючою сімейною системою. Для зручності подальшого порівняльного аналізу ми виділили 4 квартилі (Таблиця 1.1), завдяки чому наша класифікація пар отримала якісну характеристику:

1й квартиль – «Високий рівень». Це групи подружніх пар з високою узгодженістю показників щодо досліджуваного параметру та максимальною вираженістю позитивного показника (висока гнучкість, згуртованість, задоволеність). Характерними рисами для цього квартилю є: перенасичена взаємозалежність або надмірна пристосовуваність та ризик втрати індивідуальності. У наших таблицях позначено зеленим кольором.

2й квартиль – «Помірно високий рівень». Це так званий оптимальний, функціональний рівень. Подружнім парам, які увійшли до цього квартилю характерними є віднайдений оптимальний баланс емоційності та адаптивності та здорова динаміка в стосунках. Їм притаманний досить високий рівень

емоційної близькості та вміння домовлятись. У наших таблицях позначено блакитним кольором.

3й квартиль – «Помірно низький рівень». Дещо нижчий та менш стабільний рівень прояву досліджуваних якостей ніж у 2-му квартилі, але все ще достатній для налагодження збалансованої взаємодії. Тут взаємодія присутня, але з певними обмеженнями, подружжя намагається йти на компроміси. У наших таблицях позначено фіолетовим кольором.

4й квартиль – «Низький рівень» узгодженості, максимально велика розбіжність між індивідуальними показниками, тобто спостерігаємо полярність поглядів/проявів подружжя. В цьому квартилі визначено подружні пари з мінімальною вираженістю досліджуваного показника (ригідність, дистанційованість, незадоволеність). Це пари з низькою емоційною близькістю або гнучкістю, ознаками відчуження чи формальності. У наших таблицях позначено жовтим кольором. (Додаток Г).

Цікавим є той факт, що в 1-му і 4-му квартилі прослідковуються пари, параметри яких збігаються по усіх трьох шкалах (Таблиця 2.3).

Можна побачити, що для подружніх пар 1-го та 4-го квартилів спільною рисою є високий рівень симетрії у сприйнятті подружнього життя, проте з діаметрально протилежною якістю. У першому випадку така симетрія може означати стан гармонійної злитості і водночас супроводжуватись ризиком гіперзалежності, а в четвертому – стан спільного емоційного відчуження. Збіг низьких показників може вказувати на те, що обидва партнери однаково сприймають стосунки як малозадовільні, не гнучкі, байдужі та як такі, що стабілізуються в такому дезадаптивному стані.

Таким чином, внаслідок проведеного кількісного та якісного аналізу розрахунків у вибірці виокремились 2й та 3й квартилі, в яких подружні пари демонструють різні рівні узгодженості показників гнучкості, адаптивності та загальної задоволеності, що знову ж таки свідчить про не ригідність сімейної системи з різним поєднання цих аспектів.

Аналіз розрахунків, здійснених згідно *методики задоволеності*

шлюбом В. Століна, дозволив виявити рівень персональної задоволеності шлюбом кожного з подружжя та індекс їх парної задоволеності. Останній показник є результатом усереднення показників персональної задоволеності шлюбом подружжя та відповідає їх реальному емоційному та психологічному клімату стосунків в парі. Індекс парної задоволеності шлюбом є відображенням балансу розбіжності між персональними показниками (якщо вона є), або підкресленням єдиного існуючого рівня задоволеності обох партнерів.

Згідно з розподілом по квантилі:

- 24.53% вибірки складають пари з високим рівнем задоволеності шлюбом та назвою «благополучні» (39-44.5 бали). Це пари, які можуть демонструвати високий рівень емоційного, когнітивного і ціннісного прийняття шлюбного партнера. Для них характерним буде стабільне почуття задоволення спільним життям, високий рівень психологічної адаптації у шлюбі, готовність до компромісу і взаємної поваги.

- 22.64% утворили пари з низьким рівнем задоволеності шлюбом та назвою «неблагополучні» (20-24.5 бали). Пари, які належать до цієї групи, можуть демонструвати низьку суб'єктивну задоволеність шлюбом, відчуття емоційної дистанції або фрустрації. Для них характерним буде напруження у спілкуванні, взаємні претензії, розчарування, домінування почуття самотності «у шлюбі», часте відчуття несправедливого розподілу ролей та нерівномірності внеску з обох сторін. Іноді така «криза» може бути етапом трансформації, коли пара проходить період переоцінки своїх очікувань і ролей.

- 52.83% вибірки – це група подружніх пар з середнім рівнем задоволеності шлюбом та носять назву «середній рівень благополучності» (25 - 38.5 бали). Це найбільша, «нормативна» група – емоційно помірно задоволені пари, для яких може бути характерна змішана динаміка. Вони в основному задоволені партнером та шлюбом, але час від часу можуть відчувати розбіжності чи зниження емоційної близькості. Стосунки в таких

парах є стабільними, але не позбавленими напружень або «звикання».

Таблиця 2.3

Назви пар, параметри яких збігаються по трьох шкалах вимірювання

Квартилі по згуртованості				Квартилі по адаптивності				Квартилі по загальній задоволеності		
Код пари	Розбіжність	№ квартиля		Код пари	Розбіжність	№ квартиля		Код пари	Розбіжність	№ квартиля
2127	0	1		2127	1	1		2127	0	1
AB2025	1	1		AB2025	1	1		AB2025	0	1
MINT4	0	1		MINT4	1	1		MINT4	1	1
NV77K	1	1		NV77K	0	1		NV77K	1	1
PL404	0	1		PL404	0	1		PL404	0	1
W2P6	0	1		W2P6	1	1		W2P6	1	1
xx11	1	1		xx11	1	1		xx11	2	1
xy123	1	1		xy123	1	1		xy123	2	1
626	8	4		626	11	4		626	19	4
rotor	16	4		rotor	10	4		rotor	26	4
ABD123	8	4		ABD123	9	4		ABD123	17	4
All794	9	4		All794	16	4		All794	25	4
Kit20	13	4		Kit20	9	4		Kit20	22	4
DK2223				DK2223				DK2223		
2514	15	4		2514	14	4		2514	29	4
V13	22	4		V13	16	4		V13	38	4
You2	21	4		You2	26	4		You2	47	4

Рівень емоційної теплоти тут може бути дещо знижений у порівнянні з групою благополучних, але не критично. Чи не найосновнішою рисою цієї групи є баланс між задоволеністю та адаптаційними викликами. Такі подружні пари часто перебувають у процесі пошуку нової рівноваги – наприклад, після народження дитини, зміни життєвих обставин або трансформації цінностей.

Порівнюючи ці показники з результатами розподілу пар нашої вибірки за рівнем узгодженості рольових схем, можемо окреслити співпадіння 67% пар з низькою задоволеністю шлюбом та низькою узгодженістю рольових схем та 62% пар з високою задоволеністю шлюбом та високою узгодженістю їх рольових схем.

Тобто, нас виокремились декілька пар, які співпали в такій закономірності взаємозв'язків в обох полярних групах за результатами розрахунків декількох методик (Таблиці 2.4, 2.5).

Звертаючись до центрального питання нашої магістерської роботи, хочемо нагадати, що для досягнення мети нам потрібно було знайти закономірності, зв'язки між узгодженістю рольових схем та сталістю стосунків у молодих подружніх парах. Відповідно, в ході нашого емпіричного дослідження нами були виокремлені пари з високим та низьким рівнями сталості стосунків. Згідно з проведеними розрахунками за шкалою задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романова, Г. Бутенко та шкалою оцінки сімейної адаптивності та згуртованості FACES-III від авторів Д. Олсона, П. Портнера, Й. Лаві, які ми застосовували для вимірювання показників сталості стосунків, нам вдалось віднайти такі взаємозалежності, які дають нам підстави заявити про підтвердження висунутої нами гіпотези.

Отже, порівнявши пари по обох полярних шкалах узгодженості рольових схем, результати розрахунків за методикою Д. Олсона в першому та четвертому квартилі, можемо чітко підтвердити пряму взаємозалежність рівня узгодженості рольових схем та рівня сталості подружніх стосунків. В таблиці 2.4 можна побачити назви пар, в яких високий рівень узгодженості рольових схем співпадає з високими показниками узгодженості за шкалами згуртованості та адаптивності, а також по шкалі загальної задоволеності сімейною системою (безпосередньо цифрові показники можна прочитати в таблиці 2.3). Назви цих самих подружніх пар співпадають у взаємозалежності рівнів узгодженості рольових схем та ступеню їх задоволеності шлюбом.

Таблиця 2.4

**Пари з високою узгодженістю рольових схем та високою сталістю
стосунків**

Узгодженість		Сталість стосунків			
РОД О. Волкова	Авторська шкала	Згуртованість за Д. Олсоном	Адаптивність за Д. Олсоном	Загальна задоволеність за Д. Олсоном	Задоволеність шлюбом за В. Століним
2127	2127	2127	2127	2127	2127
AB2025	AB2025	AB2025	AB2025	AB2025	AB2025
Mint4	Mint4	MINT4	MINT4	MINT4	MINT4
NV77K	NV77K	NV77K	NV77K	NV77K	NV77
PL404	PL404	PL404	PL404	PL404	PL404
W2P6	W2P6	W2P6	W2P6	W2P6	W2P6
xx11	xx11	xx11	xx11	xx11	xx11
xy123	xy123	xy123	xy123	xy123	xy123

Таблиця 2.5

**Пари з низькою узгодженістю рольових схем та низькою сталістю
стосунків**

Узгодженість		Сталість стосунків			
РОД О. Волкова	Авторська шкала	Згуртованість за Д. Олсоном	Адаптивність за Д. Олсоном	Загальна задоволеність за Д. Олсоном	Задоволеність шлюбом за В. Століним
626	626	626	626	626	626
rotor	rotor	rotor	rotor	rotor	rotor
ABD123	ABD123	ABD123	ABD123	ABD123	ABD123
All794	All794	All794	All794	All794	All794
Kit20	Kit20	Kit20	Kit20	Kit20	Kit20
DK2223251 4	DK2223251 4	DK22232514	DK22232514	DK22232514	DK22232514
V13	V13	V13	V13	V13	V13
You2	You2	You2	You2	You2	You2

Назви подружніх пар, які підтверджують вплив низької узгодженості рольових схем на низькі показники сталості їх подружніх стосунків за пропонованими шкалами для їх вимірювання згідно методик Д. Олсона та В. Століна, можна побачити в таблиці 2.5, 2.3 та Додатку В.

Проведене емпіричне дослідження чітко ілюструє взаємозв'язки між рівнем узгодженості рольових схем та рівнем сталості подружніх стосунків. Чим краще уявлення про ролі та їх виконання погоджується подружжям, тим більше задоволення від їх виконання, краща взаємодія в подружжі та вища сталість їхніх стосунків. Так само працює і протилежна взаємозалежність цих величин, дослідженню яких було присвячено наше емпіричне дослідження.

Висновки до розділу 2

З метою дослідження взаємозв'язків та впливу рівня узгодженості рольових схем на сталість стосунків у молодому подружжі було здійснено підбірку методик та проведено емпіричне дослідження.

В ході розробки плану дослідження було створено авторську шкалу парної узгодженості рольових схем, що є модифікованою версією семантичного диференціалу Чарльза Е. Осгуда.

Використання опитувальника рольових очікувань і домагань (РОД) О. Волкової та авторської шкали парної узгодженості рольових схем дали можливість дослідити рівень узгодженості рольових схем в молодих подружніх парах. В результаті проведених розрахунків в нас виділились пари з низькою та високою узгодженістю рольових схем. Порівняльний аналіз цих двох методик показав співпадіння тих самих пар за рівнями узгодженості, що дало можливість краще відфільтрувати їх для подальшого якісного аналізу через асоціативний експеримент та порівняльного аналізу з показниками сталості стосунків. Таким чином, розроблена авторська шкала парної узгодженості рольових схем отримала практичне застосування в діагностиці ступеню відповідності рольових схем партнерів.

В результаті вимірювання таких показників сталості стосунків, як

адаптивність, згуртованість та задоволеність шлюбом за допомогою Шкали оцінки сімейної адаптивності та згуртованості FACES-III від авторів Д. Олсона, П. Портнера, Й. Лаві та Шкали задоволеності шлюбом, від авторів В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко, вдалось виокремити групи пар з низькими та високими показниками цих якостей.

Провівши порівняльний аналіз кількісних показників узгодженості рольових схем та сталості стосунків, вдалось встановити взаємозв'язки між ними. Так пари з низьким рівнем узгодженості рольових схем показали низькі показники й по методикам сталості стосунків (шкала адаптивності, згуртованості та задоволеності шлюбом). І навпаки, пари з високим рівнем узгодженості рольових схем мають високі показники за шкалами згуртованості, адаптивності та задоволеності шлюбом.

Таким чином, заявлена гіпотеза, в нашому описово-аналітичному емпіричному дослідженні, отримала своє підтвердження. А саме, що вищий рівень узгодженості рольових схем в молодому подружжі визначає стосунки в подружній парі, як більш стійкі. Такі пари більш адаптивні до змін, вміють домовлятись та підтримують емоційну близькість в парі на більш високому рівні. Їх задоволеність стосунками в шлюбі значно вища ніж в парах з неузгодженими рольовими схемами. Асоціативний експеримент дозволив розкрити думки та емоції учасників щодо запропонованих ролей та продемонстрував більше задоволення від їх виконання та більш легке та узгоджене ставлення у пар з високими рівнями узгодженості рольових схем, адаптивності та згуртованості.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ У РОБОТІ З МОЛОДИМИ ПОДРУЖНІМИ ПАРАМИ

3.1. Програма психологічного тренінгу з оптимізації рольових схем у молодих подружжях

Обґрунтування програми: В результаті проведеного емпіричного дослідження нами були виокремлені пари з високим та низьким рівнем сталості стосунків. Висунута гіпотеза про прямий вплив узгодженості рольових схем на рівень сталості подружніх стосунків отримала своє підтвердження. Стало зрозуміло, що чим краще уявлення про ролі та їх виконання погоджується подружжям, тим більше задоволення від їх виконання, краща взаємодія в подружжі та вища сталість їхніх стосунків.

Таким чином, рольові схеми не існують окремо – вони прямо впливають на функціонування сімейної системи, а їх узгодженість виступає центральним фактором у формуванні сталості подружніх стосунків. Оскільки, рольові схеми у молодих подружніх парах можуть бути досить гнучкими, накладатися чи змінюватися під впливом нових життєвих обставин або особистісного зростання подружжя [47; 85], важливо усвідомлювати їх, навчитись домовлятись між собою та бути гнучкими коли ці зміни трапляються. Спираючись на вище подані твердження, актуальною стає потреба в розробці психологічного тренінгу, щоб допомогти подружжям отримати практичний досвід та виробити потрібні навички в побудові гармонійних та стабільних стосунків.

Мета програми: Оптимізувати рольові схеми молодих подружніх пар шляхом підвищення рівня їх узгодженості, розвитку конструктивної комунікації, усвідомлення ролей у подружньому житті та формування гнучкості щодо їх розподілу, підсилення емоційно-ціннісної єдності партнерів.

Завдання тренінгу:

1. Підвищити усвідомленість подружжя щодо власних очікувань, ролей, потреб та меж.
2. Навчити подружжя конструктивній комунікації та подружнього діалогу.
3. Розвинути гнучкість сімейної системи та здатність адаптуватись.
4. Посилити емоційну згуртованість та підтримку.
5. Розвинути здатність пари до конструктивного вирішення конфліктів.
6. Підвищити задоволеність шлюбом через гармонізацію ролей.

Рекомендовано проведення попередньої діагностики за допомогою Авторської шкали парної узгодженості рольових схем, опитувальник «Рольових очікувань та домагань» О. Волкової, «Шкали задоволеності шлюбом» В. Століна та «Шкала оцінки сімейної адаптивності та згуртованості» – FACES-III Д. Олсона та повторної діагностики через 3 місяці після завершення програми.

Формат та організація тренінгу:

Для кого – молоді подружні пари до 7 років в шлюбі,

Формат – груповий, 6-10 подружніх пар,

Тривалість занять – 3 дні по 4 години,

Форма проведення – очна або онлайн.

Методи та техніки:

- психосемантичний аналіз,
- авторська шкала парної узгодженості рольових схем,
- рольові діалоги, – техніки позитивної сімейної психотерапії (Пезешкіан),
- модель подружнього діалогу Готтмана,
- когнітивно-поведінкова реконструкція ролей,
- арт-терапевтичні техніки,
- проєктивні вправи та вправи глибинної рефлексії,

- практика партнерської взаємодії,
- вправа «зворотний зв'язок у форматі Я – повідомлень»,
- робота з сімейною системою (модель Д. Олсона).

Структура проведення тренінгу:

День 1. Діагностика та усвідомлення ролей. Мета дня: усвідомити свої рольові схеми, визначити зони ресурсу та конфліктів.

1. Знайомство. «Ім'я + одна сильна сторона нашої пари» (7-10 хв).

Усі учасники сидять в колі та мають познайомитись між собою та з тренером. Кожна пара має коротко представитись назвавши свої імена та 1 - 2 сильні сторони як пари.

2. Вправа «Теплий контакт» (10 хв).

Тренер просить пари сісти поруч або навпроти одне одного так, щоб вони могли бачити очі партнера та подумати 1 хвилину над фразою: «Коли я сьогодні думав/думала про наш шлюб, я зрозумів/зрозуміла, що...». Це може бути думка, відчуття, образ або коротке усвідомлення. Потім потрібно поділитись цим зі своїм партнером однією фразою. Дуже важливо не критикувати та не оцінювати, а спокійно почути партнера. Ділитись потрібно лише своїм внутрішнім станом.

3. Міні-лекція: «Що таке рольові схеми?» (15-20 хв).

Тренер має розказати, що таке рольові схеми, рольові очікування та рольові домагання, конфлікти ролей, гнучкість ролей та механізм узгодженості/неузгодженості.

4. Вправа «Карта ролей нашої сім'ї» (40 хв).

Матеріали: А3, маркери або дошки для роботи онлайн.

Пари мають намалювати усі ролі, які вони виконують (господар, партнер, друг, коханець, батько/мати, фінансист, організатор, підтримуюча роль тощо).

Подружжя мають обдумати та спільно відмітити кольорами комфортні ролі (зеленим), нейтральні (жовтим) та конфліктні (червоним). Потім обговорити створену карту між собою та в групі. Правило не критикувати

зберігається протягом усього тренінгу.

5. Вправа «Рольові очікування і реальність» (60 хв).

Кожен партнер отримує окрему таблицю, яку потрібно заповнити індивідуально і потім обмінятися результатами з партнером.

Таблиця: Роль – Що я очікую – Що відбувається насправді – Мій емоційний стан.

6. Арт-терапія: «Моя роль у шлюбі сьогодні» (25 хв).

Учасникам потрібно намалювати образ або символ своєї власної домінуючої ролі в шлюбі. Це може бути предмет, тварина, геометрична фігура, метафора і таке інше. Завдання техніки – допомогти учасникам усвідомити власну ведучу роль у шлюбі через образне вираження та виявити емоційне ставлення до неї. Це допоможе усвідомити, що допомагає і що заважає виконувати роль, чому саме ця роль є ведучою, актуалізувати приховані почуття та думки пов'язані з цією та іншими ролями та вивести рольові схеми з несвідомого. Вправа стимулює глибоку розмову між партнерами та допомагає дізнатись більше про себе та партнера.

7. Підсумок дня та домашнє завдання (10 хв).

Підсумовуючі рефлексивні запитання для усіх учасників допоможуть інтегрувати досвід пророблених вправ:

- «Що я сьогодні зрозумів/зрозуміла про свою роль у шлюбі?»
- «Що нового я побачив/побачила у ролі свого партнера?»
- «Що я хочу спробувати змінити або покращити вже зараз?»

Домашнє завдання.

Дати відповіді на запитання: «Які три ролі, які я хочу покращити?», «Як це вплине на ваші стосунки?»

День 2. Глибока робота з рольовими схемами.

Мета: виявити причини невідповідностей і відкоригувати рольові переконання.

1. Рефлексія усвідомлень від попереднього дня тренінгу та налаштування на новий.

– Новий день тренінгу починається з обговорення домашнього завдання. Тренер просить поділитись між партнерами і для групи своїми спостереженнями від виконання домашнього завдання: «Які були відчуття, ви коли описували свої нові ролі?», «Що ви усвідомили про себе та про партнера в контексті вашої сімейної взаємодії?»

– Дайте відповіді на 2 запитання: «З яким станом я приходжу сьогодні?», «Що хочу зрозуміти сьогодні?»

2. Вправа «Родинні корені ролей» (45 хв).

Парам потрібно намалювати міні-генеграму на 3 покоління:

- які ролі виконували мама/тато?
- які з них я перейняв/перейняла у свої стосунки?
- що з цього є ресурсом для мого шлюбу?
- що з цього заважає нам розвиватись як пара?

Ціль вправи: виявити підсвідомі рольові сценарії та переконання, а також усвідомити, що з цього сприяє або заважає розвитку теперішніх подружніх стосунків. Учасники мають обговорити свої усвідомлення на групі за бажанням.

3. Вправа «Конфлікт ролей: де «застряє» наша пара?» (80 хв).

На початку вправи тренер проводить міні-лекцію та пояснює типи рольових конфліктів та їх причини: подвійні ролі, міжрольові суперечності, нереалістичні очікування, неузгоджені функції.

Мета вправи: допомогти учасникам визначити де саме в їхній парі є «точка застрявання» – роль, яка створює напругу, образи, непорозуміння або повторювані конфлікти та як партнери сприймають один одного. Вправа направлена на роботу з першоджерелом конфліктів – переконаннями й очікуваннями, що стоять за цією роллю, а не з поведінкою, як наслідком.

Кожен з учасників отримує список 9-12 сімейних ролей. Їм потрібно вибрати 1 роль, яка сьогодні викликає найбільше суперечок, виснажує, найчастіше повторюється.

Допоміжні запитання:

- Про що ви сварилися останні 2-3 рази?
- Яку роль ви відчуваєте як тягар?
- Які функції «висять у повітрі»?
- Які мої переконання пов'язані з конфліктною роллю?
- Що є причиною таких переконань? (сім'я, культура, досвід)
- Як партнер сприймає цю роль?
- Що можна змінити?

Наступним кроком є обговорення своїх відчуттів щодо цієї ролі з партнером. Основою служить техніка «Я – повідомлення». Тренер дає інструкцію: «Коли ти..., я відчуваю... тому що мені важливо...»

Обговорення своїх усвідомлень на групу за бажанням.

4. Техніка когнітивної реконструкції «Нові рольові правила» (80 хв)

Мета техніки: навчити пару змінювати жорсткі та обмежуючі переконання в гнучкі та просуювачі.

Як відомо, багато рольових конфліктів виникають не через поведінку, а через жорсткі переконання: «справжній чоловік повинен...», «нормальна дружина має...». Як правило такі переконання ми привласнюємо собі від значимих дорослих, від віянь моди, культури та інших чинників. Тобто вони не є нашими. Тренер проводить коротке пояснення подружнім парам механізмів утворення та зміни когнітивних переконань та дає інструкцію для трансформації застарілих рольових правил у гнучкі партнерські домовленості.

Отже, кожен партнер має виписати 3-5 своїх рольових тверджень в лівій колонці аркуша А4 та проаналізувати їх з точки зору впливу на сімейну систему:

- Чиє це переконання насправді? (мами, тата, культури, релігії..),
- Чи працює це сьогодні у нашій парі? (допомагає чи заважає, з'єднує чи віддаляє).

Не все старе є негативним. Але його потрібно переосмислити, що саме з того є ресурсом для конкретної пари, а що ні.

Вправій частині аркуша А4 учасники змінюють усі обмежуючі переконання в гнучкі та просуваючі та записують їх.

Критерії формування гнучких переконань:

- Речення не повинно містити слів «повинен або має»,
- Повинно бути позитивно сформульовано (без частки «не»),
- Повинно звучати у форматі «мені важливо...» або «я хочу...»,
- Має включати інтереси обох партнерів,
- Має бути домовленістю, а не вимогою.

Наступним етапом пари мають обмінятися новими створеними правилами. Вони мають зачитати їх по одному та коротко пояснити:

- Чому вона є для мене важливе?
- Як я хочу, щоб воно працювало у нас?

Партнер уважно слухає і відповідає у форматі:

- «Я почув/ла, що тобі важливо...»
- «Мені близько/мені потрібно адаптувати...»

Ця техніка вчить партнерів спілкуватись екологічно за моделлю Дж. Готтмана, «Я–повідомлення», активно слухати, позбутися успадкованих вимог, створити партнерські, гнучкі, узгоджені рольові схеми, підвищити згуртованість і задоволеність стосунками.

5. Підведення підсумків дня (10 хв).

Пари виписують 3 змінені рольові правила та обговорюють свої усвідомлення від прожитого другого дня тренінгу.

День 3. Інтеграція, згуртованість і новий договір.

Мета: Інтегрувати отриманий досвід від двох попередніх днів тренінгу, закріпити зміни, сформувати нову модель ролей і партнерства.

1. Вправа «Гнучкі ролі у різні періоди життя» (30 хв)

Парам потрібно обирати 3 ситуації з наданого списку та скласти план «Що робити в такій ситуації?» Спочатку подружжя працюють індивідуально, потім обмінюються баченнями та напрацюваннями та складають спільний план, який буде працювати для них обох та враховувати їхні побажання та

інтереси. Важливо, коли кожен зачитує свій варіант рішення, не перебивати, не критикувати та не відкидати почуте. Це дає навик глибоко чути партнера і давати можливість йому висловитись, а тій людині, яка висловлюється – відчувати безпечний простір для висловлювання та прийняття її особистості.

Список ситуацій може бути різний. Наприклад: народження дитини, переїзд в іншу країну чи житло в межах однієї, зміна місця роботи чи бажання відкрити власний бізнес, стрес або особистісна криза.

2. Вправа «Наші сильні сторони як пари» (30 хв).

Метод Пезешкіана: розвиток пари починається з усвідомлення її ресурсів. У кожній парі є не лише рольові труднощі, а й сильні сторони. Коли ми озвучуємо сильні сторони партнера та нашої пари, ми підсилюємо ті ролі, які вже працюють. А ресурсні ролі – це фундамент для корекції складних ролей.

Ця вправа направлена на розкриття ролей, які працюють добре і які підтримують шлюб та стабілізують сімейну систему.

Мета вправи: зміцнити емоційний зв'язок подружжя.

Завдання вправи: кожен учасник має назвати своєму партнерові 5 сильних сторін, які він бачить в їхній парі. Ці сильні сторони мають стосуватись виконання ролей. Партнер, який слухав, відповідає у форматі:

- «Я почув, що тобі в мені цінно...»
- «Мені важливо було почути, що...»
- «Мене здивувало, що ти побачила/побачив...»

Обговорити свої відчуття та усвідомлення на загальне коло дуже бажано для кожного учасника, оскільки це дає обмін кейсами, групову підтримку та позитивний емоційний фон.

Запитання для рефлексії в групі:

- «Як вам було говорити про сильні сторони?»
- «Що змінилось у відчутті партнера після вправи?»

3. Вправа «Сімейні переговори та «Наш новий рольовий

договір» (90 хв).

Мета вправи: сформувати узгоджену, гнучку, ресурсну модель виконання ролей у шлюбі та створити письмовий договір партнерства.

Згідно моделі Д. Олсона, сталість сімейної системи залежить від двох компонентів: згуртованості (наскільки партнери емоційно близькі та підтримують одне одного) та адаптивності (наскільки партнери гнучко домовляються про розподіл ролей та обов'язків). Запропонована вправа поєднує ці два компоненти та дозволяє створити нову модель партнерства, яка буде закріплена створенням нового подружнього договору та підписами обох партнерів.

Парам потрібно дати відповіді на питання:

– «Що потрібно змінити, щоб нам стало легше бути командою?»

– «Які ролі варто перерозподілити?» – «Як ми підтримаємо одне одного у змінах?»

Відповідати потрібно в такому форматі:

– «Мені легше бути в команді, коли...»

– «Я відчуваю командність, коли ми...»

Далі партнери створюють спільну письмову угоду.

«Наш новий рольовий договір»

«Ми домовляємось, що:

1. Наші ключові ролі – ...
2. Ми розподіляємо їх так: ...
3. У конфліктних ситуаціях ми застосовуємо...
4. Ми підтримуємо одне одного так: ...
5. Наші сімейні цінності – ...»

Підписують обидва партнери та зачитують вголос. Командний договір – це матеріальна опора, яка має довготривалий ефект.

4. Підведення підсумків тренінгу (30 хв).

Завершальна рефлексія на загальне коло. Рекомендовані запитання для учасників:

- «Що змінилося у моєму погляді на наші ролі?»
- «Який інструмент я буду застосовувати першим?»
- «Що для мене було найціннішим у тренінгу?»

Отже, розроблена програма тренінгу повністю відповідає заявленим цілям оптимізувати рольові схеми в молодих подружніх парах.

Вона включає:

- багаторівневу діагностику перед початком тренінгу та через 3 місяці після його проходження, що дає можливість відслідковувати його ефективність та динаміку розвитку впроваджених змін учасників;
- роботу з когнітивними уявленнями;
- емоційним наповненням ролей;
- поведінковими моделями взаємодії.

Програма може бути застосована у центрах сімейного розвитку, консультантами і сімейними психологами, у шлюбних школах як превентивна програма для молодят або попередження та опрацювання кризових періодів в шлюбі (переїзд, народження дитини, зміна роботи).

3.2. Психологічні рекомендації молодим подружнім парам щодо підвищення стабільності подружніх стосунків

Теоретичний аналіз наукової літератури та практичні результати проведеного нами емпіричного дослідження демонструють, що пари з вищим рівнем узгодженості рольових схем мають вищі показники сімейної адаптивності, згуртованості та задоволеності шлюбом.

В підрозділі 3.1 нашої магістерської роботи ми розробили практичну програму для проведення триденного тренінгу з метою оптимізації рольових схем, очікувань та домагань партнерів, підвищення їх емоційної близькості, адаптивності до змін в житті та задоволеності шлюбом. Однак, з метою інтеграції навиків, необхідних для побудови сталих стосунків, в щоденне життя молодих подружжь, збільшення доступних можливостей отримання потрібних знань та комплексної профілактики деструктивних рольових

конфліктів, на нашу думку, буде доцільно запропонувати декілька додаткових психологічних рекомендацій, які можуть бути використані в індивідуальній роботі з парами у консультуванні, сімейній психотерапії, тренінгах та організації психо-просвітницьких занять.

Наведемо основні напрями психологічної підтримки та розвитку.

1. Рекомендації щодо підвищення рольової узгодженості.

Найважливішою задачею на шляху до змін є перший крок, а саме проявити все необхідне, що сховане в тенетах підсвідомості. *Усвідомлення* власних рольових схем є дуже важливим, оскільки, як зазначалось в підрозділі 1.2 нашої роботи, є дуже багато чинників, які впливають на її формування і не всі вони є «робочими» для побудови якісних сталих стосунків. На формування рольових схем впливають моделі батьківської сім'ї, соціально-культурні очікування, особистісні переконання та досвід, інші чинники. В процесі консультування психологу доречно буде проводити рольову *автоідентифікацію* – просити від клієнта опис відчуттів та уявлень щодо різних ролей «Я в ролі партнера», «Я в ролі батька/матері».

Для підвищення рівня узгодженості рольових схем в парах в процесі консультування добре зарекомендувала себе робота з техніками *картографування* рольових зобов'язань і ресурсів. Партнери вдвох створюють «карту ролей» – схему, на якій фіксують всі актуальні ролі (партнерські, сімейні, побутові, емоційні, фінансові тощо). До кожної ролі необхідно додати функції, очікування, межі відповідальності та ресурси, які допомагають або заважають її виконанню. Партнери мають обговорити створені схеми та на основі карти сформувати домовленості про розподіл ролей, виявити конфліктні зони та точки необхідної підтримки.

Підвищенню усвідомленості ролей сприяє ведення спільного *«рольового щоденника»*. Партнери мають фіксувати свої уявлення про ролі, їхній зміст і відповідальність.

Досить часто причинами конфліктів стають непроговорені очікування до ролей. Рекомендується використовувати:

– техніку *«Озвучені та приховані очікування»*. Кожен партнер виписує 10 своїх очікувань та озвучує їх партнеру. Важливо слухати не за засуджуючи і не перебиваючи. Обговорити в доброзичливому налаштуванні.

– вправу *«Мої 3 ключові ролі у шлюбі»*. Кожен партнер визначає три ролі, які він вважає основними у своїй подружній поведінці. Необхідно записати поруч, з чого, на його думку, складається ця роль, що він очікує від себе та від партнера у відповідь. Партнери мають обмінятися списками та обговорюють збіги й розбіжності. Ролі, які співпали в списках обох партнерів є найбільш узгодженими та опорними для подальших домовленостей в парі.

Згідно результатів дослідження пари з нижчими показниками узгодженості рольових схем мають нижчу *адаптивність*. В зв'язку з цим, важливим є знання, що ролі не є статичні, а можуть змінюватись за домовленістю партнерів. Обговорення в діалозі та домовленості про тимчасові зміни ролей в нетипові для розміреного життя періоди (стрес, народження дитини, переїзду тощо) здатні знімати напругу, щодо виконання ролей та невідповідності очікуванням партнера щодо їх виконання. Спілкування з партнером та створення домовленостей створює відчуття команди. Також для розвитку адаптивності в парі рекомендуємо створювати «гнучкі контракти» (домовленості, які можна переглядати щомісяця).

2. Рекомендації для покращення комунікації та конструктивного діалогу.

Формування навички *«повільної комунікації»* здатне знизити рівень гучності першої реакції, яка часто буває не керовано емоційною та імпульсивною. Молодим парам рекомендовано брати *паузу 10 секунд* перед відповіддю, опанувати техніку ефективного спілкування *«Я-повідомлення»* і загалом вести діалог не поспішаючи.

Сімейні *ритуали* завжди позитивно впливають на відчуття єдності в парі. Рекомендуємо подружнім парам впровадити регулярні щотижневі сімейні переговори – нараду, де обговорювати прогрес та труднощі на шляху до змін.

Практики активного слухання найбільше дають відчуття емоційної підтримки в парі. Створення безпечного від критики та захисту простору, де почуття та емоції кожного важливі, створює відчуття довіри до партнера. Техніка «дзеркала» (повтор змісту), емпатичні відображення («я чую, що тобі...»), уточнення сенсів («чи правильно я зрозумів, що...») – це те, що сприяє цьому крок за кроком.

3. Рекомендації щодо розвитку емоційної підтримки та безпеки.

Створення атмосфери емоційної безпеки, як вже згадувалось вище, відбувається через відсутність критики, сарказму та знецінення. Варто додати до цього переліку ще прояви регулярної турботи та підтримки в складні періоди. Емоційна безпека – ключ до стабільності. Парам рекомендовано встановити «правила безпеки» – слова або жести, що означають потребу в підтримці.

Ми вже згадували про вплив **спільних ритуалів** в пункті про розвиток навичок ефективної комунікації. Неможливо переоцінити їх вплив на розвиток емоційної близькості партнерів. Спільні ритуали емоційної близькості. Д. Готтман рекомендував організовувати щоденні короткі ритуали («кава разом», «обійми на початку дня»), щотижневі «побачення без гаджетів», спільні вечірні підсумки дня.

Боротьба між **«особистою свободою» і «спільністю»** – часте явище на початку становлення подружніх стосунків. Партнери намагаються віднайти баланс між індивідуальними та спільними потребами. Психолог може запропонувати *вправу «Мої 5 індивідуальних потреб»* (виписати кожному партнеру та обговорити в парі), *узгоджувати час в календарі для «особистого простору» кожного, обговорювати межі приватного простору* (друзі, хобі, фінанси, соцмережі).

4. Робота з конфліктами та стресом.

Для попередження ескалації конфлікту важливо вміти розпізнати **«червоні прапорці»** конфлікту, коли емоції починають брати верх – емоційну ескалацію, тригери свої та партнера, повторювані патерни конфліктів,

деструктивні реакції (критика, захист, відмова, знецінення).

Психолог може навчити молоді пари:

- технікам *деескалації конфлікту*,
- *тайм-ауту* (структурована пауза 20–30 хвилин),
- техніці «двох стільців» (перехід від позиції «опонент» до позиції «партнер»),
- техніці «правила 20 хвилин» (навички дихальних практик, майндфулнес).

Нереалістичні очікування до партнера є дуже потужним конфліктогенним фактором. Наші поради щодо їх корекції: працювати з парами над вмінням розрізняти «потреби» і «хотіння» та проводити роботу із когнітивними викривленнями (персоналізація, катастрофізація, екстремізація). Ці викривлення спотворюють сприйняття партнера, посилюють конфлікти та знижують задоволеність шлюбом. Робота з ними допомагає формувати більш реалістичне та менш емоційно реактивне бачення взаємодії.

5. Рекомендації щодо підвищення сімейної згуртованості та адаптивності (модель Д. Олсона).

Згідно з теорією Д. Олсона парам слід визначити свій стиль *згуртованості* та обрати відповідну стратегію оптимізації її рівня. Так для пар з надмірною злитістю («ми завжди разом») рекомендовано зберігати незалежність – мати свої захоплення, окремих друзів, роботу, хобі.

Для пар надмірної дистанції («кожен сам по собі») рекомендовано створювати ритуали спільності.

Для *підвищення адаптивності* доцільно запропонувати навчитися гнучко розподіляти ролі. Для цього необхідно виписати їх усі та позначити хто за що відповідає та ступінь емоційного задоволення від виконання кожної. Після того спробувати розвантажити список з негативним зарядом шляхом перемовин:

- які обов'язки тимчасово передаються партнеру;

- що можна робити по черзі;
- що можна делегувати (дітям, сервісам, сторонній допомозі).

Домовленості необхідно переглядати кожні 2–4 тижні.

Ще однією практичною навичкою може стати практика *прийняття спільних рішень*. Приймаючи рішення щодо обраного питання, партнери окремо формулюють свої потреби і бажання в цій темі та обговорюють варіанти, які задовольняють обох. Ця практика сприяє розвитку навички конструктивного діалогу та зменшує боротьбу за владу в парі.

6. Рекомендації щодо розвитку емоційної грамотності.

Подружжю корисно буде *розширити словник емоцій* та розібратись щонайменше в 30 базових емоцій, їх тілесних проявах та потребами, які стоять за цими емоціями.

Підвищенню емоційної грамотності та близькості сприяє **емоційна прозорість** партнерів. Щодня рекомендовано ділитись своїми емоційними станами та обговорювати почуття без критики. Гарною практикою є озвучення сили своїх емоцій на даний момент. Назвемо цю вправу «мій емоційний барометр».

7. Відвідування психо-просвітницьких занять.

З метою підвищення стабільності подружніх стосунків ми рекомендуємо молодим подружнім парам відвідувати психо-просвітницькі заняття. Актуальними стануть теми, що дадуть розуміння:

- етапів розвитку подружніх стосунків,
- емоційних потреб партнерів,
- теми сексуальної грамотності,
- фінансової грамотності у шлюб,
- вплив стресу та криз на рольову поведінку.

Отже, отримані результати, проведеного нами емпіричного дослідження наочно проілюстрували узгодженість рольових схем, як ключового чинника стабільності стосунків молодих подруж. Розроблені нами рекомендації, щодо гармонізації рольових схем в молодих подружніх парах,

направлені на формування навичок ефективної комунікації в подружжі, оптимізації рівня згуртованості та адаптивності, розвиток емоційної грамотності та прозорості, управління стресами та конфліктами та підвищення рівня задоволеності шлюбом.

Висновки до розділу 3

Результати проведеного дослідження визначили узгодженість рольових схем, як ключовий чинник сталості стосунків в подружжі. В зв'язку з цим нами було створено психологічний тренінг та розроблено ряд рекомендацій для психологів, психотерапевтів та коучів для роботи з подружніми парами. Багато із запропонованих рекомендацій є досить простими в застосуванні та можуть бути оформлені, як практичний посібник для молодого подружжя.

Програма тренінгу розрахована на три дні групової роботи та включає практичні домашні завдання, що дає можливість подружжю закріплювати отриманий досвід на практиці. Вправи, що увійшли в її склад, спрямовані на глибинне дослідження й гармонізацію рольових схем молодих подружніх пар шляхом підвищення рівня їх узгодженості, розвитку конструктивної комунікації, усвідомлення ролей у подружньому житті та формування гнучкості, щодо їх розподілу, підсилення емоційно-ціннісної єдності партнерів та формування партнерської моделі стосунків, що відповідає меті тренінгу.

Тренінг базується на психологічних та педагогічних принципах, таких як: системність, партнерська взаємодія, позитивна орієнтація та доброзичливість, гнучкість, принцип досвіду, безпеки та довіри, принцип послідовності та поступовості, принцип добровільності.

Структура тренінгу включає: діагностичний блок з метою виявлення та усвідомлення учасниками своїх ролей та рольових схем; основну частину, яка охоплює роботу з конфліктними ролями та реконструкцію рольових переконань; інтегративний блок – узгодження та формування нової рольової

моделі шляхом підсилення ресурсності подружжя, розвиток згуртованості через залучення пар в «сімейні переговори», створення та підписання ними «Нового рольового договору» – довгострокового інструменту саморегуляції пари.

В розроблених психологічних рекомендаціях молодим подружнім парам, щодо підвищення стабільності подружніх стосунків, було подано:

1. Рекомендації щодо підвищення рольової узгодженості.
2. Рекомендації для покращення комунікації та конструктивного діалогу.
3. Рекомендації щодо розвитку емоційної підтримки та безпеки
4. Робота з конфліктами та стресом.
5. Рекомендації щодо підвищення сімейної згуртованості та адаптивності (модель Д. Олсона)
6. Рекомендації щодо розвитку емоційної грамотності
7. Відвідування психо-просвітницьких занять.

Запропоновані нами рекомендації можуть бути використані психологами, консультантами, сімейними терапевтами та коучами у роботі з молодими подружжями як у форматі індивідуального консультування, так і у групових тренінгових програмах. Вони направлені на формування навичок ефективної комунікації в подружжі, оптимізації рівня згуртованості та адаптивності, розвиток емоційної грамотності та прозорості, управління стресами та конфліктами та підвищення рівня задоволеності шлюбом.

Таким чином, третій розділ окреслює практичні напрямки впровадження результатів емпіричного дослідження, що сприяють становленню зрілих, узгоджених та стабільних подружніх стосунків.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети та сформованих завдань нашого дослідження можемо зробити такі висновки:

1. Проаналізовано наукову літературу щодо дослідження поняття «рольова схема» у подружніх стосунках та встановлено, що схематизація є одним із процесів обробки інформації, який забезпечує людині взаємодію із внутрішнім і зовнішнім світом через спрощені когнітивні моделі – схеми, які містять індивідуальний досвід взаємодії з об'єктами зовнішнього світу в певних ситуаціях. Людина схематизує набір уявлень, переконань, власних та соціальних відношень, висновки, узагальнений досвід стосовного ситуацій, об'єктів та активує їх при взаємодії з конкретними об'єктами в конкретних ситуаціях. Кожна схема є унікально сформована та записана кожною окремою особистістю.

Виявлено, що «рольова схема» є когнітивною схемою – «ментальною картою», що розкриває механізми взаємодії партнерів в шлюбі.

З'ясовано, що функціонально-рольова структура сім'ї передбачає виконання сімейних функцій (виховної, господарсько-побутової, матеріально-фінансової, емоційно-психологічної, інтелектуально-світоглядної, сексуально-репродуктивної, функції соціального контролю), кожна з яких реалізується за допомогою певних сімейних ролей – моделей поведінки, які прийнято вважати «належними» чи «очікуваними». Рольова поведінка людини є віддзеркаленням її рольових схем, які слугують «ментальною картою» або «планом», який визначає характер та принципи виконання людиною (чоловіком чи дружиною) своєї ролі в подружній взаємодії.

Уточнено розуміння поняття «подружня пара», яке характеризує певний «стан, в якому перебувають два індивіди, що мають на меті створення сім'ї та можливе народження дітей» [8].

Теоретично досліджено, що подружжя вважається «молодим» (до 5 - 7 років в шлюбі), якщо ще не пройшло етап адаптації до нової ролі «чоловік – дружина», не встановило остаточно звички сімейного побуту та

перебуває в процесі активного узгодження рольових позицій, «притирання» характерів та формування спільної ідентичності, народження або планування дитини.

Узагальнено, що під поняттям сталості стосунків у молодому подружжі науковці розуміють наявність у партнерів високого рівня розвитку таких якостей, як: адаптивність, згуртованість, емоційна близькість, задоволеність шлюбом, навички якісної комунікації, узгодженість сімейних цінностей та розподілу ролей.

2. Встановлено, що на формування та узгодження рольових схем в молодому подружжі впливають психологічні (індивідуальні особливості, батьківські сценарії, ціннісні орієнтації та мотиви подружжя, етап життєвого розвитку подружніх стосунків) та соціокультурні чинники (гендерні стереотипи та культурні традиції, економічні та соціальні умови, освіта та вплив засобів масової інформації, соціальні кризи та суспільно-політичні обставини, правове середовище і державна політика щодо сім'ї).

Розкрито, що саме тому, що рольові схеми кожного з подружжя є унікальними, для стабільності стосунків має місце їх рівень схожості між собою.

З'ясовано, що під узгодженістю рольових схем у подружжі науковці розуміють ступінь відповідності (схожості) між уявленнями партнерів про зміст, очікування, обов'язки та виконання сімейних ролей обома партнерами.

3. Здійснено емпіричне дослідження з метою встановлення взаємозв'язків та впливу рівня узгодженості рольових схем на сталість стосунків у молодому подружжі.

Для досягнення мети дослідження було здійснено підбірку методик, яка дозволила виміряти сталість стосунків молодого подружжя через показники згуртованості, адаптивності та задоволеності шлюбом. Вимірювання цих якостей відбувалось на основі Шкали оцінки сімейної адаптивності та згуртованості FACES-III від авторів Д. Олсона, П. Портнера, Й. Лаві та Шкали задоволеності шлюбом, від авторів В. Століна, Т. Романової,

Г. Бутенко, в результаті чого вдалось виокремити групи пар з низькими та високими показниками цих якостей.

Для вимірювання рівня узгодженості рольових схем було обрано опитувальник рольових очікувань і домагань (РОД) О. Волкової та створено авторську шкалу парної узгодженості рольових схем, що є модифікованою версією семантичного диференціалу Чарльза Е. Осгуда. Порівняльний аналіз цих двох методик показав співпадіння тих самих пар за рівнями узгодженості.

Таким чином, авторська шкала парної узгодженості рольових схем отримала практичне застосування в діагностиці ступеню відповідності рольових схем партнерів.

Проведено порівняльний аналіз кількісних показників узгодженості рольових схем та сталості стосунків та доведено, що рівень узгодженості рольових схем в молодому подружжі визначає рівень сталості їх стосунків.

Виявлено, що пари з низьким рівнем узгодженості рольових схем показали низькі показники й по методикам сталості стосунків (шкала адаптивності, згуртованості та задоволеності шлюбом). І навпаки, пари з високим рівнем узгодженості рольових схем мають високі показники за шкалами згуртованості, адаптивності та задоволеності шлюбом. Такі пари більш адаптивні до змін, вміють домовлятись та підтримують емоційну близькість в парі на більш високому рівні. Їх задоволеність стосунками в шлюбі значно вища, ніж в парах з неузгодженими рольовими схемами. Асоціативний експеримент дозволив розкрити думки та емоції учасників щодо запропонованих ролей та продемонстрував більше задоволення від їх виконання у пар з високими рівнями узгодженості рольових схем, адаптивності та згуртованості.

4. Створено психологічний тренінг та розроблено ряд рекомендацій для психологів, психотерапевтів та коучів для роботи з подружніми парами з метою узгодження рольових схем та досягнення сталості їх стосунків.

Визначено доцільним розрахувати тривалість тренінгу на три дні та провести його в груповому форматі, додаючи практичні домашні завдання, з

метою закріплення отриманого досвіду на практиці.

Встановлено, спрямувати вправи тренінгу та практичні рекомендації на глибинне дослідження й гармонізацію рольових схем молодих подружніх пар шляхом підвищення рівня їх узгодженості, розвитку конструктивної комунікації, усвідомлення ролей у подружньому житті та формування гнучкості щодо їх розподілу, підсилення емоційно-ціннісної єдності партнерів та формування партнерської моделі стосунків.

Рекомендовано проведення психологічної діагностики учасникам перед початком проходження тренінгу та повторної діагностики через 3 місяці після його завершення.

Таким чином, отримані результати підтвердження гіпотези, щодо впливу узгодженості рольових схем на сталість стосунків в молодому подружжі та розроблені психологічний тренінг та практичні рекомендації, що сприятимуть досягненню зрілих, узгоджених і стабільних подружніх стосунків, дають підстави визначити мету роботи, як виконану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Виховання потенціалу сім'ї в сучасних умовах: тематична державна доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2001 року. Київ: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2002. 144 с.
2. Амджадін Л. Трансформаційні зміни інституту сім'ї та шлюбних відносин в українському суспільстві: гендерний аналіз. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2007. № 3. С. 60–75. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/90344/03-Amdgadin.pdf?sequence=1>.
3. Безвіконна К. С. Психологічні умови формування уявлень про сімейні ролі у студентської молоді: кваліфікаційна робота. Умань, 2024. 102 с. URL: <https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/06/Безвіконна-К.С..pdf>.
4. Березовська Л., Ямчук Т. Психологія міжособистісних взаємин подружньої пари. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 56. С. 5–13. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7335/1/Psychology_of_interpersonal_relationships_of_a_married_couple.pdf.
5. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків: Глобус, 2016. 216 с.
6. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
7. Буковинський А. Й. Сім'я як соціокультурний феномен в Україні: дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.03. Київ, 2012. 191 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41672/Bukovynskyi_dis.pdf?sequence=1.
8. Булич Д. Соціально-психологічні причини виникнення конфліктів у сімейних стосунках: кваліфікаційна робота. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 40 с.
9. Василенко А. Психологічні особливості взаємодії в сім'ї: кваліфікаційна робота. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 47 с. URL:

[https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4558/1/Василенко А.В.%20Кваліфікаційна%20робота.pdf](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4558/1/Василенко%20А.В.%20Кваліфікаційна%20робота.pdf).

10. Васильченко О. М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навч.-метод. видання. Київ: УН-т «КРОК», 2020. 112 с.

URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibniki/vasylchenko_0002.pdf.

11. Васильченко О. М. Соціальна поведінка особистості у різних сферах суспільної взаємодії: соціально-психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки*. 2016.

Вип. 1. Т. 2. С. 111–116. URL:

https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/vasylchenko_0006.pdf.

12. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 221–

228. URL: <https://library.krok.edu.ua/media/library/category/zhurnali/pravnychyi-visnyk-universytetu-krok/pravnychyi-visnyk-universytetu-krok-n24.pdf>.

13. Васильченко О. М., Алексюк Н. Г. Задоволеність шлюбом як чинник самореалізації особистості. *Держава, регіони, підприємництво: тези доп. V Міжнар. конф. (м. Київ, 07 груд. 2023)*. Київ: УН-т «КРОК», 2023. URL:

<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1961>.

14. Васильченко О. М., Натальченко Л. Ю. Когнітивні моделі як складова шлюбної поведінки особистості. *Матеріали конф. ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»*. Київ: УН-т «КРОК», 2018. С. 543–

546. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2018-11-15_materiali-conference-krok.pdf.

15. Васильченко О. М., Терещенко О. О. Гендерні особливості рольових очікувань у молодій сім'ї. *Держава, регіони, підприємництво: тези доп. III Міжнар. конф. (м. Київ, 07 груд. 2022 р.)*. Київ, 2022. URL:

<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1304>.

16. Васильченко О. М. Концепт сім'я в постнекласичній психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер.: Психологічні науки*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 38–42.
17. Васильченко О. М. Репродуктивна поведінка особистості. Соціально-психологічний аналіз: монографія. Луганськ: Вид-во «Ноулідж», 2013. 547 с.
18. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія «Психологічні науки»*. 2019. № 3. С. 122–128. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/477>.
19. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ: Академія, 2004. 308 с.
20. Горецька О. В., Сердюк Н. Психологія сім'ї: навч. посіб. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0058838.pdf>.
21. Данилевич Л. А., Дьяченко Ю. І. Психологічні особливості подружніх дисгармоній у молодій сім'ї. *Теорія та практика психокорекції особистості*: електрон. зб. матер. III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Умань, 26. жовт. 2023 р.). Умань, 2023. С. 48–50. URL: https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/11/1.-%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97_26.10.23.pdf.
22. Дегтярєва Н. Е., Сингаївська І. В. Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. *Держава, регіони, підприємництво*: тези доп. V Міжнар. конф. (м. Київ, 07 грудня 2023 р.). Київ: УН-т «КРОК», 2023. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1699>.
23. Доменюк І. Психокорекція рольових конфліктів сучасної сім'ї: кваліфікаційна робота. Херсон, 2021. 50 с. URL:

https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/15977/Domeniuk_fpis_2021.pdf.

24. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. Полтава, 2016. № 1(9). С. 129–138. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5542/1/Zozul.pdf>.

25. Іванова І. Гендерні стереотипи розподілу сімейних ролей в українській родині. *Наукові праці. Соціологія*. Миколаїв, 2015. Вип. 246. Т. 258. С. 169–174.

26. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: «Психологічні науки»: зб. наук. праць / Голов. ред. О. Є. Блинова*. Херсон: Херсонський державний університет, 2016. Вип. № 4. С. 41–46.

27. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 127 с.

28. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: «Освіта України», 2019. 288 с.

29. Клібайс Т. Специфіка становлення атрибутивного стилю дорослих. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2021. № 10. С. 91–96.

30. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05. К.: Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2004. 23 с.

31. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. К, 2011. 16 с.

32. Козловська Е. В. Тренінгові технології формуванні психологічної готовності молодої сім'ї до самогармонізації. *Соціальна робота і сучасність*:

теорія та практика: VI міжнар. наук.-практ. конф. 20–21 трав. 2010 р.: тези доповіді. Київ, 2010. С. 121–122.

33. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Психологічні науки*. Херсон, 2019. Вип. 1. С. 223–228. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/39/37>.

34. Кравець В. П. *Психологія сімейного життя*: навч. посіб. Ч. II. Тернопіль, 1995. 696 с.

35. Ларін Д. Гендер як соціальна конструкція системи соціостатевих стосунків. Всеосвіта: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/000x85-e5ee.docx.html>.

36. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2018. № 5. С. 73–77.

37. Литвиненко І. С., Прасол Д. В. Проективні малюнкові методики: метод. посіб. Миколаїв: Арнекс, 2015. 160 с.

38. Логінова Т. Ю. Вплив професійної зайнятості подружжя на рівень конфліктності в сімейних стосунках. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. Київ, 2010. № 3. URL: <https://cutt.ly/LwOS75Eg>.

39. Лукаш Ю. С., Сингаївська І. В. Особливості структурно-функційних характеристик подружжя з дисфункційними взаєминами. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей II Міжнародної конференції (м. Київ, 20 листопада 2020 р.). К.: Університет «КРОК», 2020. С. 181–187. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/294>.

40. Ляшенко Н. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. Український соціум. 2007. С. 16–23.

41. Менабдишвілі Н. Взаємовідносини подружжя та розподіл обов'язків у сучасній сім'ї. Демографічні та соціологічні проблеми: збірник праць Інституту демографії та соціології Державного університету Ілії. Тбілісі,

2014. С. 139–146. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/425858>.
42. Пилат Н. І., Стахів І. І. Гендерно-рольові уявлення особистості в сімейних стосунках. *Наука і освіта*. Одеса, 2009. №8. С. 90–94. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/20.pdf.pdf.
43. Полінкова М. О., Сингаївська І. В. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій та ставлення до шлюбу та сім'ї. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (Київ, 07 грудня 2022 р.). К.: Університет «КРОК», 2022. С. 301–304. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1276>.
44. Поліщук В. М., Ільїна Н. М., Поліщук С. А., Савченко Ю. Ю., Мисник С. О., Рябко Ю. В., Шейкоза Г. Д. Психологія сім'ї: підручник. Суми: Університетська книга, 2021. 247 с.
45. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Моделі поведінки подружжя при реалізації основних сімейних функцій. *Габітус (Наук. журнал з соціології та психології)*. Одеса, 2021. Вип. 21. С. 268–274. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/49.pdf>.
46. Потапчук Є. М., Карпова Д. Є. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя: довідник сімейного психолога. Хмельницький: Polylux design & print, 2021. 52 с. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0b3b100c-c460-480e-b141-b12e8af49bcf/content>.
47. Психологія молодії сім'ї: монографія. Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
48. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

49. Ренке С. О. Сім'я як соціально-психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 9. С. 357–364. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/161930/160915>.
50. Рішко Л. Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Педагогіка, соціальна робота. Ужгород, 2016. Вип. 23. С. 147 – 149. URL: <https://surl.li/chdbfs>.
51. Симонова Н., Соломена Т. В. Сутність та сприйняття фемінізму: подолання стереотипів. *Сучасна українська сім'я: гендерні проблеми та шляхи їх подолання*: матер. наук.-практ. конф. (4 лютого 2009 р.). Чернігів, 2009. С. 24–30.
52. Сингаївська І. В., Осауленко Н. В. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023. № 3 (71). С. 125–134.
53. Сингаївська І.В. Проблеми стосунків у сімейній парі в умовах війни. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 105 річниці від дня народження Василя Сухомлинського. (Кропивницький, 05 травня 2023 р.). 2023. С. 260–262.
54. Сімейний кодекс України: зі змінами та доповненнями станом на 1 січня 2008 року [упорядники: В. Л. Яроцький, В. І. Борисова]. Харків: Право, 2008. 192 с.
55. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2017. 136 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_IL.pdf
56. Терновська А. М. Психологічні особливості задоволеності шлюбом молодих сімей: кваліфікаційна робота. Умань: ФСПО УДПУ, 2023. 78 с. URL: <https://fspou.edu.ua/wp-content/uploads/2023/12/Терновська-А.М..pdf>.

57. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості в інтерперсональному контексті. URL: <file:///Users/mac/Downloads/59368890.pdf> (дата звернення: 27.02.2025).
58. Тищенко М. М. Основи позитивної психотерапії: навч. посіб. Київ: Франко Пак, 2025. 536 с.
59. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113–116.
60. Уманець Н. А. Трансформації рольової структури сучасної української сім'ї крізь призму її інституціональних змін. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2022. Вип. 2. С. 199-212. URL: <https://surl.gd/adtfec>.
61. Фальова О. Особливості зв'язку психологічного клімату та розподілу ролей у сім'ї. *Психологічні перспективи*. Харків, 2021. Вип. 37. С. 183–198. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/237933/236604>.
62. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
63. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 364 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153585033.pdf>.
64. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2012. Вип. 3. С. 258–267. URL: <https://surl.li/pnohbe>.
65. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2007. 16 с.
66. Хрустальова М. С. Гендерні аспекти сімейних ролей. *Наукові записки*. Запоріжжя, 2011. № 50. С. 429-436. URL: <http://soctech-journal.kpu.zp.ua/archive/2011/50/50.pdf>.

67. Цимбал К. Д. Еволюція поглядів на цінності у західних науках про суспільство. *Нова парадигма*. 2009. Вип. 84. С. 174–185.
68. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус (Наук. журнал з соціології та психології)*. Одеса, 2021. Вип. 24. С. 177-183 URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/24-2021/part_2/34.pdf.
69. Чайкіна Н. О. Гендерно-рольові експектації подружньої пари: монографія. Дніпро: Вид-во ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 148 с. URL: <https://surli.cc/ygfxbc>.
70. Чайкіна Н.О. Вплив «Я»-базового і «Я»-ситуаційного на адаптивну стратегію особистості. *Психологія і особистість*. Науковий журнал. Київ-Полтава: ПНПУ ім.В.Г.Короленка, 2013. № 1(3). С. 45–58.
71. Чанцева-Коваленко О. М. Гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2020. 273с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704994/1/dis_chantseva-kovalenko.pdf.
72. Чигир, О. М. (2012). Подружжя-шлюб-сім'я: зв'язок та відмінність понять. *Актуальні проблеми психології*, 12. *Психологія творчості*, 14, 278–283.
73. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості. *Соціальна психологія*. 2009. № 4(36). С. 65–73. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731392/1/Ціннісні%20орієнтації%20в%20психол_структурі%20особистості.pdf.
74. Шпилевська А. А. Статевро-льова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. *Вісник Дніпровського ун-ту. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Т. 22, вип. 20. С. 97–107. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdupp_2014_22_20_15.
75. Яковлева Д. В. Соціально-психологічні особливості подружньої сумісності та благополуччя у шлюбних відносинах. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. Кропивницький, 23 лютого 2024 р. Кропивницький, 2024. С. 89–92. URL:*

https://www.cusu.edu.ua/images/stories/news_2024/pedfak/01/24-01-09-00/Tezu_konf.pdf.

76. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1986. 617 p.
77. Barton A. W., Ross J. M., Wilkinson R. Financial strain, communication, and marital quality among newlyweds. *Family Relations*. 2021. №70(2). C. 539–552. DOI: 10.1111/fare.12460.
78. Bellak L., Abrams D. M. The Thematic Apperception Test, the Children's Apperception Test, and the Senior Apperception Technique in Clinical Use. Boston: Allyn and Bacon, 1997. 512 p.
79. Collado S., Evans G. W., Sorrel M. A. The role of parents and best friends in children's pro-environmentalism: Differences according to age and gender. *Journal of Environmental Psychology*. 2018. Vol. 54, № 1. P. 27–37.
80. Durtschi J. A., Owen J., Gray T. D., Allen E. S. Marital first responders training for couples: A randomized controlled trial evaluating relationship satisfaction, conflict resolution, and well-being. *Journal of Family Psychology*. 2023. №37(1). C. 25–37. DOI: 10.1037/fam0000980.
81. Family, Definition of International Encyclopedia of Marriage and Family. 2003. Encyclopedia.com. (May 31, 2015). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.encyclopedia.com/doc/1G2-3406900145.html>.
82. Feinberg M. E., Brown L. D., Kan M. L. A brief review of research on couples in a public health crisis: The COVID-19 pandemic as a case study. *Family Process*. 2020. №59(3). C. 1062–1079. DOI: 10.1111/famp.12589.
83. Gottman D., Nan Silver. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Harmony, 2015. 296 p.
84. Halford W. K., Markman H. J., Hawkins A. J. Couple and relationship education: A decade review of evidence-based interventions for marital health. *Journal of Family Psychology*. 2020. №34(1). C. 22–32. DOI: 10.1037/fam0000529.

85. Handbook of Marriage and the Family / ed. by Marrin B. Sussman, Suzann K. Steinmetz. New York: Plenum Press, 1987. P. 13–38, 309–327, 439–474.
86. Hanson L. Family Problematics: A Crucible for Sociology. *International Journal of Sociology of the Family*, 1997. 27:1, P. 1 – 12.
87. Harley W. F. Jr. His Needs, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage. Grand Rapids, MI: Revell, 2011. 224 p.
88. Jung C.G. Experimental Researches. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1973. 662 p.
89. Lawrence K. Frank. Projective Methods. Literary Licensing, LLC, 2013. 94 p.
90. Lewis R., Spanier G. The rising about the quality and stability of marriage. Contemporary Theories about the Family. New York: Free Press, 1971. P. 105–113.
91. Maccoby E. E. The psychology of sex differences. E. E Maccoby, C. N. Jacklin. Stanford, 1978. 416 p.
92. Mead, G. H. Mind, Self, and Society. Chicago: University of Chicago Press, 1934. 437 p.
93. Minuchin S. Families and family therapy. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974. 261 p.
94. Olson D. H. Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*. 2000. №22. P. 144-167.
95. Osgood C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. The measurement of meaning. 1957. Univer. Illinois Press. 342 p.
96. Papp L. M., Cummings E. M. Examining young couples' transitions to parenthood in a contemporary context: A systematic review. *Journal of Marriage and Family*. 2021. №83(4). C. 845–864. DOI: 10.1111/jomf.12752.
97. Popenoe David. Disturbing the Nest Family Change and Decline in Modern Societies. New York Aldine de Gruyter 1988.

98. Rosen-Grandon J.R., Myers J.E., Hattie J.A. The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*; Winter 2004, Vol. 82 Issue 1.
99. Rosen N. O., Muise A., Bergeron S., Impett E. A., Boudreau G. Sexual well-being in newlywed couples: The role of supportive responses to sexual goals. *Personal Relationships*. 2022. №29(4). С. 741–761. DOI: 10.1111/pere.12428.
100. Rotter J. B. Social Learning and Clinical Psychology. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1954. 466 p. URL: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2005-06617-000-FRM.pdf>.
101. Satir V., Banmen J., Gerber J., Gomori M., The Satir Model. Family Therapy and Beyond. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1991. 400 p.

Статистика літературних джерел у кваліфікаційній роботі:

Всього джерел: 102

Джерел за останні десять років – 53

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (6, 78, 80, 81, 83, 84, 85, 94, 96, 98)

Джерел українських авторів за останні десять років – 43 (4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 34, 37, 38, 40, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 61, 62, 64, 69, 70, 72, 76)

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська шкала. Середні показники розходження сприйняття парою кожної ролі в групах, розділених по квартилі.

квартиль	Код вашої пари.	роль				роль	роль	роль		
		роль				емоцій	профес	роль		
		роль	чоловік	роль	роль	ного	ійної	роль	вихова	ча
жінки	а	матері	батька	підтрим	реаліза	годува	теля	хатньої		
жінки					увача	ції	льника	дітей	роботи	
		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Total		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
висока узгодженість										
ь	2127	0.43	1.29	0.57	0.71	1.00	0.86	0.71	0.71	0.71
	AB2025	0.71	0.71	0.57	1.00	1.00	0.71	0.71	1.57	0.71
	abc123	1.29	0.57	0.86	0.71	0.86	0.71	0.57	0.86	0.71
	F658	0.86	0.43	1.43	1.29	0.86	0.43	1.00	0.29	1.14
	fox77	0.29	0.43	1.00	1.00	1.57	0.86	1.00	0.86	0.57
	MINT4	1.14	0.57	1.29	0.43	0.71	1.14	1.14	0.86	1.14
	NV77K	1.00	1.00	1.14	0.57	0.71	1.43	0.71	0.86	0.71
	PELE	1.43	0.57	0.29	0.71	0.57	0.14	0.71	1.00	1.00
	PL404	0.29	0.71	1.00	1.00	0.86	1.29	0.57	1.14	1.57
	Q5T2	0.57	1.00	0.86	0.86	1.43	1.43	0.71	0.86	0.29
	SKY42	0.71	0.43	0.71	1.43	1.29	1.14	0.71	1.00	1.29
	W2P6	0.86	1.29	1.00	1.00	1.29	0.43	0.57	1.43	0.57
	XX11	1.29	0.71	0.71	0.86	0.71	0.71	0.86	0.43	0.57
	xy123	0.00	0.57	0.14	1.71	0.86	0.57	1.00	0.86	1.00
висока узгодженість										
ь Total		10.86	10.29	11.57	13.29	13.71	11.86	11.00	12.71	12.00
низька узгодженість										
ь	1012PV	1.43	1.29	1.71	4.00	1.57	1.57	1.57	1.71	1.14
	123ap	2.43	3.00	1.57	2.29	1.14	1.43	2.71	1.86	1.29

	626	2.57	0.86	2.00	2.29	0.86	1.86	1.29	2.00	1.57
	810	2.00	1.43	1.86	1.43	2.86	2.14	2.14	1.71	1.57
	ABD12									
	3	0.71	3.71	2.43	3.57	3.57	3.86	0.00	1.43	2.86
	adaman									
	deve	1.29	1.43	1.86	2.29	2.29	1.86	2.14	1.43	0.29
	all794	2.43	2.71	2.57	3.00	0.86	1.86	2.43	2.14	3.14
	DK2223									
	2514	2.71	2.43	2.00	2.71	2.86	2.43	2.29	2.14	2.71
	Ira10	2.43	0.71	1.71	1.43	1.71	2.00	2.14	2.29	2.14
	Kit20	2.00	3.14	2.43	2.71	2.71	4.14	2.29	3.00	2.86
	rotor	1.57	0.71	2.71	1.86	3.86	2.14	2.00	1.00	2.71
	Love7	1.71	1.71	2.14	1.29	0.86	1.43	1.00	1.43	1.00
	mafi60	1.57	1.14	0.71	0.86	2.29	1.00	1.57	1.71	2.43
	Only45	1.43	2.14	1.00	1.14	1.71	2.29	1.14	1.71	2.57
	You2	3.00	1.29	1.57	2.00	1.00	1.86	2.29	2.14	1.00
	Simon3									
	3	1.00	1.14	1.86	2.71	1.57	2.71	1.14	1.71	1.29
	V13	1.43	2.29	1.57	2.71	2.57	3.57	1.57	2.14	1.86
	ZUBR1									
	0	2.14	1.29	1.00	1.29	2.00	2.14	1.00	1.00	1.57
низька узгодженість Total		33.86	32.43	32.71	39.57	36.29	40.29	30.71	32.57	34.00
середня узгодженість										
	2108	1.29	1.71	1.29	1.14	1.00	0.57	1.43	1.86	1.29
	barbos	1.43	0.71	0.71	1.14	1.29	1.14	1.14	0.29	1.14
	BD19	0.86	0.57	0.86	1.14	1.71	1.43	2.71	1.57	1.14
	bober2	1.29	2.00	1.43	1.57	1.29	1.14	0.86	0.86	2.29
	cat88	0.71	0.86	1.00	1.29	1.43	1.43	0.71	1.57	1.14
	D777	1.00	1.29	1.14	0.86	1.00	1.71	1.14	1.57	1.57
	dasha2									
	5	0.29	1.57	1.29	2.14	1.57	0.43	1.71	1.29	1.86
	diamon									
	77	1.14	0.86	0.29	0.86	2.43	2.14	1.14	1.71	1.14

	divan1	0.86	1.57	0.57	1.00	1.00	0.57	0.86	1.29	1.29
	ghgh22	1.14	1.43	1.71	1.14	0.71	1.29	0.86	1.00	1.29
	K9J3	0.86	1.57	1.43	0.71	1.71	1.00	1.14	1.29	1.29
	L7F9	0.57	0.86	1.57	1.00	0.86	1.29	1.57	1.43	0.86
	LUNA2									
	5	0.29	1.14	0.71	0.86	1.71	1.43	1.29	0.71	1.14
	QDR30									
	5	0.57	1.29	1.71	1.29	1.14	0.86	1.43	0.71	2.14
	RK91	1.14	0.86	1.43	1.43	1.00	1.29	0.86	1.14	0.57
	Kozel23									
	9	0.43	0.14	1.14	1.14	0.71	1.00	1.14	1.43	1.86
	TM2	0.71	1.14	1.29	1.43	1.14	1.29	0.71	1.14	1.00
	waw5	1.57	0.86	1.14	0.86	1.14	0.86	0.71	1.57	1.43
	XT58	0.57	1.29	1.43	1.29	1.43	0.71	1.57	1.71	1.71
	Yarmak									
	83	0.71	1.57	1.29	2.57	1.86	0.86	1.14	0.71	1.86
	Para2	1.71	2.71	1.14	0.43	1.29	0.57	0.57	0.86	0.43
середня узгодженість ь Total		19.14	26.00	24.57	25.29	27.43	23.00	24.71	25.71	28.43

**Авторська шкала. Середні коефіцієнти узгодженості рольових схем в
молодих подружніх парах та їх розділення по кuartилі.**

Висока узгодженість у рольових схемах	Середня узгодженість у рольових схемах	Низька узгодженість у рольових схемах
PELE 5.00	barbos 7.00	626 11.89
xy123 5.22	divan1 7.00	1012PV 12.44
XX11 5.33	Kozel239 7.00	You2 12.56
2127 5.44	LUNA25 7.22	Ira10 12.89
abc123 5.56	RK91 7.56	810 13.33
fox77 5.89	Para2 7.56	123ap 13.78
AB2025 6.00	TM2 7.67	rotor 14.44
F658 6.00	L7F9 7.78	V13 15.33
Q5T2 6.22	cat88 7.89	all794 16.44
NV77K 6.33	waw5 7.89	ABD123 17.22
MINT4 6.56	ghgh22 8.22	DK22232514 17.33
PL404 6.56	K9J3 8.56	Kit20 19.67
W2P6 6.56	QDR305 8.67	
SKY42 6.78	D777 8.78	22.60%
26.40%	2108 9.00	
	diamon77 9.11	
	XT58 9.11	
	BD19 9.33	
	dasha25 9.44	
	Love7 9.78	
	Yarmak83 9.78	
	bober2 9.89	
	mafi60 10.33	
	ZUBR10 10.44	
	adamandev e 11.56	
	Only45 11.78	
	Simon33 11.78	
	51.00%	

В. Столін. 3 групи розподілу індексів парної задоволеності шлюбом

Неблагополучні		Середній рівень благополучності		Благополучні	
You2	20	mafi60	25	dasha25	39
V13	21.5	QDR305	25	1012PV	39.5
rotor	22	Simon33	26	MINT4	39.5
DK22232514	22.5	barbos	26.5	AB2025	40
ghgh22	23	Kozel239	26.5	XX11	40.5
ABD123	23	fox77	27	NV77K	41
810	23.5	Q5T2	27.5	Only45	41
626	24	123ap	28.5	W2P6	42
cat88	24	RK91	28.5	BD19	42.5
K9J3	24	bober2	28.5	PL404	43.5
all794	24.5	divan1	29.5	xy123	43.5
Kit20	24.5	SKY42	29.5	ZUBR10	44
	22.64%	abc123	30	2127	44.5
		LUNA25	31		24.53%
		Para2	31.5		
		Yarmak83	31.5		
		XT58	32		
		F658	33.5		
		PELE	34.5		
		2108	35.5		
		diamon77	35.5		
		D777	36		
		waw5	37		
		TM2	37.5		
		L7F9	38		
		Ira10	38		
		Love7	38		
		adamandeve	38.5		
			52.83%		

Додаток Г

Д. Олсон. Шкала згуртованості, адаптивності та загальної задоволеності сімейною системою.

Ква рти лі по згур тов ано сті	Colu mn 105	Colu mn 106	Colu mn 116	Colu mn 117	Ква рти лі по ада пти вно сті	Colu mn 108	Col umn 109	Colu mn 110	Colu mn 111	Ква рти лі по зага льні й зад ово лен ості	Colu mn 113	Colu mn 114	Colu mn 115
Код пари	Розбі жніст ь	№ кварт иля	Назва кварт иля		Код пари	Розбі жніст ь	№ квар тиля	Назва кварт иля		Код пари	Розбі жніст ь	№ кварт иля	Назва кварт иля
2127	0	1	висок ий		BD19	0	1	висок ий		810	0	1	висок ий
MINT 4	0	1			cat88	0	1			2127	0	1	
Q5T2	0	1			NV77 K	0	1			AB20 25	0	1	
PL40 4	0	1			mafi6 0	0	1			PL404	0	1	
W2P6	0	1			PL404	0	1			divan 1	1	1	
ZUBR 10	0	1			2127	1	1			MINT 4	1	1	
1012P V	1	1			xy123	1	1			NV77 K	1	1	
LUNA 25	1	1			fox77	1	1			PELE	1	1	
adam andev e	1	1			MINT 4	1	1			QDR3 05	1	1	

xy123	1	1		AB20	25	1	1		W2P6	1	1	
NV77									LUNA			
K	1	1			Love7	1	1		25	2	1	
AB20					Kozel				barbo			
25	1	1			239	1	1		s	2	1	
PELE	1	1			W2P6	1	1		BD19	2	1	
QDR3					SKY4							
05	1	1			2	1	1		cat88	2	1	
xx11	1	1			D777	1	1		xy123	2	1	
			помір но- висок ий рівен									
2108	2	2	ь		xx11	1	1		xx11	2	1	
barbo							помір но- висок					помір но- висок
s	2	2			L7F9	2	2	ий	Kozel			ий
BD19	2	2			PELE	2	2		239	3	2	
cat88	2	2			QDR3				ZUBR			
					05	2	2		10	3	2	
810	3	2							1012P			
F658	3	2			RK91	2	2		V	4	2	
TM2	3	2			1012P				adam			
123ap	4	2			V	3	2		andev			
diam					2108	3	2		e	4	2	
on77	4	2			810	3	2		Love7	4	2	
divan					LUNA				2108	5	2	
1	4	2			25	3	2		fox77	5	2	
					adam				L7F9	5	2	
					andev				D777	5	2	
					e	3	2					

fox77	4	2		divan	1	3	2		diamo	n77	6	2	
Kozel				ZUBR									
239	4	2		10	3	2			RK91	6	2		
							помір					помір	
XT58	4	2		123ap	4	3	но-		F658	7	3	но-	
							низьк					низьк	
D777	4	2		barbo	4	3	ий		mafi6	7	3		
				s					0				
abc12			помір										
3	5	3	но-	F658	4	3			SKY4	7	3		
			ий						2				
bober	5	3		waw5	4	3			123ap	8	3		
2													
dasha	5	3		Yarm	4	3			K9J3	8	3		
25				ak83									
				ghgh	5	3			Q5T2	8	3		
Love7	5	3		22									
Para2	6	3		TM2	5	3			TM2	8	3		
Only4	6	3		abc12	6	3			abc12	11	3		
5				3					3				
SKY4	6	3							dasha	11	3		
2				Para2	6	3			25				
K9J3	7	3		dasha	6	3			XT58	11	3		
				25									
Ira10	7	3		diamo	6	3			Only4	12	3		
				n77					5				
L7F9	7	3							waw5	12	3		
				Only4	6	3							
mafi6				5									
0	7	3		Simo	7	3			Para2	13	3		
				n33									
ABD1			низьк						bober			низьк	
23	8	4	ий	XT58	7	3			2	14	4	ий	
626	8	4					низьк		ghgh	15	4		
				Q5T2	8	4	ий		22				

RK91	8	4			K9J3	9	4			Ira10	16	4	
waw5	8	4			ABD1 23	9	4			Yarm ak83	16	4	
All79 4	9	4			bober 2	9	4			ABD1 23	17	4	
ghgh 22	10	4			Ira10	9	4			Simo n33	17	4	
Simo n33	10	4			Kit20	9	4			626	19	4	
Yarm ak83	12	4			rotor	10	4			Kit20	22	4	
Kit20	13	4			626	11	4			All794	25	4	
DK22 23251 4	15	4			DK22 23251 4	14	4			rotor	26	4	
										DK22 23251 4	29	4	
rotor	16	4			All794	16	4			V13	38	4	
You2	21	4			V13	16	4			You2	47	4	
V13	22	4			You2	26	4						

Таблиця узгодженості рольових схем

Пари з великою розбіжніс тю рольових схем	інтимн о- сексуал ьна сфера	сфера особисті сної ідентифі кації з партнеро м	господа рсько- побутов а сфера	батьків сько- виховн а сфера	сфера побутово - соціальн ої активно сті	емоційн о- психоте рапевти чна сфера	сфера зовнішн ьої приваб ливості
2108	1	3	1.5	1	0.5	2.5	2.5
626	2	3	2.5	2	2	1.5	2.5
810	1	1	2	0.5	4	1	1.5
ABD123	1	1	3.5	0.5	0.5	0.5	1.5
adamandev e	0	4	3	1	1.5	2.5	1.5
all794	4	2	1	1.5	0.5	0	0.5
bober2	2	3	2.5	1.5	4.5	2.5	2
cat88	1	2	0.5	3	1	1.5	2
dasha25	3	2	1	1.5	1	0	1
diamon77	2	3	2	1	1	1.5	0.5
	3	3	1	1.5	0.5	3	2.5

DK222325 14							
fox77	2	3	0.5	1	1	0	1
Kit20	1	1	2	3.5	1.5	2.5	1.5
Love7	6	4	1.5	0.5	1	0.5	1
mafi60	1	3	2.5	1	0.5	2	3.5
Only45	3	1	0.5	1.5	4.5	1.5	0.5
rotor	1	2	2	3	1	1	0.5
Simon33	6	1	1	1	1	1.5	2
V13	1	2	2	1.5	1	3	3
XT58	0	1	0.5	0.5	1	2	4
You2	4	6	4	4	4.5	4.5	4.5

**Таблиця порівняльного аналізу підрахунків по шкалі узгодженості
рольових схем та рольової адекватності в молодих подружжях**

Пари з великою розбіжністю рольових схем	Пари з малою розбіжністю рольових схем	Рольова адекватність в господарсько-побутовій сфері	Рольова адекватність в батьківсько-виховній сфері	Рольова адекватність в сфері професійно-соціальної активності	Рольова адекватність в емоційно-психотерапевтичній сфері	Рольова адекватність в сфері зовнішньої привабливості	низька рольова адекватність/ велика різниця в уявленнях	висока рольова адекватність/ мала різниця в уявленнях
2108		2	1	2	2	4	2108	
		1	1	1	3	1	2108	
	2127	0	2	1	1	1		2127
		2	0	2	1	0		2127
626		1	4	0	3	4	626	
		4	0	4	0	1	626	
810		3	1	5	0	0	810	
		1	0	3	2	3	810	
	AB2025	2	0	0	0	0		AB2025
		2	1	2	1	2		AB2025
ABD123		4	2	4	1	3	ABD123	
		3	1	3	2	0	ABD123	
adaman deve		7	2	3	2	2	adaman eve	
		1	0	0	7	1	adaman eve	
all794		1	3	5	2	3	all794	
		1	0	4	2	2	All794	
bober2		2	1	3	2	3	bober2	
		3	4	6	3	1	bober2	
cat88		2	2	1	2	4	cat88	
		3	4	1	1	0	cat88	

dasha25		1	0	0	2	3	dasha25	
		3	3	2	2	1	dasha25	
diamon77		6	5	1	2	0	diamon77	
		2	3	3	1	1	diamon77	
	divan1	2	0	1	0	2		divan1
		1	2	2	2	0		divan1
DK22232514		2	3	1	3	5	DK22232514	
		4	0	0	3	0	DK22232514	
Kit20		3	4	3	2	1	Kit20	
		1	3	0	3	2	Kit20	
mafi60		5	0	0	1	6	mafi60	
		0	2	1	3	1	Mafi60	
	MINT4	0	1	0	0	2		MINT4
		2	1	0	1	1		MINT4
	NV77K	0	0	1	1	2		NV77K
		2	2	2	1	0		NV77K
Only45		4	5	5	3	2	Only45	
		3	2	4	0	3	Only45	
	PL404	2	1	2	1	2		PL404
		1	2	2	1	0		PL404
rotor		1	2	3	3	6	rotor	
		3	4	1	1	5	rotor	
V13		1	1	0	7	2	V13	
		3	2	2	1	4	v13	
	W2P6	1	2	0	1	1		W2P6
		2	1	0	2	0		W2P6
XT58		1	0	2	1	4	XT58	
		0	1	0	3	4	XT58	
	XX11	2	1	1	2	0		XX11
		1	1	2	2	2		XX11
	xy123	0	0	1	2	1		xy123
		0	2	1	2	1		xy123

You2		5	4	4	6	5	You2	
		3	4	5	3	4	You2	

ОПИТУВАЛЬНИК «РОЛЬОВІ ОЧІКУВАННЯ І ДОМАГАННЯ У ШЛЮБІ» (РОД) (О. Волкова, Т. Трапезникова)

Опис методики. Методика містить по 36 тверджень в кожному варіанті (чоловічому та жіночому) і складається з 7 шкал. Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, відповідних їх статі, і висловити своє ставлення до кожного твердженням, використовуючи наступні варіанти відповідей: «Повністю згоден», «Загалом це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно».

Інструкція: «Перед Вами ряд тверджень, які стосуються шлюбу, сім'ї, відносин між чоловіком і дружиною. Уважно прочитайте затвердження тексту та оцініть ступінь своєї згоди або незгоди з ними. Вам пропонується 4 варіанти відповіді, які виражають ту чи іншу ступінь згоди або незгоди з твердженням, а саме: «Повністю згоден», «Загалом це вірно», «Це не зовсім так», «Це невірно». Підбираючи варіант відповіді до кожного з тверджень, постарайтеся якомога точніше передати Вашу особиста думка, а не те, що прийнято серед Ваших близьких і друзів. Свої відповіді реєструйте в спеціальному бланку».

Текст опитувальника (Жіночий варіант)

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення його сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне в шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Чоловік – це друг, який поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Чоловік – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.

7. Найголовніша турбота чоловіка – забезпечити матеріальний достаток і побутовий комфорт сім'ї.

8. Чоловік повинен займатися домашнім господарством нарівні з дружиною.

9. Чоловік повинен вміти обслужити себе, а не чекати, що дружина візьме на себе всі турботи про нього.

10. Чоловік повинен займатися дітьми не менше, ніж дружина.

11. Я хотіла б, щоб мій чоловік любив дітей.

12. Про чоловіка я суджу по тому, хороший чи поганий він батько своїм дітям.

13. Мені подобаються енергійні, ділові чоловіки.

14. Я дуже ціную чоловіків, серйозно захоплених своєю справою.

15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові та професійні якості мого чоловіка.

16. Чоловік повинен вміти створювати в сім'ї теплу, довірчу атмосферу.

17. Для мене головне – щоб мій чоловік добре розумів мене і брав такою, яка я є. 91.

18. Чоловік – це насамперед друг, який уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.

19. Мені подобається, коли мій чоловік красиво і модно одягнений.

20. Мені подобаються видні, рослі чоловіки.

21. Чоловік повинен виглядати так, щоб на нього було приємно дивитися.

22. Найголовніша турбота жінки – щоб все в родині були доглянуті.

23. Я завжди знаю, що потрібно купити для моєї сім'ї.

24. Я збираю корисні поради господарці: як готувати смачні страви, консервувати овочі, фрукти.

25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати.

26. Я не боюся труднощів, пов'язаних з народженням і вихованням дитини.

27. Я люблю дітей і із задоволенням займаюся з ними.
28. Я прагну домогтися свого місця в житті.
29. Я хочу стати хорошим фахівцем своєї справи.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі та друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою і підтримкою.
32. Навколишні часто довіряють мені свої біди.
33. Я завжди щиро і з почуттям жалю втішаю і опікуюся потребують цього людей.
34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.
35. Я люблю гарний одяг, ношу прикраси, користуюся косметикою.
36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому вигляду.

Текст опитувальника (Чоловічий варіант)

1. Настрій і самопочуття людини залежить від задоволення його сексуальних потреб.
2. Щастя в шлюбі залежить від сексуальної гармонії подружжя.
3. Сексуальні стосунки – головне у відносинах чоловіка і дружини.
4. Головне в шлюбі – щоб у чоловіка і дружини було багато спільних інтересів.
5. Дружина – це друг, який поділяє мої інтереси, думки, захоплення.
6. Дружина – це насамперед друг, з яким можна поговорити про свої справи.
7. Найголовніша турбота дружини – щоб у родині були нагородвані й доглянуті.
8. Жінка багато втрачає в моїх очах, якщо вона погана господиня.
9. Жінка може пишатися собою, якщо вона добра господиня свого будинку.
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була їм хорошою матір'ю.

11. Жінка, яка тяготиться материнством, неповноцінна жінка.
12. Для мене головне в жінці, щоб вона була гарною матір'ю моїм дітям.
13. Мені подобаються ділові й енергійні жінки.
14. Я дуже ціную жінок, всерйоз захоплених своєю справою.
15. Для мене дуже важливо, як оцінюють на роботі ділові та професійні якості моєї дружини.
16. Дружина повинна, перш за все, створювати і підтримувати теплу, довірчу атмосферу.
17. Для мене головне – щоб моя дружина добре розуміла мене і брала таким, який я є.
18. Дружина – це насамперед друг, який уважний і турботливий до моїх переживань, настрою, стану.
19. Мені подобається, коли моя дружина красиво і модно одягнена.
20. Я дуже ціную жінок, які вміють красиво одягатися.
21. Жінка повинна виглядати так, щоб на неї звертали увагу.
22. Я завжди знаю, що треба купити для нашого будинку.
23. Я люблю займатися домашніми справами.
24. Я можу зробити ремонт і обробку квартири, починають побутову техніку.
25. Діти люблять грати зі мною, охоче спілкуються, йдуть на руки.
26. Я дуже люблю дітей і вмію з ними займатися.
27. Я брав би активну участь у вихованні своєї дитини, навіть якщо б ми з дружиною вирішили розлучитися.
28. Я прагну домогтися свого місця в житті.
29. Я хочу стати хорошим фахівцем своєї справи.
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку і відповідальну роботу.
31. Близькі та друзі часто звертаються до мене за порадою, допомогою і підтримкою.
32. Навколишні часто довіряють мені свої біди.

33. Я завжди щиро і з почуттям жалю втішаю і опікуюся потребують цього людей.

34. Мій настрій багато в чому залежить від того, як я виглядаю.

35. Я намагаюся носити той одяг, яка мені йде.

36. Я прискіпливо ставлюся до крою костюма, фасону сорочки, кольором краватки.

Відповіді на запропоновані твердження свідчать про вираженість у подружжя семи основних сімейних цінностей. Відповідно, бали за кожною шкалою сімейних цінностей підсумовуються окремо. По перших двох шкалах ці результати є підсумковими і переносяться в останній стовпець таблиці. Підсумкові бали інших п'яти шкал обчислюються як напів-сума балів за підшкалам «рольові очікування» (установка чоловіка і дружини на активне виконання партнером сімейних обов'язків) і «рольові домагання» (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі).

Відповіді оцінюються наступним чином:

відповідь «Повністю згоден» – 3 бали;

відповідь «Загалом це вірно» – 2 бали;

відповідь «Це не зовсім так» – 1 бал;

відповідь «Це невірно» – 0 балів.

Таким чином, мінімальний сумарний бал за шкалою становить 0 балів, максимальний підсумковий бал за шкалою – 9 балів. Шкала оцінок взаємовідносин представлена трьома категоріями:

низькі оцінки за шкалою – 0-3 бали;

середні оцінки за шкалою – 4-6 балів;

високі оцінки за шкалою – 7-9 балів.

ТЕСТ-ОПИТУВАЛЬНИК «ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ШЛЮБОМ»**(автори В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**

Опис методики. Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Опитувальник може застосовуватись індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом членів тієї чи іншої соціальної групи.

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

Текст опитувальника

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

2. Ваші подружні відносини приносять вам:

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

3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:

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

4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):

- а) багато чого;
- б) важко сказати;
- в) нічого.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) більш нещасливі, ніж інші;
- б) важко сказати;
- в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу частіше не справджуються:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;

в) неправильно

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);

б) важко сказати;

в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

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

а) правильно;

б) важко сказати;

в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

а) у характері вашого чоловіка (дружини);

б) важко сказати;

в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

а) підсилилися;

б) важко сказати;

в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

а) так;

б) важко сказати;

в) ні.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

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

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

- а) правильно;
- б) важко сказати;
- в) неправильно.

Обробка результатів

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

Якщо обраний варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, нараховується 2 бали;

проміжний варіант (б) – 1 бал,

якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів.

Потім підраховують сумарний бал. Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

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

Циркулярна модель сімейних відносин Д. Олсона

