

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

Кафедра психології

Костенко Олександр Миколайович

УДК159.9

Кваліфікаційна робота

Вплив самоствавлення на якість стосунків у сімейній парі

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____О.М.Костенко

Науковий керівник Живоглядов Юрій Олександрович, кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА СТОСУНКИ У СІМЕЙНІЙ ПАРІ	9
1.1. Зміст поняття «самоствавлення» у сучасній психології та психологічні і соціальні чинники самоствавлення особистості.....	9
1.2. Сучасні тенденції та виклики у стосунках сучасних сімейних пар...	23
1.3. Вплив самоствавлення на якість стосунків у сімейних парах.....	33
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА СТОСУНКИ У СІМЕЙНІЙ ПАРІ	38
2.1. Організація та методика дослідження впливу самоствавлення на стосунки у сімейних парах.....	38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу самоствавлення на стосунки в сімейній парі.....	47
Висновки до розділу 2	68
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	74
3.1. Психологічна корекція несприятливих сімейних взаємостосунків.....	74
3.2. Зміст тренінгової програми «Сімейний баланс»	79
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	97
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні події, що пов'язані з викликами війни залишають відбиток на житті та психіці кожного українця. Стреси, тривожність, депресії, емоційні зриви, апатія, поганий настрій, нав'язливі думки супроводжують усіх, хто побачив і відчув війну. Не виключенням є і проблеми, що виникають у сімейних взаємостосунках.

Сім'я відіграє важливе значення не лише в житті окремої особистості, а і всього суспільства. Традиційним є те, що саме в родині людина може отримати допомогу та підтримку у складних життєвих ситуаціях. Проте, протягом свого життєвого існування сім'я постійно стикається з різними проблемами та труднощами. Житлово-побутові умови, конфліктні ситуації з соціальним оточенням, хвороби членів сім'ї, соціальні кризи і, врешті-решт, такий соціальний процес, як війна, – це доволі неповний їх перелік. У зв'язку з цим перед сучасними сім'ями виникають складні проблеми, що негативно впливають на успішність стосунків у сімейних парах [13].

Сучасні події випробовують інститут українських сімей на міцність. Значна кількість сімей роз'єднуються через міграцію жінок і дітей у безпечні місця, за межі нашої держави; частина сімей залишається, через певні обставини, на окупованих територіях. Чоловіки зі зброєю в руках боронять нашу державу та свої родини. Отже, в сучасних умовах війни виникає питання феномену дистантної сім'ї, коли члени сім'ї тривалий час перебувають на відстані один від одного.

У своїх наукових дослідженнях вітчизняні дослідники (І. Трубавіна, Я. Гошовський, О. Пелішевич та інші) аналізували дистантні сімейні стосунки на основі аналізу питання щодо матеріального заробітку за кордоном. На сьогодні роз'єднання сім'ї має зовсім інший характер, даний феномен набуває нового та унікального досвіду [72].

В сучасних умовах багатьом жінкам доводиться самотійно виконувати певні сімейні функції. Разом з тим, саме у кризові періоди сімейні стосунки

відіграють особливе значення, відбувається переосмислення та переоцінка життєвих особистісних цінностей: зміна того, що було важливим та пріоритетним (матеріальне забезпечення, свобода тощо) на людську доброзичливість, взаємопідтримку, кохання, спілкування тощо. Саме на даний час виникає страх втраченого часу, можливостей, що може стати значущим джерелом психологічної травматизації.

Прояви стресу в умовах війни відрізняються від «звичайних», що є у розумінні більшості людей. Тому що у мирний час багато людей зневажали такими порушеннями у базових потребах, як: відсутність світла, води, їжі, тепла, вимушені переїзди, стосунки на відстані тощо. Жінки мають бути сильними, брати відповідальність за самих себе та своїх дітей у чужих країнах, забезпечувати своє матеріально-фінансове становище [58].

Важливим аспектом, що впливає на якість стосунків у сучасних сімейних парах є самоствалення особистості.

Поняття самоствалення в науковій літературі характеризується як структурний компонент самосвідомості особистості, що визначається високим рівнем емоційної насиченості при наданні оцінки особистісним характеристикам, знанням і навичкам, вмінням тощо. Самоствалення виконує функцію визначення певних параметрів встановлення взаємовідносин з оточуючими людьми, рівня критичного ставлення до своєї особистості, вміння приймати індивідуальні перемоги та невдачі; здатна впливати на саморозвиток і життєдіяльність особистості. Самоствалення формується та розвивається унаслідок надання оточуючими людьми оціночних уявлень і визначається високим рівнем динаміки, тому що має властивість змінюватися протягом тривалого часу [69].

Розуміння, як самоствалення впливає на якість побудови стосунків у сімейній парі, є важливою задачею для психологів та вчених у галузі сімейних відносин.

Самоствалення, як процес формування ідентичності та самосвідомості, відіграє суттєву роль у сприйнятті себе і свого партнера у сімейному контексті.

Воно може впливати на взаєморозуміння, комунікацію, а також на здатність вирішувати конфлікти, конфліктні ситуації та долати труднощі. Тому, на сьогодні, дослідження даного питання, залишається актуальним та важливим [69].

Сімейна система є складною інтеракційною мережею, де кожен партнер впливає на іншого. Самоствавлення може визначати, як ми сприймаємо себе, свого партнера та наші взаємовідносини в цілому. На основі цього, важливо розуміти, як явище може сприяти або заважати побудові успішних сімейних стосунків.

Вплив самоствавлення на стосунки в сімейній системі може бути складним і різноманітним. Він може включати в себе аспекти, такі як самооцінка, впевненість у собі, сприйняття ролей у відносинах, вміння розв'язувати конфлікти та багато інших. Дослідження даного питання може сприяти розкриттю психологічних механізмів, які лежать в основі цього впливу та розробці інтервенційних стратегій для поліпшення міжособистісних стосунків [61; 69].

Зважаючи на те, що стосунки в сімейній парі є важливим чинником для психологічного благополуччя та добробуту партнерів, розуміння впливу самоствавлення на такі стосунки стає науковою та практичною необхідністю.

Об'єкт дослідження: стосунки у сучасних сімейних парах.

Предмет дослідження: самоствавлення та його вплив на якість стосунків у сучасних сімейних парах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив самоствавлення на якість стосунків у сучасних сімейних парах; розробити практичні рекомендації для налагодження сімейних взаємостосунків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти впливу самоствавлення на стосунки у сімейній парі, а саме: визначити зміст поняття «самоствавлення» у сучасній психології та психологічні і соціальні чинники самоствавлення

особистості, висвітлити сучасні тенденції та виклики у стосунках сучасних сімейних пар.

2. Обґрунтувати вплив самоствавлення на якість стосунків у сімейній парі, зокрема: взаємозв'язок між самоствавленням (рівнем відкритості, спілкування про особисте) та задоволеністю стосунків у сімейних парах; вплив самооцінки та рівень самоствавлення на якість взаємин у сімейних парах; вплив саморегулювання особистості (контроль над емоціями, реакціями на стрес тощо) на задоволеність у шлюбних парах; вплив самоспівчуття на задоволеність у стосунках у сімейних парах.

3. Здійснити емпіричне дослідження впливу самоствавлення на стосунки у сімейній парі та представити його результати.

4. Розробити та запропонувати до впровадження тренінгову програму «Сімейний баланс».

Теоретико-методологічна основа дослідження: вплив самоствавлення особистості на якість побудови стосунків у сімейній парі є складним та багатоаспектним питанням, яке потребує інтеграції різноманітних теоретико-методологічних підходів для глибшого розуміння даного феномену. Здійснюючи аналіз досліджуваного нами питання було враховано різні наукові підходи, що дають можливість проаналізувати вплив самоствавлення на сімейні стосунки з різних ракурсів.

Психологічний підхід, поєднуючи використання психологічних теорій і моделей, дає можливість проаналізувати як самоствавлення впливає на психологічний стан та взаємодію між партнерами у сімейній парі (теорія розвитку Жана Піаже, теорія взаємодії Виготського тощо).

Сімейний підхід дозволяє обґрунтувати вплив сімейної системи на особистість та визначити динаміку взаємодій між членами сім'ї (сімейна системна теорія та теорія прикріпленості).

Соціальний підхід дає можливість висвітлити вплив соціального середовища на прийняття самого себе особистістю та стосунки у сімейній парі

(аналіз взаємодії з оточуючими та культурними чинниками, що впливають на побудову стосунків).

Корекційно-розвивальний підхід досліджує методи та стратегії корекції самоствавлення особистості та його впливу на сімейні стосунки.

Біофізіологічний підхід розглядає фізіологічні аспекти самоствавлення та їх вплив на стосунки у сімейній парі (нервова система, стрес, гормональні зміни, і їх можливий вплив на тривожні стани та стосунки).

Когнітивний підхід дає можливість проаналізувати когнітивні процеси та механізми, що є основою самоствавлення та взаємодії у сімейному контексті.

З метою вирішення визначених завдань і досягнення мети дослідження було використано комплекс таких **наукових методів**:

– теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, системний аналіз, узагальнення педагогічного досвіду щодо самоствавлення особистості на успішність стосунків у сімейних парах, систематизація тощо);

– методи емпіричного дослідження (опитування, тестування, спостереження, констатувальний експеримент);

Діагностичні методики:

– дослідження характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях на основі використання опитувальника «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозмана, О. Дубовської;

– визначення рівня задоволеності подружжя шлюбом на основі використання тесту «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лакі);

– аналіз самоствавлення учасників дослідження на основі використання методики самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв).

Експериментальна база дослідження: учбовий центр Київської торгово-промислової палати.

Наукова новизна дослідження: уточнено зміст поняття самоствавлення та його вплив на сімейні стосунки; визначено типи самоствавлення особистості.

Визначено взаємозв'язки між самостваленням особистості та якістю сімейних стосунків.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що виявлені особливості впливу структур саморозуміння особистості можуть бути використані для розроблення тренінгових корекційно-розвивальних програм підвищення якості сімейних стосунків та подолання міжособистісних конфліктів. Результати дослідження можуть бути корисні для психологічних консультантів та психотерапевтів, які працюють з сімейними парами.

Дослідження забезпечено **надійністю та вірогідністю результатів** завдяки обґрунтованій методології, аналізу наукової літератури, апробації діагностичних інструментів та статистичному опрацюванню отриманих даних.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, три розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаної літератури, що нараховує 88 найменувань. У роботі вміщено 1 таблицю і 13 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА ЯКІСТЬ СТОСУНКІВ МІЖ ЛЮДЬМИ

1.1. Зміст поняття «самоствалення» у сучасній психології та психологічні і соціальні чинники самоствалення особистості

Поняття «самоствалення» відображено у науковій літературі, зокрема в галузі психології та педагогіки. Воно описує процес формування і розвитку індивідуальної ідентичності та самосвідомості особистості.

Самоствалення особистості розглядається у наукових дослідженнях та теоріях, що вивчають різноманітні аспекти даного поняття, зокрема: формування ідентичності в підлітковому віці, коли люди активно шукають відповіді на запитання «Хто я?» і «Що для мене важливо?»; вплив саморозвитку на сприйняття самого себе, визначення особистісних цілей та важливих аспектів життя; взаємодія з іншими людьми, особливо у сімейному та соціальному середовищі, що впливає на формування ідентичності та самосприйняття особистості; порівняння між самооцінкою та сприйняттям себе, визначенням цілей та життєвих цінностей; формування позитивного самоствалення та розвитку самовпевненості особистості; вплив соціокультурного контексту на самоствалення особистості, визначаючи, як цінності, стереотипи та очікування соціуму впливають на індивідуальну ідентичність [61].

Самоствалення є складним та багатоаспектним питанням, що досліджується в межах різних психологічних, соціологічних та педагогічних підходів.

Феномен «самоствалення» в психологічній літературі використовується для опису процесу формування власної ідентичності та самосвідомості. Цей поняття стосується того, як особистість розвивається, конструє свою самоідентичність і розуміння себе у контексті різних аспектів життя.

Самоставлення особистості можна охарактеризувати за такими аспектами [51]:

– самоідентичність – це визначення самого себе як унікальної особистості. Людина вирішує, хто вона є і які цінності, переконання та характерні риси їй властиві. Важливою частиною самоідентичності є визнання своєї ролі в суспільстві;

– самосвідомість – це рівень свідомості про власні думки, почуття і дії. Людина здатна визначити, які думки та емоції виникають в її свідомості, і відповідати за них;

– розвиток особистості – процес самоставлення є постійним, і особистість може змінюватися протягом життя, відповідно до різних життєвих досвідів і подій. Особистість може розширювати своє розуміння себе та світу, а також змінювати свої цінності та пріоритети;

– взаємодія з іншими та вплив соціальних факторів на формування ідентичності. Взаємодія з родиною, друзями, співробітниками та іншими групами може впливати на сприйняття себе та світу [51].

Таким чином, самоставлення є складним та індивідуальним процесом, і воно може бути предметом дослідження в різних галузях психології, таких як психологія розвитку, соціальна психологія та психологія особистості. Поняття самоставлення важливе для розуміння розвитку особистості та її місця в суспільстві.

Процес самоставлення може супроводжуватися різноманітними кризовими періодами та трансформаціями [61]. Наприклад, підлітки часто стикаються з кризою самоставлення, коли вони намагаються визначити свою ідентичність і відокремитися від батьківського контролю. Дорослі також можуть переживати кризи ідентичності в різні періоди життя, такі як середній вік.

Самоставлення відіграє ключову роль у психосоціальному розвитку людини, включаючи формування взаємовідносин з іншими людьми, становлення сімейних та соціальних ролей, інтеракцію зі суспільством та

культурною спадщиною [61].

Самоставлення також залежить від культурного контексту. Культурні цінності, традиції та очікування можуть впливати на те, як людина розуміє себе і власну ідентичність. Різні культури можуть мати власні уявлення про те, якими мають бути успішність, щастя та задоволеність життям.

Кожна людина унікальна, і самоставлення відображає індивідуальність кожної особистості. Процес самоставлення може виявлятися в різних шляхах і мати свої власні особливості для кожної людини.

Загалом, самоставлення – це процес постійного розвитку, розуміння себе та світу навколо себе, і він може займати цілий життєвий шлях.

Самоставлення включає в себе процес визначення особистісних цілей і мети у житті. Це означає розуміння того, чого особистість хоче досягти, і які кроки необхідно зробити, щоб ці цілі досягти [64].

Самоставлення також включає розуміння особистістю індивідуальних схильностей та здібностей. Це може включати в себе визначення своїх сильних сторін та слабких сторін, щоб розвивати свій потенціал.

Взаємовідносини з іншими людьми також впливають на процес самоставлення. Стосунки з родиною, друзями, партнерами і колегами можуть впливати на ідентичність і самосвідомість особистості.

У процесі самоставлення можуть виникати конфлікти та внутрішні суперечності. Це природний аспект розвитку особистості, і вирішення таких ситуацій може сприяти особистісному зростанню.

Поняття автентичності вказує на те, наскільки людина живе відповідно до своїх власних цінностей і переконань. Процес самоставлення може включати в себе прагнення до більшої автентичності у житті [64].

Пошук сенсу власного життя і розуміння його значення – ще один аспект самоставлення. Це може включати в себе роздуми над своєю життєвою метою і спроби знайти глибше значення в подіях і взаємодіях.

В умовах глобалізації та різноманітності культур, самоставлення може включати в себе розгляд власної ідентичності в контексті різних культурних

впливів і міжкультурних відносин.

Розвиток креативності та можливість самовираження можуть бути важливими аспектами самоствавлення. Висловлювання себе через мистецтво, письмо, музику або інші творчі засоби може сприяти формуванню особистої ідентичності [64].

Психотерапія може бути корисним інструментом для розвитку самоствавлення, допомагаючи особі краще розуміти свої думки, почуття та поведінку. Психотерапевти можуть сприяти вирішенню конфліктів та внутрішніх суперечностей.

Вищезазначені аспекти взаємодіють між собою в процесі самоствавлення, створюючи індивідуальний напрям розвитку для кожної людини. Питання самоствавлення залишається актуальним та цікавим для досліджень у галузі психології, його аналіз сприяє кращому розумінню та підтримці психічного здоров'я та особистісного розвитку.

Самоствавлення – це складний та багатогранний процес, який індивідуальний для кожної людини. Він впливає на різні аспекти життя та розвитку особистості, і відображається у виборах, цінностях, взаємодіях та сприйнятті світу. Цей процес постійно змінюється та еволюціонує протягом усього життя людини [76].

Загалом, визначення самоствавлення в науковій літературі може бути різним і базуватися на різних психологічних теоріях та підходах. Вони всі намагаються описати процес формування і розвитку ідентичності особистості, а також вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на цей процес.

Поняття «самоствавлення» або «самоідентифікація» в психології і науковій літературі може визначатися різними способами, в залежності від підходу та теорії.

Відомий психолог і психоаналітик Е. Еріксон розглядав самоствавлення як процес пошуку ідентичності під час підліткового розвитку. Він визначив концепцію «кризи ідентичності», яка виникає в період підліткового пошуку себе і вирішення, «хто я є» [19].

Дж. Марсія розробив модель ідентичності, яка базується на рівнях залученості до ідентичності, до певних ролей і цінностей. Він виділяє чотири категорії: пасивне відхилення, активне відхилення, експлорація та залученість. Вчений розглядав у своїх працях ідентичність як результат поєднання різних аспектів, включаючи роль, вибір і приналежність до соціальних груп [17].

У своїх дослідженнях А. Адлер, розвиваючи свою теорію розвитку, описав стадію «ідентичності-дифузія» в стадії підліткового розвитку. Це стосується пошуку ідентичності і вирішення, як особистість впливає на світ і як світ впливає на неї [67].

Психолог і терапевт К. Роджерс звертав увагу на концепції «самореалізації». Вчений визначав самоствавлення як процес, під час якого люди стають більш свідомими свого справжнього «я», виражають себе, розвивають свій потенціал та знаходять глибше значення в житті [42].

М. Боришевський вважав, що самоствавлення пов'язане зі здатністю особистості до творчого самовираження та відповідальності за власну долю [7].

Український психолог Т. Говорун також досліджував питання самоствавлення та визначав його як процес формування ідентичності через вибори та взаємодію з навколишнім світом [11].

О. Кікінежді визначав самоствавлення як процес формування ідентичності через різні взаємодії зі світом та іншими людьми, включаючи вибори, ролі та соціальний контекст [24].

В. Татенко розглядав самоствавлення як процес встановлення особистої ідентичності через прийняття ролей і відповідність соціальним нормам та очікуванням [67].

Психолог В. Клименко аналізував самоствавлення в контексті соціальної реалізації, або того, як особистість розкривається через соціальну активність та взаємодію [25].

Дослідник Н. Мацевко акцентував увагу на ідентифікації як ключовому аспекті самоствавлення та стверджував, що ідентичність формується через

взаємодію з іншими та відображається у власних переконаннях [38].

Дослідження О. Назарчук включають аналіз впливу культурних чинників на ідентичність та самоствавлення, а також роль соціальних мереж у формуванні ідентичності [40].

Дослідниця Є. Потапчук працювала над аналізом самоствавлення та його впливу на психологічне здоров'я військовослужбовців [41].

Наукові праці Л. Сердюк містять матеріали щодо вивчення ідентичності і самоствавлення у контексті міграційних процесів та впливу культурних різниць на формування ідентичності [57].

У своїх дослідженнях Н. Володарська вивчала самоствавлення, психологічні аспекти розвитку особистості та вплив різних життєвих ситуацій на ідентичність [10].

Дослідження М. Боднара включають вивчення процесів самоствавлення в умовах етнічної різноманітності та впливу політичних та соціокультурних змін на ідентичність особистості [5].

Це лише кілька прикладів українських вчених, які займалися дослідженням самоствавлення та ідентичності. Українські вчені вносять важливий внесок у розвиток психологічних наук і вивчення аспектів особистісного розвитку.

Зазначені вище визначення і підходи до самоствавлення відображають різні аспекти та підходи до розуміння даного поняття в психології.

На основі узагальнення проаналізованих визначень науковців і теоретиків можна зробити висновок, що вчені намагалися висвітлити різні аспекти самоствавлення та його значення для розвитку і функціонування людської особистості.

Отже, поняття самоствавлення є складним і багатогранним, і воно може бути досліджене з різних психологічних та соціальних перспектив.

Самоствавлення і сприйняття себе (самосприйняття) є тісно пов'язаними поняттями. Самоствавлення визначає те, як людина розуміє себе, свою ідентичність, свої цінності та переконання. Самосприйняття відображає те, як

людина сприймає себе фізично, емоційно, інтелектуально і соціально. Взаємодія між цими двома аспектами допомагає формувати унікальну картину особистості.

На основі узагальнення наукових праць [5; 10; 18; 50; 40; 46; 57; 72] можна визначити я впливає самосприйняття на самоствавлення особистості, а саме:

– спосіб, як людина сприймає себе, може впливати на те, як вона формує свою ідентичність. Наприклад, якщо людина має негативне фізичне самосприйняття, це може вплинути на її загальне самоствавлення та самооцінку;

– якщо людина має чітку ідентичність та розуміє свої цінності та переконання, це може позитивно вплинути на її самосприйняття. Вона може бути більш впевненою в собі та своєму ставленні до фізичного вигляду, емоційного стану та рівня інтелекту;

– спосіб, як інші люди сприймають і взаємодіють з особистістю, також може вплинути на самосприйняття та самоствавлення. Якщо людина перебуває в підтримуючих і позитивних стосунках, це може покращити самооцінку особистості та сприяти розвитку позитивного самосприйняття;

– люди, які активно працюють над своїм самосприйняттям і самоствавленням, часто вдаються до самоаналізу та саморефлексії. Вони можуть задавати собі питання про свою ідентичність, свої цінності та те, як вони сприймають себе в різних аспектах життя.

Загалом, самосприйняття і самоствавлення взаємопов'язані і впливають одне на одне. Розуміння цієї взаємодії може допомогти розвивати позитивний внутрішній світ і краще розуміти самого себе.

Типологія самоствавлення в психології включає різні підходи та підкатегорії для класифікації способів, за якими люди формують ідентичність та ставляться до себе. Вибір конкретного типу самоствавлення може залежати від індивідуальних особливостей, ситуації та життєвих обставин. Виокремлюють загальні типи самоствавлення [75], зокрема:

– позитивне самоствавлення. Люди з цим типом самоствавлення мають високу самооцінку, позитивне ставлення до себе та своєї ідентичності. Вони вірять у власні можливості та цінують себе;

– негативне самоствавлення. Даний тип людей характеризується низькою самооцінкою та внутрішнім конфліктом. Люди з негативним самоствавленням можуть відчувати себе нездатними або недостойними;

– амбівалентне самоствавлення. Люди можуть по-різному ставитися до своєї ідентичності в різних ситуаціях або в різні періоди життя;

– ідентичність на основі ролей. Деякі люди визначають себе головним чином через свої ролі, такі як батько, професіонал, дружина тощо;

– індивідуальне самоствавлення. Даний тип відзначається тим, що люди ставлять себе в центр свого життя та визнають власну унікальність та незалежність від ролей або очікувань інших;

– колективне самоствавлення. У таких людей ідентичність формується на основі відчуття належності до конкретної групи, спільноти або культури;

– динамічне самоствавлення. Люди з даним типом ідентичності розглядають процес самоствавлення як постійно змінюваний і розвивають свою ідентичність впродовж часу;

– самоствавлення залежно від ситуації. Деякі люди можуть адаптувати свою ідентичність в залежності від ситуації, ролі або оточуючих [75].

Вищезазначені типи самоствавлення взаємодіють та можуть змінюватися впродовж життя людини. Більше того, люди можуть мати комбінацію різних типів самоствавлення в різних ситуаціях і контекстах.

Вченими запропоновано класифікацію самоствавлення [28]:

– соціально-конформне самоствавлення. Даний тип характеризується тим, що людина формує свою ідентичність на основі прийнятих соціальних стандартів і очікувань, намагаючись відповідати загальним стереотипам і очікуванням суспільства;

– креативне самоствавлення. Люди з цим типом ідентичності акцентують увагу на власних унікальних і творчих аспектах себе. Вони надають пріоритет

власній самовираженості і нестандартному підходу до ідентичності;

– традиційне самоствавлення. Даний тип включає в себе збереження та дотримання традиційних цінностей і ролей, які передаються через покоління і визначають ідентичність особистості;

– релігійне самоствавлення. Люди з цим типом ідентичності формують свою ідентичність на основі їхньої релігійної переконаності та духовного досвіду;

– сексуальне самоствавлення. Даний тип ідентичності пов'язаний з тим, як люди розуміють свою сексуальну орієнтацію та гендерну ідентичність;

– етнічне самоствавлення. Люди залежно від свого етнічного походження можуть формувати свою ідентичність на основі спільної культури, мови, традицій і спадковості;

– вікове самоствавлення. Люди можуть визначати свою ідентичність в залежності від свого віку та життєвих етапів, наприклад, дитинство, підлітковий період, дорослість і старість [28].

Запропонована типологія самоствавлення відображає різноманітні аспекти та фактори, які можуть впливати на формування ідентичності особистості. Важливо зауважити, що багато людей можуть мати комбінацію різних типів самоствавлення, які взаємодіють в різних ситуаціях і життєвих обставинах.

Типологія самоствавлення в психології є предметом дослідження і теоретичних концепцій багатьох вчених і психологів. Вони намагалися класифікувати різні підходи до самоствавлення на основі різних факторів та категорій.

Так, Е. Берн, автор теорії трансакційного аналізу, визначає три «я» (я «Батька», я «Дитини» і я «Дорослого»). Його типологія описує способи, якими люди взаємодіють одне з одним та із самими собою на основі цих «я» [79].

Типологія, запропонована О. Бліновою аналізує самоствавлення як процес взаємодії між індивідом і іншими людьми, зокрема через процеси ідентифікації та ролей [4].

Р. Мей визначав різні типи самоствавлення в залежності від стадії розвитку, включаючи самоствавлення в дитинстві, підлітковий період та дорослість [86].

Дослідники Е. Головаха, А. Кроник розробили типологію самоствавлення на основі чотирьох категорій: пасивне відхилення, активне відхилення, експлорація та залученість [12].

Проаналізовані типології допомагають розуміти різні аспекти та підходи до самоствавлення, а також вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на формування ідентичності особистості. Вони є важливими для психологічних досліджень та розвитку теорій процесів самоствавлення.

Рівень самоствавлення вказує на ступінь свідомості та розвиненості ідентичності у конкретній особистості. Цей показник відображає, наскільки людина розуміє себе, свої цінності, прагнення та відноситься до свого місця в світі [34].

Рівень самоствавлення може бути різним у різних людей і відрізнятися на різних етапах життя. Важливою є усвідомленість та розвиток ідентичності, оскільки вона впливає на багато аспектів життя, включаючи психологічне благополуччя та взаємодію з навколишнім світом. Зазвичай рівень самоствавлення можна класифікувати за такими рівнями:

– низький рівень самоствавлення. Люди з низьким рівнем самоствавлення можуть відчувати плутаність стосовно своєї ідентичності, не мати чіткого усвідомлення власних цінностей, цілей або прагнень. Вони можуть бути схильні до залежності від інших у визначенні своєї ідентичності;

– середній рівень самоствавлення. Люди з середнім рівнем самоствавлення мають загальне усвідомлення своєї ідентичності, але вони можуть не завжди бути дуже артикульованими щодо своїх цінностей та прагнень. Вони можуть бути здатними визначити себе, але не завжди ретельно вивчають свою ідентичність;

– високий рівень самоствавлення. Люди з високим рівнем самоствавлення мають чітке розуміння своєї ідентичності, включаючи їхні цінності,

переконання, цілі та прагнення. Вони відчують себе впевнено в тому, хто вони є, і можуть бути більш самостійними та автентичними в своїх вчинках та взаємодіях.

Рівень самоствавлення може змінюватися впродовж життя під впливом досвіду, особистих переживань та розвитку особистості. Важливою є робота над розвитком і усвідомленням своєї ідентичності, оскільки вона визначає величезну частину нашого життя і взаємодії з навколишнім світом.

Якщо людина має низьку самооцінку та негативне самоствавлення, це може впливати на її стосунки. Низька віра в себе та негативне відношення до себе можуть призвести до нездатності відкриватися в стосунках, виражати свої потреби та боятися конфліктів.

Люди, які мають чітке і автентичне самоствавлення, зазвичай легше виражають свої почуття та думки в стосунках. Вони можуть бути відкриті, співчутливі та вдаватися в глибоке спілкування з іншими [34].

Самоствавлення може визначати, які ролі людина грає в стосунках. Наприклад, люди зі зростаючою ідентичністю можуть бути більш незалежними, тоді як ті, хто сильно ідентифікує себе зі своїми статусами (наприклад, батьком чи дружиною), можуть долати важкі питання в стосунках, пов'язані з ролями.

Схожість у цінностях та інтересах може сприяти формуванню близьких стосунків. Люди зі схожими цінностями можуть легше знайти спільну мову та зрозуміти один одного.

Розвиток і підтримання стосунків може сприяти розвитку самоствавлення. Взаємодія з іншими може допомогти особі краще зрозуміти себе, свої прагнення та уявлення про ідентичність.

Загалом, самоствавлення та стосунки взаємодіють та взаємовпливають одне на одне, і розуміння цієї взаємодії може допомогти покращити якість стосунків та підвищити самосвідомість.

Самоствавлення і взаємостосунки (або міжособистісні стосунки) тісно пов'язані, і взаємодія між ними є складною та важливою частиною життя

людини. Якщо людина має низьку самооцінку або негативне самоставлення, це може вплинути на її взаємодію з іншими. Вона може шукати підтримки та підтвердження від інших, або навпаки, боятися відкриватися в стосунках.

Особа з чітким та аутентичним самоставленням зазвичай легше виражає свої почуття, потреби та думки в стосунках. Це сприяє глибокому та щирому спілкуванню.

Самоставлення визначає, які ролі людина відіграє в стосунках. Наприклад, люди, які ідентифікують себе зі своїми ролями (батько, дружина, друг тощо), можуть відчувати певний тиск відповідати цим ролям у стосунках.

Схожість в цінностях та інтересах сприяє підтримці стосунків. Люди зі спільними цінностями можуть легше знаходити спільну мову та взаєморозуміння.

Як людина взаємодіє з іншими, це може впливати на її самоставлення. Відгуки та реакції оточуючих можуть впливати на спосіб, яким вона бачить себе. Розвиток стосунків може впливати на самоставлення. Особа може переосмислити свою ідентичність під час змін у стосунках, наприклад, під час створення сім'ї або розриву стосунків.

Якщо людина має чітке та аутентичне самоставлення, вона зазвичай може бути більш аутентичною у взаємодії з іншими. Вона відчувається здатною виражати свої почуття, думки та потреби, що сприяє більш глибокому та інтимному спілкуванню.

Самоставлення допомагає людині краще розуміти свої бажання, мету та цінності. Це може впливати на вибір партнера та характер стосунків. Люди, які мають чітке бачення своєї ідентичності, можуть обирати стосунки, які більше відповідають їхнім потребам [70].

Люди із стабільним самоставленням зазвичай мають краще психологічне благополуччя. Це може сприяти створенню здорових та задовільних стосунків, оскільки вони не переносять на партнера незавершені конфлікти або низьку самооцінку.

Самоставлення також включає в себе розуміння власних потреб і

границь. Це допомагає людині встановлювати здорові межі в стосунках та відстоювати свої потреби.

Розуміння впливу самоствавлення на взаємостосунки і навпаки допомагає людям краще розуміти і покращити свої стосунки з іншими. Спільна робота над самоствавленням та стосунками може сприяти підвищенню рівня співпраці, спільного розуміння та глибокого зв'язку в стосунках [70].

Формування та розвиток самоствавлення – це складний і багатоаспектний процес, який може тривати протягом усього життя [70]. Цей процес включає в себе взаємодію багатьох чинників, які впливають на те, як людина розуміє себе і свій стан, а саме:

- підтримка та відносини з батьками та опікунами. Самі найперші взаємини з батьками або опікунами грають важливу роль у формуванні самоствавлення. Підтримка, розуміння та відповідність основним потребам дитини допомагають створити позитивний фундамент для самоствавлення;

- освіта та середовище у якому людина виросла, також впливає на ідентичність особистості. Соціокультурні цінності, які оточують особистість з дитинства, можуть формувати погляди на світ і власну роль в ньому;

- сприйняття свого фізичного вигляду та ставлення до нього можуть впливати на самоствавлення особистості. Позитивне самовідчуття і реалістичне сприйняття фізичних характеристик допомагають створити позитивне самоствавлення;

- досвід та внутрішні переживання через які проходить особистість, включаючи радість, стрес, трагедії і успіхи, впливають на самоствавлення. Важливо вчитися з досвіду та розвивати внутрішню рефлексію;

- взаємодія з оточуючими та взаємовідносини з різними людьми впливають на самоствавлення особистості. Від того як особистість взаємодіє з сім'єю, друзями, колегами і іншими людьми, залежить формування та становлення ідентичності та самопереконавання;

- саморозвиток і навчання. Неперервний саморозвиток, навчання і здобуття нових навичок можуть сприяти формуванню самоствавлення.

Постійний розвиток допомагає розширювати розуміння себе і своїх можливостей;

– спілкування та сприйняття від оточуючих: Реакція оточуючих на особистість і відгуки можуть впливати на самоствавлення людини. Підтримка та позитивне ставлення з боку оточуючих можуть підсилити впевненість у собі та власній ідентичності;

– самосвідомість і саморефлексія. Здатність аналізувати власні думки, почуття та дії, а також виражати свої потреби і бажання, допомагає краще розуміти себе і свою ідентичність [70].

Отже, формування та розвиток самоствавлення – це індивідуальний і динамічний процес. Важливо надавати увагу цим умовам та активно працювати над розвитком своєї ідентичності та самосприйняття, щоб стати більш усвідомленою і автентичною особистістю.

Формування самоствавлення залежить від різних чинників, які впливають на ідентичність і самосприйняття людини.

На основі узагальнення наукової літератури [8; 18; 27; 36; 40; 57; 66] нами було визначено чинники, що впливають на формування самоствавлення особистості, а саме: соціальні (сімейне середовище, соціальний контекст, виховання та навчання, культурний контекст, взаємодія з іншими людьми), індивідуальні (досвід та події, цінності та переконання) та психологічні.

Взаємодія з батьками, братами і сестрами та іншими членами сім'ї відіграє важливу роль у формуванні самоствавлення. Сприйняття себе в контексті сім'ї, цінності та переконання, які особистість бере з сімейного оточення, впливають на ідентичність особистості.

Соціальне оточення, включаючи друзів, ровесників, колег та інші соціальні групи, також має великий вплив на самоствавлення. Взаємодія з різними соціальними групами може визначати цінності особистості, інтереси та ставлення до власної ідентичності.

Виховання та освіта відіграють важливе значення у формуванні самоствавлення. Як виховують, навчають особистість і які цінності передають

в школі та інших навчальних закладах, впливають на ідентичність та переконання особистості.

Культурний фон, в якому зростає особистість, визначає цінності, норми та ідентичність людини. Релігія, національна приналежність та інші аспекти культури можуть впливати на те, як особистість бачить саму себе та своє місце у світі.

Політичні, економічні та соціальні зміни в суспільстві можуть впливати на ідентичність особистості та її ставлення до оточуючого світу.

Стосунки з іншими людьми, включаючи родину, друзів, партнерів і колег, можуть також визначати ідентичність та ставлення до себе.

Особистий досвід і події, які особистість переживає, включаючи успіхи, травми, ризики та досягнення, можуть впливати на ідентичність і самосприйняття людини.

Цінності та переконання також грають важливу роль у формуванні самоставлення. Вони визначають те, що для людини є важливим і правильним.

Особистісні психологічні характеристики (самооцінка, самовизначення та психологічна стійкість) можуть відігравати важливу роль у формуванні самоставлення особистості [70].

Отже, формування самоставлення – це процес, який триває протягом життя і постійно розвивається. Усі чинники, що впливають на самоставлення взаємодіють між собою і їхнє розуміння може допомогти людині краще зрозуміти власну ідентичність та розвивати більш усвідомлене ставлення до себе.

1.2. Сучасні тенденції та виклики у стосунках сучасних сімейних пар

Повномасштабні воєнні дії Росії проти України, що розпочалася 24 лютого 2022 року, вплинула на природний процес життєдіяльності та звичайного розвитку української сім'ї, значно змінила умови її життєдіяльності, загострила наявні і спричинила нові проблеми і ризики.

Загибель значної кількості людей (військовослужбовців та цивільного населення), вимушена масова міграція у середині самої країни та за її межі є певними причинами деформації та часткової дезорганізації демографічного та соціально-економічного розвитку країни. У таких умовах дуже важливо зрозуміти проблеми та ризики для сучасної української сім'ї, яка є базовим інститутом суспільства, а також її значення у таких екстремальних умовах [13].

Американські дослідники Е. Берджесс та Дж. Боссард зазначають, що війна змінює соціальну і демографічну поведінку чоловіків, які беруть участь у військових діях, і жінок, які в цей час залишаються вдома; відбуваються певні зміни у шлюбних відносинах, розлучуваності й рівні народжуваності [52].

Л. Слюсар звертає увагу на те, що війни впливали на сімейні стосунки як безпосередньо, так і опосередковано, починаючи від горя з приводу втрат та розлуки й закінчуючи питаннями, пов'язаними з пристосуванням до мирного життя військових, значною кількістю розлучень, та зростанням ролі жінки в сім'ї та суспільстві. Вчені звертають увагу на негативний вплив посттравматичного стресового розладу на подружнє життя і наслідки у дітей постраждалих сімей, та роблять висновки про те, що війна, зазвичай, прискорює зміни в сімейному житті, які раніше повністю не виявлялись [60].

Українські дослідники аналізували вплив початкового етапу сучасної російсько-української війни, що розпочалася на Донбасі, на соціально-демографічну ситуацію в країні, у тому числі на сімейні стосунки. У наукових працях проаналізовано зміни функцій сім'ї, проблеми і ризики її розвитку в сучасних умовах, соціально-демографічні характеристики, фінансово-матеріальне забезпечення та умови проживання сучасних сімей в Україні, стан і перспективи державної сімейної політики [13; 50].

Воєнні події залишають значний відбиток на житті та психологічному стані кожного українця. Тривожність, страх, депресивні стани, зриви, апатія, поганий настрій, постійні нав'язливі думки супроводжують усіх, хто побачив

на власні очі і відчув війну. Не є винятком і питання, що виникають у сімейних взаємостосунках. Сім'я відіграє важливе значення не лише в житті окремих людей, а і усього суспільства.

Роль сім'ї підтверджується тим, що переважна більшість людей у світі живе у сім'ях. Традиційно саме у своїй сім'ї особистість може отримати допомогу та підтримку у складній життєвій стресовій ситуації. Протягом свого життєвого існування сім'я постійно зустрічається з різноманітними труднощами. Житлово-побутові умови, конфліктні ситуації з оточуючим середовищем, хвороби членів сім'ї, соціальні кризи і, врешті-решт, такий соціальний процес, як війна. У зв'язку з цим перед сучасними сім'ями виникають складні проблеми, що негативно впливають на життєдіяльність сім'ї [62].

Проблеми сімейних цінностей як важливих людських надбань завжди є і залишаються в центрі уваги значної кількості вчених з різних наукових галузей знань. Деякі аспекти сімейних взаємовідносин були висвітлені у працях таких психологів, як: О. Бондарчук [6], С. Діденко [15], В. Кравець [29], Л. Орбан-Лембрик [43], Л. Помиткіна [49], К. Седих [56], О. Столярчук [65] та інших.

У рамках соціологічних наукових досліджень питання молодих сімей аналізувалися такими вченими: М. Лукашевичем [32], Є. Лібановою [31], Н. Черниш [75] та іншими.

Вивченню особливостей сімейних відносин та сімейного виховання присвятили свої праці такі педагоги: О. Протас [52], Е. Козловська [26], І. Крупник [30] та інші.

На значну увагу заслуговує питання функціонування та розвитку інституту сім'ї у воєнний період, що відбувається на теренах нашої держави. Виконання важливих функцій сім'єю важливо не лише для її членів, а і для суспільства в цілому [53]. Саме низка сімейних функцій впливає на майбутнє держави, бо виховна функція сім'ї передбачає не лише задоволення особистісних потреб у батьківстві (репродуктивна складова), вихованні,

самореалізації в своїх дітях, а і забезпечує соціалізацію сучасного покоління громадян держави.

Фінансово-економічна функція сучасної сім'ї полягає у задоволенні матеріальних потреб сім'ї (харчування, проживання тощо), сприяє збереженню фізичного та психологічного здоров'я, відновленню ресурсів, витрачених на професійну діяльність.

Емоційно-етична функція сім'ї задовольняє потребу у взаємоповазі, емоційній взаємопідтримці, психологічному захисті. Дана функція сприяє емоційній стабілізації членів сім'ї, забезпечує збереження їхнього ментального здоров'я.

Функція культурно-духовного міжособистісного спілкування сприяє духовному розвитку не лише сім'ї, а і суспільства в цілому.

Функція первинного соціального контролю передбачає виконання соціальних правил, традицій та норм членами сім'ї щодо тих, хто не в змозі через вікові та індивідуальні особливості, захворювання тощо самостійно вибудувувати власну поведінку відповідно до соціальних правил та норм.

Сексуальна функція не тільки сприяє задоволенню сексуально-еротичних потреб та бажань членів сім'ї, а й забезпечує біологічне відтворення та продовження суспільства.

Регенеративна функція взаємопов'язана з унаслідуванням прізвища, сімейного родоводу (передача важливих та цінних родинних реліквій, фотографій, пам'ятних відзнак, документів, прикрас, особистих речей тощо), майна [53].

Варто зазначити, що протягом часу відбуваються деякі зміни у функціях сім'ї: одні функції втрачаються, інші змінюються відповідно до сучасних соціальних умов.

Останнім часом науковці звертають увагу на виникнення нової психотерапевтичної сімейної функції, що передбачає емоційну підтримку членами сім'ї одне одного, допомозі не лише в особистісному розвитку, реалізації, а й у подоланні різноманітних проблем та труднощів. Значно зріс

рівень толерантності щодо порушень правил та норм поведінки у шлюбно-сімейних взаємовідносинах (народження дітей поза шлюбом, подружні зради тощо). У сучасному світі здебільшого цінуються та переважають такі функції, як: емоційна, духовно-етична, сексуальна та виховна. Шлюбні відносини усе частіше об'єднують людей за емоційними взаємозв'язками, а не лише за господарсько-матеріальними характеристиками.

Сучасні події, що відбуваються в країні, випробовують інститут української сім'ї на міцність. Значна кількість сучасних сімей роз'єднуються через міграцію жінок і дітей у безпечні місця, за межі нашої держави; деякі сім'ї залишаються, через певні обставини, на окупованій території. Чоловіки зі зброєю в руках обороняють нашу державу та свої сім'ї. Таким чином, в умовах війни виникає питання феномену дистантної сім'ї, коли члени її тривалий час перебувають на відстані один від одного [13].

Вітчизняна дослідниця І. Трубавіна та інші дослідники розглядали у своїх працях дистантні сім'ї на основі аналізу питання виїду за кордон осіб для заробітку [73]. На сьогодні роз'єднання сім'ї має протилежно інший характер і цей феномен набуває нового та унікального досвіду. Багатьом жінкам в сучасних умовах доводиться самотійно виконувати деякі сімейні функції. Саме у кризові періоди сімейні взаємостосунки набувають особливого значення, відбувається переосмислення життєвих особистісних цінностей: зміна того, що було пріоритетним, важливим, значущим (матеріальне забезпечення) на взаємоповагу, турботу, кохання, спілкування [51]. Саме на даний час з'являється острах втраченого часу, певних можливостей, що може стати важливим джерелом психологічної травматизації. Будь-яка криза, у тому числі війна, засвідчує, що відбувається між подружжям насправді. Стресові ситуації в умовах війни відрізняються від «звичайних», що були у розумінні значної кількості людей. У мирний час люди часто зневажали такими порушеннями у базових потребах, як: відсутність води, їжі, тепла, розлука з близькими людьми, вимушені переїзди. Жінки вимушені бути сильними, брати відповідальність за себе та своїх дітей у чужих країнах, забезпечувати

собі на проживання [51].

Як свідчать статистичні дані, війна може кохання вбити, а може і навпаки розпалити. Так, за перші 6 місяців 2022 року зареєстровано 103 903 шлюби, за аналогічний період попереднього року – 85 960. Розлучень за 2022 рік – 7 632, а за такий самий період 2021 року – 13 153. Проте зазначені статистичні данні не точні, бо з початком воєнних дій відбулися певні зміни і в документообігу [51].

Таким чином, одним людям бракує взаємної підтримки, поради, дружнього слова, взаємної турботи та піклування, бо сім'я – то найрідніші та найдорожчі люди, які допоможуть пережити горе та складні часи. Взаємостосунки інших сімей зазнають негативних змін, а саме: з'являються політико-ідеологічні розбіжності між членами сім'ї (родичі у країні-агресорі), відрізняються життєві цінності, потреби та зацікавлення. Подружжя у деяких сім'ях навчилося жити одне без одного. Бракує певних внутрішніх та зовнішніх ресурсів на почуття – виживання та побут посідають перше місце. Не вистачає позитивних емоцій, у взаємних сосунках стає дуже багато втоми та емоційного виснаження.

Варто зазначити, що війна впливає на усіх членів сім'ї. Не кожна людина може безболісно для свого психологічного здоров'я витримувати екстремальні умови війни; перебуваючи в такій ситуації, може отримати психологічні порушення різного ступеня важкості. Різні наслідки впливу проблем та труднощів на сімейні взаємостосунки можна аналізувати за тим, на які сфери життя сучасної сім'ї вони в першу чергу негативно впливають, а саме: погіршення виховних функцій сім'ї, ускладнені подружні взаємовідносини, напружені взаємостосунки з іншими членами сім'ї (батьки чи інші близькі, які входять до складу сім'ї) тощо.

Аналізуючи певні порушення в сучасній сім'ї, варто враховувати також, як вони впливають на всіх її членів. Насамперед порушення життєдіяльності сучасної сім'ї часто призводить до незадоволення потреб особистості, таким чином, гальмує особистісний та професійний розвиток особистості, спричиняє

виникнення стану незадоволеності, агресивності, тривожності, нервово-психічного напруження тощо [13].

Із позиції психопатології, одним із значущих наслідків порушень у взаємовідносинах у сучасних сім'ях є їхній негативний вплив на психологічне здоров'я людини (психотравмуюча дія). Існують певні відмінності у тому, як члени сім'ї реагують на виникаючі труднощі. У деяких випадках вони чинять мобілізуючий, інтегруючий вплив; в інших, навпаки, послаблюють сімейні стосунки, призводять до розбіжностей у різних напрямках життєдіяльності. Така особливість реагування різних сімей відбувається за умов «нормативного стресу», тоді коли сім'я зустрічається із звичайними для певного життєвого періоду проблемами та труднощами.

Психотравмуючі особистісні переживання – це стан, що певним чином впливає на особистість через тривалість або систематичну повторюваність. Травмуючими є не будь-які переживання, а лише такі негативні переживання, що можуть спричинити клінічні патології [66].

Важливе значення у процесі виникненні патогенних ситуацій та психотравмуючих особистісних переживань у сімейних взаємостосунках зумовлена такими чинниками:

- провідною роллю сімейних відносин у системі взаємовідносин особистості (сім'я є найважливішою соціальною групою, до якої відноситься особистість; сімейні події часто приймаються близько до серця, ніж подібні події у сфері професійної діяльності, дружніх взаємостосунків тощо);

- різноманітністю сімейних стосунків та їх тісним взаємозв'язком (домашнє господарство, емоційні відносини, сексуально-еротичне подружнє життя – всі вони тісно пов'язані; бажання щось змінити в даному колі викликає «ланцюгову реакцію» в усіх інших членів сім'ї; саме через це сімейної травми важче уникнути, тобто у члена сім'ї у процесі уникнення травматизації з'являється більше труднощів);

- особливою відвертістю, а отже, вразливістю члена сім'ї відносно різних внутрішньосімейних впливів, у тому числі і травмуючих (в сім'ї

особистість найбільш піддається впливу інших членів сім'ї) [66].

На основі аналізу різних наукових досліджень щодо участі сім'ї у походженні та розвитку нервово-психічних порушень, можна зробити висновок, що серед численних сімейно-зумовлених психотравмуючих переживань важливе місце посідають такі види станів: стан сімейної незадоволеності, сімейна тривожність, сімейно-обумовлена надмірна нервово-психічна та фізична напруженість, стан провини.

Патогенна сімейна ситуація, що зумовлює виникнення постійної сімейної незадоволеності, – це певна розбіжність між усвідомлюваними та неусвідомлюваними очікуваннями особистості щодо сім'ї і реальним життям у сім'ї [55]. У цьому випадку варто згадати про «швидкі шлюби», що часто реєструються в сучасних умовах. Наслідком даної патогенної ситуації є стан фрустрації (усвідомлюваної або неусвідомлюваної), що спричиняє численні наслідки і призводить до різних психогенних захворювань. Разом з тим, у випадку усвідомлюваної незадоволеності зазвичай прослідковується відкрите визнання подружжям того, що сімейні взаємостосунки їх не задовольняють. Дуже часто усвідомлювана незадоволеність подружніми стосунками поєднується з виникненням конфліктів. У таких випадках до констатації незадоволеності стосунками додається агресія, яка вказує на те, що причиною незадоволеності є інший партнер в сімейних стосунках [55].

Інший особливий феномен погано усвідомлюваної незадоволеності подружніми стосунками – поступове наростання фрустрації. Чоловік і дружина усвідомлюють, що вони стали нервовими та агресивними, висуваючи певні незрозумілі причини, приховуючи реальні негаразди. Наочним прикладом таких проявів невдоволеності є емоційні конфлікти та вибухи, які часто призводять до руйнування сімейних стосунків. Мається на увазі ті ситуації, коли жінки, які перебувають за кордоном, стикаються з можливістю по новому влаштувати особисте сімейне життя [55].

Таким чином, сімейно-зумовлені психотравмуючі проблеми та переживання є певним чинником, завдяки яким порушення у життєдіяльності

сучасних сімей перетворюються у нервово-психічний або соматичний розлад особистості.

Військовий конфлікт, що триває на теренах нашої країни з 2014 року, загострив дуже багато життєвих питань сучасної сім'ї. Одним із таких питань є виконання сім'єю виховної функції. Варто зазначити, що діти –найбільш вразлива частина суспільства. Нестійка дитяча психіка гостро реагує на втрату почуття безпеки, зміну звичного оточення, місця проживання, втрату улюблених іграшок, позбавлення режиму дня. Велика кількість сучасних дітей стала свідками військових дій, проявів насильства, агресії, втратила близьких та постійного місця проживання, знайомих, друзів унаслідок війни тощо. У таких ситуаціях діти потребують не лише якісної фахової психологічної допомоги, а і підтримки, розуміння близьких людей. В першу чергу батькам варто відновити у дітей почуття безпеки, приналежності, турботи, що задовольняються лише у процесі міжособистісного спілкування. Для дітей дуже важливо поділитися інформацією, висловити особисту позицію, отримати поради та рекомендації, відчувти взаєморозуміння та взаємопідтримку [51].

Шкода, але проблем у дітей не менше, ніж у дорослих. Через виникнення психологічних, матеріальних, побутових проблем, що спіткають більшість громадян України, система взаємостосунків «сім'я – дитина» розглядається на сьогодні як вразлива категорія. Дана категорія охоплює сім'ї, що зосереджені на особистісних емоціях подружжя, переживаннях через втрату сенсу життя, фізичні ушкодження, матеріально-фінансову нестабільність. Вони часто проявляють педагогічну некомпетентність, байдужість до своїх дітей.

Актуальним на сьогодні є і питання сімейної (домашньої) жорстокості та насилля. На основі впливу психотравмуючих подій, сучасних нестабільних умов існування накопичена агресія виливається на більш слабких та беззахисних у сімейних стосунках: жінок, дітей, людей похилого віку, тварин тощо. Дітям, що постраждалим від сімейного насильства, характерні такі психологічні особливості:

- егоцентрична та агресивна поведінка, що виражається в постійних лайках, демонстрації непристойних жестів, нецензурної лексики;
- систематичні та неконтрольовані спалахи гніву, що виникають раптово і без жодних підстав, спрямовані на тварин, менших за віком осіб, тобто тих, хто не може чинити опір;
- цинічне та егоцентричне ставлення до протилежної статі, не характерні дитині знання дорослого життя, сексуальних взаємостосунків тощо;
- почуття деякої неповноцінності, сорому, занижена самооцінка;
- систематичні депресивні стани, що виявляються у відчутті самотності, тугі, порушеннях сну, настрою, суїцидальних нахилах [54].

Варто зауважити, що найтипівішими помилками сімейного виховання, особливо у воєнний період є:

- дефіцит позитивного міжособистісного спілкування батьків із дітьми;
- відсутність у дорослих стійких власних моральних установок;
- організація життєдіяльності у сім'ї, що не сприяє формуванню у дитини моральних правил та звичок;
- байдужість та нерозуміння батьками внутрішнього світу дитини;
- недоброчливе ставлення до своєї дитини.

Отже, аналізуючи особливості становлення української сім'ї у воєнний період, нами визначено такі найпоширеніші тенденції у сучасних сім'ях:

- послаблення матеріально-фінансової та психологічної (захисної) функції сім'ї;
- порушення системного механізму адаптації сучасної сім'ї до кризових явищ у суспільстві (війна, вимушена міграція);
- трансформація та суперечливість щодо виконання сімейних ролей;
- труднощі у дитячо-батьківських взаємовідносинах;
- нестабільність та невизначеність життєвих сімейних планів в умовах війни;
- значний негативний вплив патогенних чинників на психологічне здоров'я членів сім'ї.

1.3. Вплив самоствавлення на якість стосунків у сімейних парах

Самоствавлення особистості може мати важливий вплив на якість стосунків у сімейних парах.

Якщо кожен партнер має здорову самооцінку і вірить у себе, це може створити позитивний вплив на сімейні взаємовідносини. Особистість, яка вірить у себе, може бути менш залежною від іншого члена сім'ї для задоволення власних потреб, що дозволяє партнерам більше концентруватися на підтримці один одного.

Тоді коли кожен з партнерів має здатність розуміти і виражати свої почуття, це допомагає уникати конфліктів через невирішені проблеми чи непорозуміння.

Якщо чоловік і дружина цінують індивідуальний розвиток і підтримуватимуть один одного в досягненні особистісних цілей, вони стають більш задоволеними і щасливими, що може позитивно позначитися на їхніх відносинах.

Самоствавлення також може впливати на спосіб, яким люди сприймають інформацію про себе і інших. Якщо партнери мають позитивне ставлення до себе, це може сприяти здатності слухати і розуміти іншу людину без негативних наслідків у сприйнятті [4].

Здатність обговорювати проблеми, розуміти позиції один одного та шукати конструктивні рішення є ключовим у сімейних стосунках.

Кожен партнер повинен мати свій особистісний простір та інтереси, водночас зберігаючи баланс зі спільними зусиллями та часом, проведеним разом.

Життя неусталено і змінюється, здатність пари адаптуватися до нових обставин і змін у житті також може вплинути на стійкість їхніх сімейних взаємовідносин.

Вищезазначені аспекти можуть бути складовими для збалансованих та здорових стосунків у сучасних сімейних парах. Варто зазначити, що взаємодія

між подружжям набагато складніша і має безліч інших чинників, таких як спільні цінності, взаєморозуміння, уміння вирішувати конфлікти та інші.

Особистісне самоствавлення жінок у сімейних стосунках може мати значний вплив на динаміку та якість цих відносин.

Здорове самоствавлення допомагає жінкам відчувати себе цінними, самодостатніми та впевненими у собі. Коли жінка цінує себе та вірить у власні сили, вона може легше ставити здорові межі, висловлювати свої потреби та відчувати себе рівноправною у відносинах [16].

Здатність вільно висловлювати свої думки, бажання та почуття є важливою складовою для збереження здорових сімейних стосунків. Жінка з високим самоствавленням може бути відкритою у спілкуванні з партнером, що сприяє розумінню та підтримці один одного.

Залежність від партнера може стати причиною конфліктів у сімейних стосунках. Здорове самоствавлення дозволяє жінкам розвивати свої інтереси, кар'єру та власну особистість незалежно від відносин.

Жінка зі сформованим самоствавленням може бути більш спроможною вирішувати конфлікти та знаходити компроміси відповідно до своїх потреб та цінностей.

Важливо мати чіткі межі у відносинах. Жінка з вищим рівнем самоствавлення може легше визначити, що для неї прийнятно, а що – ні, та відповідно взаємодіяти зі своїм чоловіком.

Здатність розуміти власні почуття та емоції, а також вміння сприймати та враховувати емоції партнера є важливою для створення емоційного зв'язку.

Здорове самоствавлення може сприяти формуванню довіри між партнерами. Жінка, яка має певний рівень самовпевненості, може бути більш відкритою та чесною у стосунках, що допомагає утримувати стійкі та здорові відносини [16].

Жінка з високим рівнем розвитку свого самоствавлення зазвичай має ясну картину власних цілей та прагне до саморозвитку. Це може стимулювати розвиток не лише особистості, але й відносин у сім'ї, оскільки спільний

розвиток може стати фундаментом для спільного зростання.

Важливо мати баланс між роллю у сім'ї та особистими потребами. Жінка з сформованим самостваленням може бути більш освіченою в даному аспекті, щоб забезпечити гармонію у відносинах.

Варто враховувати, що сімейні стосунки – це взаємний процес, і рівень самоствалення обох партнерів може впливати на динаміку сімейних взаємовідносин.

Самоствалення чоловіків в сімейних стосунках також відіграє важливе значення у формуванні та підтримці здорових взаємовідносин.

Здорове самоствалення дозволяє чоловікові розуміти власну цінність, вірити у власні здібності та відчувати себе цінним у сімейних стосунках.

Здатність вільно висловлювати свої емоції та почуття допомагає чоловікові бути більш емоційно доступним для партнера, що сприяє глибшому зв'язку.

Здорове самоствалення допомагає чоловікові відчувати відповідальність за свої дії і слова, що важливо для стабільності сімейних відносин.

Вміння чути та розуміти партнера є важливим у будь-яких стосунках, а здорове самоствалення допомагає чоловікові бути уважним до потреб і поглядів партнера.

Самоствалення може мати значний вплив на подружжя, оскільки воно визначає спосіб, яким обидва партнери сприймають себе, взаємодіють та відносяться один до одного [23].

Здорове самоствалення може підвищити якість спілкування у подружжі. Коли обидва партнери відчують себе цінними та впевненими у собі, вони можуть бути більш відкритими та спроможними виражати свої почуття та потреби.

Адекватне самоствалення допомагає подружжю краще розуміти себе та свої почуття, що сприяє здатності вирішувати конфлікти без агресії та збереженню гармонії.

Партнери з високим рівнем розвитку самостваленням можуть бути

більш сприйнятливими до потреб і бажань один одного. Вони підтримуються в особистому розвитку та досягненнях, що сприяє спільному зростанню.

Коли обидва партнери відчуються впевнено в стосунках, це створює підґрунтя для довіри та взаєморозуміння.

Таким чином, самоствавлення впливає на всі аспекти життя в подружжі, від спілкування та вирішення конфліктів до підтримки та взаєморозуміння.

Висновки до розділу 1

Здійснене теоретичне дослідження впливу самоствавлення на якість стосунків в сімейних парах не вичерпує всіх аспектів проблеми. Сімейне життя – це великий екзамен для подружжя, а функціонування та розвиток сімейних стосунків у кризовому воєнному стані – це подвійне випробування на міцність, витривалість, стійкість української родини.

Сучасна війна загострила проблеми української сім'ї і спровокувала нові проблемні питання, кризи та ризики.

Важливими ризиками для подальшого розвитку української сім'ї є:

– деформація статево-вікової структури населення внаслідок значних людських втрат, насамперед чоловіків репродуктивного віку у ході бойових дій, що зменшує і деформує шлюбний потенціал країни;

– подальше поширення одностатевості у сучасних сім'ях на основі зниження народжуваності внаслідок міграційного відтоку населення за кордон і зміну репродуктивних планів в умовах військової небезпеки і невизначеності майбутнього;

– ослаблення і поступова руйнація сімейних взаємозв'язків, у перспективі – зростання рівня розлучуваності населення. Розлука подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію часто розриває сучасні сім'ї, послаблює шлюбні та родинні зв'язки;

– збільшення кількості людей найстаршого віку, які не отримують необхідної їм матеріально-фінансової підтримки від дітей та родичів. Загибель, або вимушена міграція членів родини працездатного віку

призводить до деформації вікової структури населення та зростання кількості людей літнього віку;

– збільшення кількості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування;

– зростання масштабів бідності серед українських сімей, насамперед сімей з дітьми.

Сім'я як найбільш стійкий, традиційний інститут суспільства відіграє важливу роль у механізмі самозбереження населення у цей складний період.

На нашу думку, важливим чинником повернення вимушених іммігрантів на батьківщину є міцні сімейні взаємостосунки: не лише подружні, але і між батьками і дорослими дітьми, братами і сестрами тощо. Зрозуміло, що війна вже змінила українське суспільство і ці зміни торкнулися насамперед української сім'ї.

У контексті нашого дослідження, варто зазначити, що ситуація воєнного конфлікту може внести серйозні зміни в самоставлення кожного члена сімейної пари. Воєнні події можуть призвести до серйозного стресу та тривоги як у чоловіків, так і в жінок. Це може вплинути на їхнє самопочуття та самооцінку, зробити їх більш вразливими та змінити їхні погляди на себе і особистісні здібності.

В умовах війни може змінюється співвідношення ролей у сім'ї. Наприклад, якщо чоловік покидає сім'ю для участі в бойових діях, жінка бере на себе більше обов'язків і відповідальності, що впливає на її самоставлення.

Важливість підтримки один одного у важкі часи не може переоцінюватися. Це допомагає зберегти взаєморозуміння та підтримує психологічну стійкість кожного партнера у сім'ї.

Воєнні події впливають на взаємовідносини у сімейній парі, викликаючи нестабільність, напругу та зміни в спілкуванні. Спільні труднощі сприяють їхній злагодженості або, навпаки, поглиблюють певні розбіжності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОСТАВЛЕННЯ НА СТОСУНКИ У СІМЕЙНІЙ ПАРИ

2.1. Організація та методика дослідження впливу самоствавлення на стосунки у сімейних парах

Існує певна традиція дослідження сімейних стосунків. Різні періоди цього дослідження характеризувались різними підходами. В 60-70 роках минулого століття був великий інтерес до теми сімейних стосунків, було розроблено багато цікавих методик, які ефективно використовуються і зараз.

Одним із показників якості стосунків у сімейних парах є задоволеність шлюбом яка визначається як емоційне внутрішнє суб'єктивне оцінювання ставлення подружжя до свого шлюбу.

У практичній діяльності часто використовується опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко [33], який спрямований на дослідження рівня благополуччя шлюбу і задоволеності сімейними стосунками. У ході розроблення даного опитувальника автори виходили з того, що важливим чинником, який скріплює сімейні взаємовідносини, є емоційні зв'язки – любов, прихильність, повага, доброзичливість тощо. Згідно з цим вони припустили, що суб'єктивна задоволеність та незадоволеність сімейними стосунками за своєю природою скоріше за все є узагальненою емоцією, генералізованим переживанням, ніж наслідком раціональної оцінки успішності сімейних стосунків за певними критеріями [33].

В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко розробляючи тест-опитувальник звертали увагу на емоційному переживанні почуття задоволеності шлюбом, що проявляється в різних ситуативних контекстах, а також в різноманітних оцінювальних думках, порівняннях тощо [33].

Використання цього опитувальника дало можливість багатьом науковцям-практикам зробити низку висновків, на основі яких можна

пояснити важливі зв'язки задоволеності шлюбом з різними характеристиками взаємовідносин в сімейній парі.

Так, дослідниця С. Маринкевич пов'язує рівень задоволеності шлюбом з різними моделями міжособистісної взаємодії подружжя, а також з такими чинниками, як статево-рольові відмінності, узгодженість рольової поведінки і рольова адекватність поведінки, індивідуальні риси і реальна особистісна поведінка шлюбних партнерів. Разом з тим, автор визначає певні взаємозв'язки між рівнем задоволеності шлюбом подружжя з ігровими формами їх індивідуальної поведінки, в тому числі із компліментарністю їх прояву і конгруентністю форм особистісного поведінки подружжя [37].

Науковець Н. Осіпова у своєму дослідженні встановила, що успішність адаптації молодого подружжя до подружніх міжособистісних взаємовідносин пов'язана з взаємним прагненням вирішувати конфлікти та конфліктні ситуації [46].

М. Корольчук у ролі провідних чинників, що характеризують благополуччя в шлюбних взаємовідносинах, досліджувала соціально-психологічну адаптацію та толерантність шлюбних партнерів: чим вищий рівень розвитку психологічної адаптованості і толерантності подружжя (сприйняття інших людей, самоприйняття), тим вищий рівень задоволеності шлюбом [28]. Дослідниця детально аналізує такі особливості задоволеності шлюбом, як особистісний профіль членів сім'ї, вибір системи особистісних та спільних цінностей і уявлень про функціонально-рольове призначення шлюбу, взаємовідносини в батьківській родині, психологічна зрілість членів подружжя, спрямованість подружжя (на спільну діяльність, на спілкування, на самого себе), вибір адаптаційних копінг-стратегій міжособистісної подружньої взаємодії в стресових ситуаціях, емоційно-особистісний стан членів подружжя [28].

Ю. Дмитрук у своїх працях зробила висновок про те, що залежно від спрямованості в спілкуванні, психологічній дистанції з своїм партнером, паритетності взаємовідносин в подружній парі є різні типи ідентифікаційних

процесів особистості, які, певним чином, впливають на рівень благополуччя сімейних стосунків [16].

Л. Сердюк звертає увагу на те, що особистість досягає почуття задоволеності сімейними стосунками, коли їй вдається узгодити важливі для неї соціальні ролі, за кожною з яких стоять бажані для людини ціннісні уявлення про самого себе [57]. Людина не може відчувати радість, якщо в сфері взаємовідносин із важливою людиною не знаходить належної підтримки, отже, можна розглядати показник задоволеності сімейними стосунками як непрямий доказ досягнутого особистістю почуття ідентичності в сімейних взаємовідносинах.

Дуже важливе значення відіграє подібність поглядів членів сімейної пари на спільні сімейні цінності. Є певний взаємозв'язок між задоволеністю сімейними стосунками та психологічною сумісністю між подружжям: чоловік і жінка з високим рівнем сумісності сімейних цінностей більшою мірою задоволені сімейними стосунками. Разом з тим, високий рівень сумісності сімейних цінностей у членів подружжя пов'язана з високими індексами ставлення до свого шлюбу, але не обов'язково з високими індексами ставлення до свого партнера.

Ще однією відомою психологічною методикою, що діагностує рівень задоволеності сімейними стосунками, є опитувальник Ю. Альшиної, Л. Гозмана, Е. Дубовський [2]. Запропонована методика ґрунтується на концептуальній моделі якості шлюбу – принцип «згоди», де якість сімейних стосунків пов'язується з суб'єктивним рівнем згоди з приводу важливих для сімейної пари питань спільного життя.

Також, як показник якості сімейних взаємовідносин науковці розглядають перш за все комунікативне взаєморозуміння в парі. Так, В. Левкович, використовуючи дану методику, оцінювала вплив дошлюбних чинників, із якими молоді люди починають спільне сімейне життя, на стабільність їх майбутніх стосунків. До ряду дошлюбних чинників, що збільшують ризик розпаду подружніх пар, дослідниця віднесла термін

дошлюбного знайомства партнерів, вік їхнього вступу в шлюб, наявність або відсутність конфліктів та конфліктних ситуацій між ними в період залицяння [2].

Здійснений нами аналіз вітчизняних досліджень засвідчив, що сучасними дослідниками активно застосовується методичний інструментарій, розроблений вченими в минулі роки. Варто зазначити, що низка діагностичних методик, зокрема опитувальник задоволеності сімейними стосунками Ю. Алешиной, Л. Гозмана, Е. Дубовський, був розроблений на основі переробки та адаптації апробованих закордонних опитувальників, пряме використання яких було неможливо через великі міжкультурні відмінності із Заходом [2].

Окрім вищеперерахованих психодіагностичних методик, у вивченні діадних взаємовідносин використовуються «Опитувальник взаємовідносин» В. Панфьорова, Т. Сліньковой, «Ступінь задоволеності шлюбом», опитувальник «Вимірювання установок в сімейній парі» Ю. Альшина, Л. Гозмана), опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альшина, Л. Гозман, «Спілкування в родині» Ю. Альшин, Л. Гозман, методика «Опитувальник комунікативної толерантності» В. Бойка, тест вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом Г. Лакі, тест «Визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових установок в подружній парі» А. Волкова тощо.

Одним із методів діагностування рівня задоволеності сімейними стосунками є систематичне психологічне інтерв'ювання, в результаті якого інтерв'юер відносить подружню пару до тієї чи іншої категорії за рівнем задоволеності сімейними взаємовідносинами. Даний метод дослідження, крім підвищених вимог до кваліфікації інтерв'юера, передбачає значні часові витрати, що за необхідності проведення експериментальних досліджень на великих вибірках ускладнює його використання [74].

Для великомасштабних досліджень варто використовувати опитувальники, що містять широкий спектр прямих і непрямих запитань, які

характеризують суб'єктивну оцінку якості взаємовідносин в діаді подружжя. У дослідженнях щодо визначення рівня задоволеності сімейними стосунками часто використовуються опитувальники характеру сімейних взаємовідносин К. Хербста [74]. У якості ще одного прикладу діагностичних методик, що використовуються для дослідження задоволеності сімейними відносинами, А. Лідерс наводить тест Г. Лакі, де суб'єктивне переживання благополуччя в сімейних стосунках також пов'язується з рівнем згоди подружжя з різних питань спільного життя.

Сімейні психологи зазначають, що у період молодого шлюбу подружні партнери вперше зустрічаються з переживанням розбіжності бажаних установок і дійсних партнерських взаємовідносин. Основні адаптаційні труднощі подружжя пов'язані з узгодженням загальних сімейних цінностей, розподілом подружніх ролей, адаптацією до індивідуальних особливостей партнера, організацією сімейного бюджету, плануванням основних життєвих цілей, прийняттям рішення про народження дитини, сексуальної адаптацією сімейної пари [39].

У даному контексті в якості діагностичного інструменту визначення рівня задоволеності сімейними стосунками ефективною буде використання шкали діадичної адаптації Dyadic Adjustment Scale (DAS), розроблена Б. Спенсьером, яка характеризує рівень згоди в міжособистісних взаємостосунках подружжя за різними критеріями [39]. Запропонована шкала використовувалася більш ніж 1000 дослідженнях і дає можливість визначати подружні пари з високим рівнем адаптації від тих, які були розчаровані в своїх сімейних відносинах.

Опитувальник, запропонований Ю. Альшиною, ґрунтується на тому ж принципі «згоди», хоча і поєднує більшу кількість запитань, детальніше аналізує критерії якості сімейних стосунків і охоплює більш широкий соціально-поведінський контекст [20].

З метою визначення вихідної структури шкали DAS Б. Спенсьер застосовував визначені ним відмінності між незадоволеними шлюбом і вдало

адаптованими подружніми парами, виокремивши такі чотири сфери діадичної адаптації: діадичну згоду (dyadic consensus), діадичну задоволеність (dyadic satisfaction), діадичну згуртованість (dyadic cohesion) і діадичний прояв ніжності (affectional expression) [20].

Критерій діадичної згоди характеризує рівень згоди щодо матеріальних та фінансових питань, спільного дозвілля, релігійних переконань, спілкування з друзями та знайомими, життєвої філософії, взаємодії з батьками та родичами подружньої пари, цілей та подальших перспектив, ведення домашнього господарства, а також рішень, що пов'язані з професійним зростанням кожного із членів подружньої пари.

Діадична задоволеність передбачає аналіз сприйняття респондентом таких аспектів, як розлучення, жалкування про вступ до шлюбу, постійні конфлікти та конфліктні ситуації, сімейне благополуччя, рівень відчуття щастя тощо.

Діадична згуртованість передбачає аналіз відчуття подружньої пари, що пов'язані із спільним переживанням позитивних емоцій. Дана шкала дає можливість дослідити індивідуальне сприйняття в парі, що стосується участі в спільних соціальних заходах, стимулювання обміну ідеями, гарного проведення часу, спокійного обговорення сімейних питань тощо [20].

Шкалу DAS можна використовувати не лише як інструмент оцінювання, але і як засіб структурування терапевтичного впливу.

З метою реалізації третього завдання магістерської роботи нами було проведено емпіричне дослідження впливу самоствавлення на стосунки у сімейній парі.

У дослідження взяли участь 24 сімейні пари віком від 20 до 43 років.

Дослідження проводилося на базі учбового центру Київської торгово-промислової палати.

Емпіричне дослідження було організовано та проведено у декілька етапів:

1 етап – аналіз наукової літератури з питання використання

діагностичних методик щодо впливу самоствалення на стосунки у сімейних парах та підбір ефективних діагностичних методик для проведення дослідження;

2 етап – психологічне діагностування та інтерпретація отриманих результатів:

На першому етапі дослідження нами було проаналізовано науково-методичну літературу з питання використання діагностичних методик щодо впливу самоствалення на стосунки у сімейних парах.

На основі цього аналізу науково-методичної літератури з проблеми дослідження нами було підбрано діагностичний інструментарій для дослідження впливу самоствалення на якість стосунків в сімейній парі (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Діагностичний інструментарій для дослідження впливу самоствалення на якість стосунків в сімейній парі

Етап дослідження	Показники/критерії	Методики дослідження
Дослідження характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях	Конфліктні сфери подружніх стосунків, міра згоди (чи незгоди) в конфліктних ситуаціях, рівень конфліктності в парі.	Опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альошиної, Л. Гозмана, О. Дубовської [20]
Визначення рівня задоволеності подружжя шлюбом	Рівні задоволеності подружжя шлюбом: низький, середній, достатній, високий	Тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лакі) [33]
Аналіз самоствалення учасників дослідження	Показники самоствалення: «самоповага», «самозневажливість», «аутосимпатія»	Методика самоствалення (В. Столін, С. Пантелєєв) [39]
Визначення проблемних	Показники: – налагодженість комунікативної сфери;	Анкета «Сімейні стосунки»

питань, що виникають у сімейних стосунках в сучасних умовах	– задоволеність сексуальним життям у парі; – наявність спільних інтересів та захоплень у сім'ї; – рівень підтримки та взаємодопомоги між членами сім'ї.	(авторська розробка)
---	---	----------------------

Проаналізуємо методики дослідження.

Опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозмана, О. Дубовської, є інструментом для виявлення найбільш конфліктних сфер у подружніх стосунках. Він допомагає визначити ступінь погодження чи непогодження у конфліктних ситуаціях та рівень конфліктності у парі. Опитувальник включає опис 32 ситуацій, які мають конфліктний характер, і охоплює наступні сфери:

1. Проблеми стосунків з родичами та дітьми – це можуть бути конфлікти, пов'язані з втручанням родичів у сімейне життя, різні підходи до виховання дітей тощо.

2. Питання, пов'язані з вихованням дітей – розбіжності у поглядах на методи виховання, дисципліну, навчання дітей.

3. Прояв автономії одним із подружжя – конфлікти, які виникають через бажання одного з партнерів мати більше особистого простору та незалежності.

4. Порухення рольових очікувань – це можуть бути випадки, коли один з партнерів не виконує очікувані від нього ролі або обов'язки.

5. Розузгодження норм поведінки – різні погляди на прийнятні та неприйнятні форми поведінки у подружжі.

6. Домінування одного із подружжя – конфлікти, пов'язані з прагненням одного з партнерів контролювати та домінувати у стосунках.

7. Прояви ревності – ревності, що можуть спричинити серйозні конфлікти у подружжі.

8. Різні погляди на ставлення до грошей – фінансові конфлікти, пов'язані з різними підходами до заробітку, витрат та заощаджень.

Кожна ситуація в опитувальнику передбачає вибір одного з можливих

варіантів відповіді, що відображають різні форми реагування:

- активне вираження непогодження: активна конфронтація, відкритий конфлікт;
- пасивне вираження непогодження: приховане невдоволення, уникнення відкритого конфлікту;
- пасивне вичікування: уникнення будь-якої реакції, очікування, що проблема вирішиться сама собою;
- пасивне вираження погодження: згода на ситуацію без активного втручання;
- активне вираження погодження: активна підтримка ситуації чи рішення.

Результати опитувальника обробляються певним чином, що дозволяє отримати уявлення про рівень конфліктності у сім'ї, а також про типові форми реагування на конфлікти, що є важливим для подальшого аналізу і роботи з подружжям.

Тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лакі) використовується з метою оцінювання задоволеності сімейним життям, а саме шлюбними відносинами [33]. Тест складається з ряду питань, які характеризують такі аспекти сімейного життя, як:

- комунікація (якість спілкування та взаєморозуміння між партнерами);
- розділення обов'язків (оцінювання того, наскільки рівномірно розподілені обов'язки та відповідальності в сім'ї);
- задоволеність сексуальним життям (якість і задоволеність сексуальними відносинами);
- організація спільного дозвілля (розподіл вільного часу, який партнери проводять разом і окремо);
- спільні інтереси та хобі (спільні інтереси та спільні хобі у пари).

Даний тест дозволяє оцінити рівень задоволеності різними аспектами сімейного життя і визначити сфери, в яких може бути проблема чи незадоволення. Результати тесту дають можливість встановити ті аспекти, які потребують уваги для покращення якості сімейних відносин.

Методика діагностики самоствалення (В. Столін, С. Пантелеев) [39] використовується для виявлення структури самоствалення та визначення рівня вираженості окремих його структурних компонентів. За опитувальником визначаються наступні елементи: впевненість у собі (самовпевненість), вміння управляти собою (самокерівництво), віддзеркалення свого «Я» в інших людях (дзеркальне Я), цінність себе та своєї особистості (самоцінність), прийняття себе, своєї особистості, своєї поведінки та вчинків (самоприйняття), звинувачення себе (самозвинувачення), внутрішня конфліктність особистості.

В опитувальнику всі шкали об'єднані за трьома показниками. До показника «самоповага» входять шкали внутрішньої чесності, самовпевненості, самокерівництва та віддзеркалого «Я»; до показника «самозневажливість» входять шкали: внутрішня конфліктність та самозвинувачення; до чинника «аутосимпатія» належать такі шкали, як: самоцінність, самоприйняття та самоприв'язаність. Отримані результати аналізуються за кожною шкалою.

Анкета «Сімейні стосунки» (авторська розробка) дає можливість проаналізувати сімейні взаємовідносини за такими показниками: налагодженість комунікативної сфери, задоволеність сексуальним життям у парі, наявність спільних інтересів та захоплень у сім'ї, рівень підтримки та взаємодопомоги між членами сім'ї.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження впливу самоствалення на стосунки в сімейній парі

У ході експериментального дослідження було опрацьовано та узагальнено отримані дані.

На першому підетапі дослідження за результатами використання опитувальника «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альошиної, Л. Гозмана, О. Дубовської нами було визначено не лише рівень конфліктності в парі, але й виокремлено ті сфери, які є найбільш конфліктними для сім'ї.

Результати дослідження сімей з подружнім стажем від 1 до 5 років.

Результати дослідження сімей з подружнім стажем від 1 до 5 років дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо конфліктності у цих родинах.

У сім'ях, де спостерігаються конфліктні взаємовідносини, рівень конфліктності коливається від -1 до -2. Це свідчить про високий рівень конфліктності. Ці дані показують, що подружжя частіше реагує негативно та активно на конфліктні ситуації, що, в свою чергу, може призводити до частих і серйозних конфліктів у відносинах (рис. 2.1).

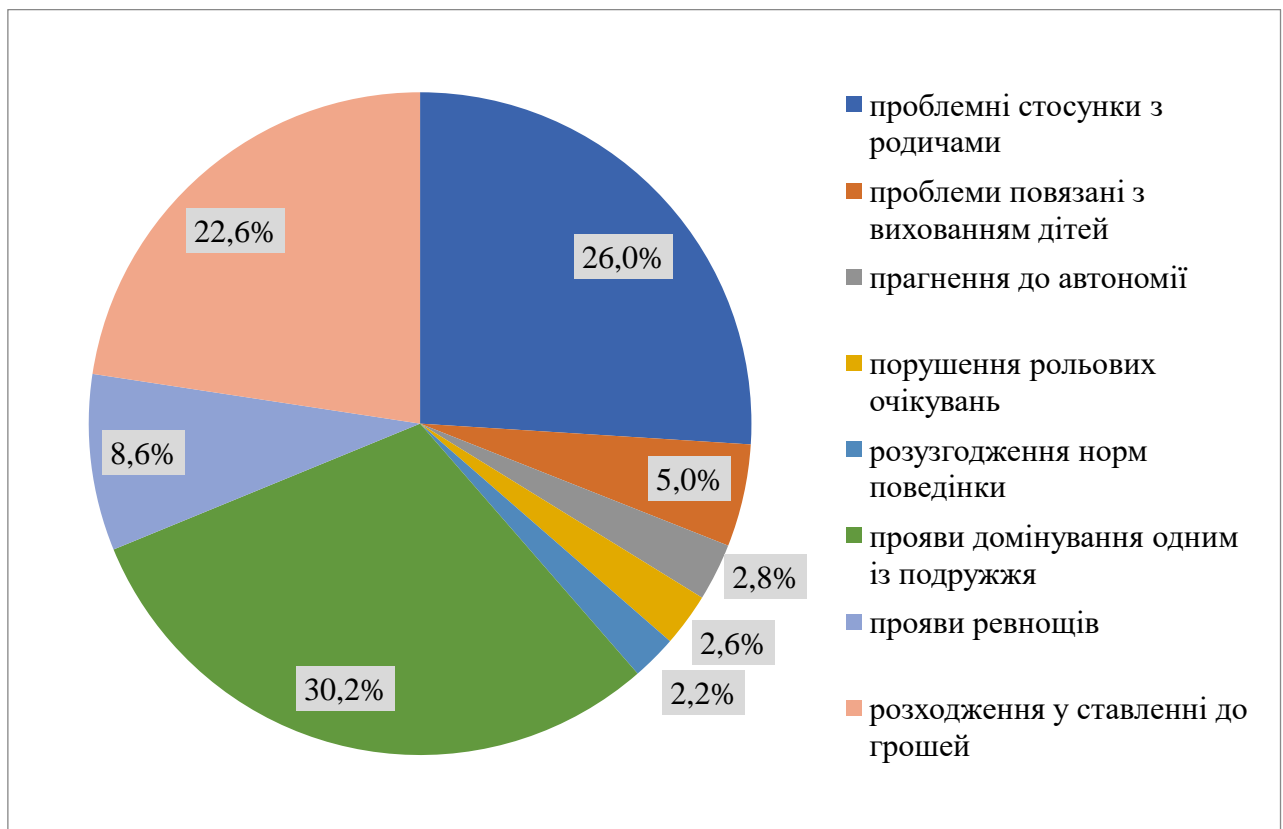


Рис. 2.1. Співвідношення конфліктних сфер взаємодії сімей з подружнім стажем 1–5 років (у % від загальної кількості опитаних)

Серед найбільш конфліктних сфер взаємодії подружжя у сім'ях з подружнім стажем від 1 до 5 років виділяються три основні категорії:

- спроби домінування одного з партнерів;
- втручання батьків та інших родичів у їх особисте життя;
- фінансові питання. Різні погляди на витрати, заощадження та управління сімейним бюджетом можуть спричиняти серйозні суперечки.

Молоді сім'ї часто стикаються з фінансовими труднощами, що посилює напругу і може призводити до конфліктів.

Дослідження підкреслює важливість виявлення та аналізу конфліктних сфер у молодих сім'ях, а також необхідність навчання подружжя ефективним стратегіям вирішення конфліктів та розвитку навичок комунікації. Це може сприяти зниженню рівня конфліктності та покращенню якості сімейного життя.

Як показує рисунок 2.1, найбільш конфліктною сферою взаємодії подружжя в сімейному житті є прояви домінування одним із подружжя, що становить 30,2% усіх конфліктних ситуацій. Це явище можна пояснити кількома ключовими факторами:

1. У перші роки спільного життя подружжя ще не повністю визначило та узгодило свої ролі в сім'ї. Це призводить до того, що обидва партнери можуть мати різні очікування та бачення щодо розподілу обов'язків та відповідальностей.

2. У цей період подружжя проходить процес адаптації, вивчаючи особливості характеру, звички та потреби один одного. Це може спричинити напругу, особливо якщо один з партнерів намагається нав'язати свою волю іншому.

3. У молодих сім'ях лідерство часто має авторитарний характер. Один з партнерів може прагнути домінувати, приймати всі важливі рішення та контролювати ситуацію, що неодмінно супроводжується підкоренням іншого партнера проти його волі.

На другому місці за рівнем конфліктності знаходиться сфера, що стосується проблеми стосунків з родичами та друзями, яка складає 26,0% усіх конфліктних ситуацій. Цю проблему можна пояснити кількома важливими факторами:

1. У перші роки подружнього життя багато молодих сімей змушені проживати з батьками одного з партнерів через відсутність власного житла. Це часто призводить до конфлікту двох поколінь, оскільки батьки можуть

вважати, що мають право не лише допомагати, але й втручатися у справи молоді сім'ї.

2. Батьки можуть намагатися нав'язати свою думку щодо виховання дітей, розподілу обов'язків, фінансових питань тощо. Це може створювати напруженість і викликати конфлікти між молодим подружжям та батьками.

3. Проживання з батьками обмежує приватність і можливість подружжя самостійно вирішувати свої проблеми та приймати рішення, що може призводити до конфліктів і зростання невдоволення.

4. Молоде подружжя і батьки можуть мати різні уявлення про те, до якої міри батьки повинні втручатися в життя молоді сім'ї. Це розходження часто стає джерелом конфліктів.

5. Стосунки з друзями також можуть викликати конфлікти, особливо якщо друзі одного з партнерів не сприймаються іншим партнером, або якщо друзі надто часто втручаються в особисте життя подружжя.

На третьому місці за рівнем конфліктності в молодих сім'ях знаходиться проблема розходження у ставленні до грошей, яка складає 22,6% усіх конфліктних ситуацій. Цей аспект також є вагомим чинником, що впливає на конфліктність у подружжі, і пояснюється наступними факторами:

1. Молоді сім'ї часто мають нестабільне фінансове становище, що може бути пов'язано з початком кар'єри, низькими доходами та високими витратами, наприклад, на житло, освіту та інші необхідні речі.

2. У багатьох випадках молоді сім'ї фінансово залежать від допомоги батьків. Це може викликати напругу та конфлікти, особливо якщо батьки намагаються контролювати витрати або диктувати, як саме мають використовуватися гроші.

3. Подружжя може мати різні підходи до витрат, заощаджень та інвестицій. Один з партнерів може бути схильним до заощадження грошей, тоді як інший – до витрат. Ці розбіжності можуть призводити до конфліктів щодо управління сімейним бюджетом.

4. Відсутність спільного підходу до фінансового планування та

управління грошима може ускладнювати вирішення фінансових питань. Партнери можуть не мати чітких домовленостей про те, як розподіляти доходи та витрати, що створює підґрунтя для конфліктів.

Результати дослідження сімей з подружнім стажем 6–10 років. На відміну від молодих сімей (з подружнім стажем від 1 до 5 років), у сім'ях з подружнім стажем 6–10 років переважно спостерігається середній рівень конфліктності. Це свідчить про те, що подружжя з роками знаходить способи зниження напруги та більш ефективного вирішення конфліктів. Однак, конфлікти все ще присутні і мають значний вплив на стосунки.

У сім'ях з подружнім стажем 6–10 років реакції подружжя на конфліктні ситуації є переважно негативними та пасивними. Це може означати, що замість відкритого вираження незадоволення та активного обговорення проблем, партнери часто обирають стратегії уникнення конфліктів.

Сфери взаємодії, в яких найчастіше відбуваються зіткнення подружжя з подружнім стажем 6–10 років, дещо збігаються з конфліктними сферами молодших сімей, а саме:

1. Вплив батьків та родичів, хоча може бути менш інтенсивним, все ще може викликати конфлікти, особливо якщо подружжя залишається фінансово залежним від батьків або часто взаємодіє з ними.

2. Розходження у ставленні до грошей продовжують бути однією з головних сфер конфліктів. Незважаючи на те, що матеріальне становище може стабілізуватися, різні підходи до витрат, заощаджень та інвестицій все ще можуть створювати напругу.

3. Виховання дітей, які стають старшими, часто приносить нові виклики та конфлікти, пов'язані з різними підходами до виховання, дисципліни, освіти та інших аспектів.

Отже, сім'ї з подружнім стажем 6–10 років демонструють середній рівень конфліктності. Реакції на конфліктні ситуації здебільшого негативні та пасивні. Конфліктні сфери взаємодії залишаються схожими до тих, що були в

молодших сім'ях, з акцентом на стосунках з родичами, фінансових питаннях та вихованні дітей (рис.2.2).

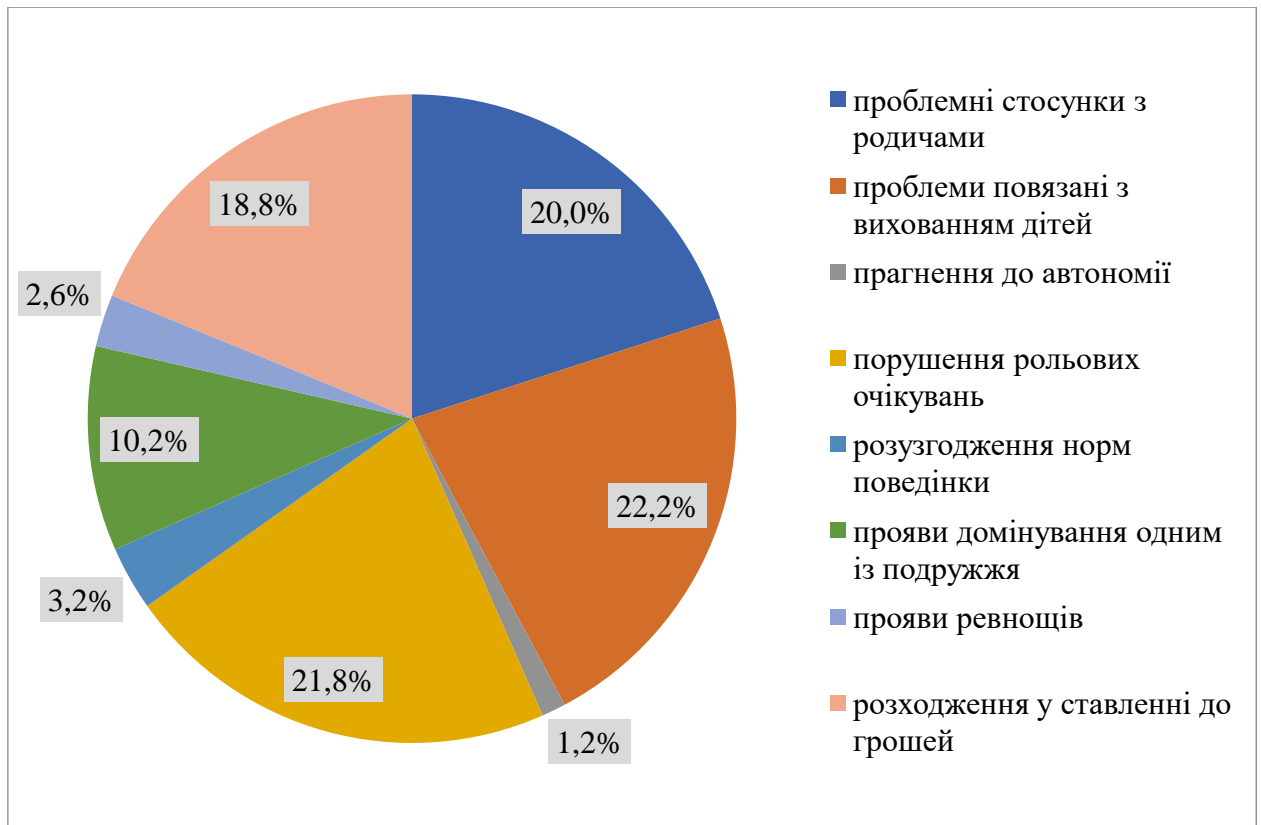


Рис. 2.2. Співвідношення конфліктних сфер взаємодії сімей з подружнім стажем 6–10 років (у % від загальної кількості опитаних)

В даному випадку домінуючими є такі проблеми як порушення рольових очікувань та питання пов'язані з вихованням дітей (21,8% та 22,2%). На цьому етапі існування сім'ї найбільш конфліктними сферами взаємодії подружжя є порушення рольових очікувань та питання, пов'язані з вихованням дітей. Ці дві сфери тісно взаємопов'язані та мають суттєвий вплив на рівень конфліктності у сім'ї. Коли діти починають відвідувати дитячі садки, школи та інші зовнішні соціальні структури, це вимагає змін у розподілі обов'язків між батьками. З'являються нові обов'язки, такі як підвезення дітей до школи, допомога з домашніми завданнями, участь у шкільних заходах. Зміни у графіку та обов'язках можуть викликати напругу, якщо один з партнерів відчуває, що виконує більшу частину роботи або не отримує достатньої підтримки від іншого.

Часто батьки не можуть переглянути власні позиції щодо розподілу сімейних ролей та обов'язків. Вони можуть не бути готовими змінити межі сім'ї та забезпечити дитині нові важливі соціальні зв'язки. Це може призводити до неузгодженості ролевих очікувань одного партнера з реальною поведінкою іншого. Якщо очікування не співпадають з тим, як партнер виконує свої обов'язки, виникає конфлікт.

Батьки можуть мати різні уявлення про те, як слід виховувати дітей, які методи дисципліни використовувати, як організувати дозвілля та навчання дітей. Один з партнерів може вважати, що інший недостатньо часу приділяє дітям, що створює додаткове навантаження на першого.

Відвідування дітьми зовнішніх соціальних структур вимагає від батьків адаптації до нових умов. Це може бути стресовим та викликати конфлікти, якщо батьки не знаходять спільного підходу до нових обставин.

Отже, основними конфліктними сферами у сім'ях з подружнім стажем 6–10 років є:

- виховання дітей – 22, 2 %;
- порушення ролевих очікувань – 21,8%;
- проблемні стосунки з родичами – 20,0%;
- розходження в поглядах у вирішенні фінансових питань – 18,8%.

Результати дослідження сімей з подружнім стажем 11–20 років.
Аналізуючи результати дослідження сімей з подружнім стажем 11–20 років, ми можемо зробити наступні висновки:

- у цій групі представлені сімейні пари як із середнім, так і з високим рівнем конфліктності;
- реакції на конфліктні ситуації різняться: спостерігаються як активні, так і пасивні негативні реакції (рис. 2.3).

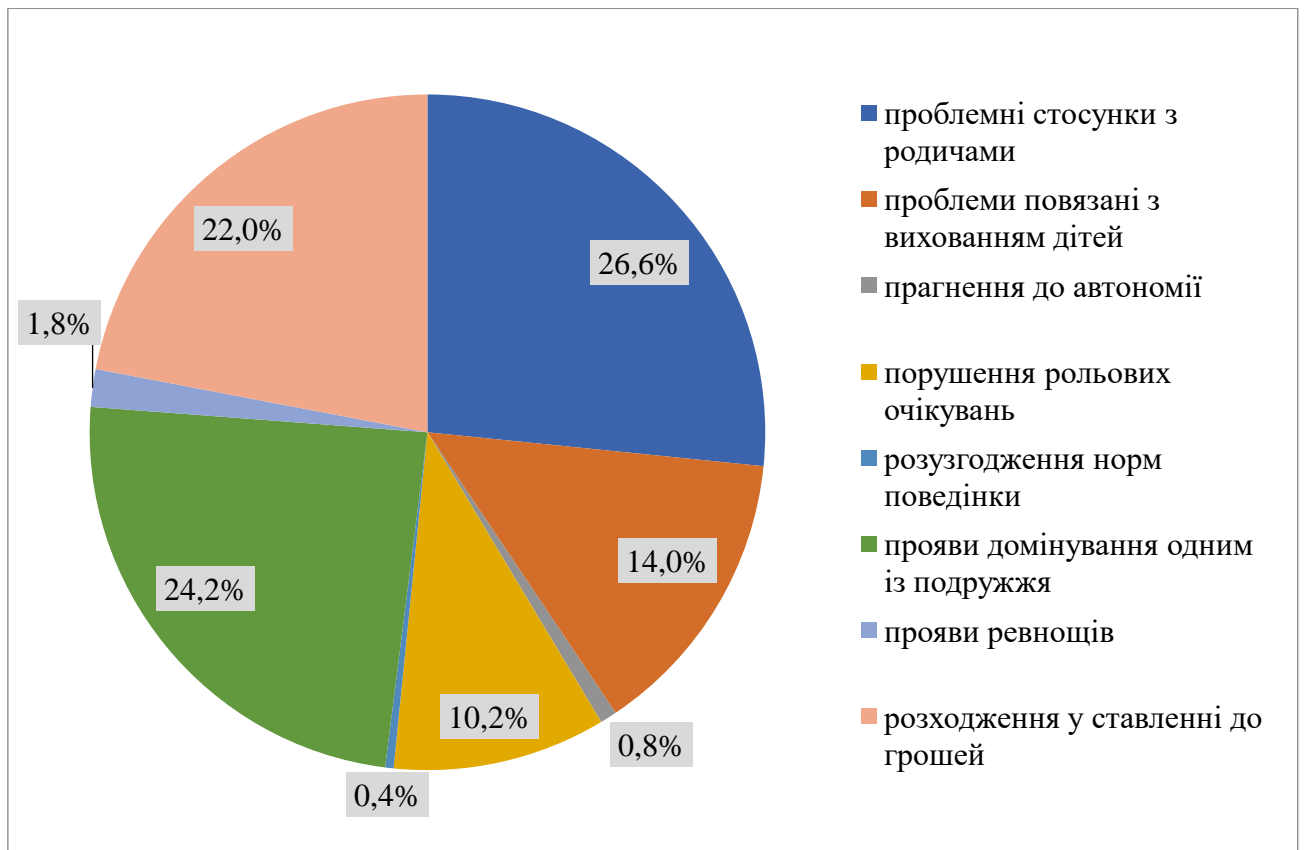


Рис. 2.3. Співвідношення конфліктних сфер взаємодії сімей з подружнім стажем 11–20 років (у % від загальної кількості опитаних)

Сімейні пари з подружнім стажем 11–20 років стикаються з різними рівнями конфліктності: від середнього до високого.

Аналізуючи найбільш конфліктні сфери взаємодії подружжя з подружнім стажем 11–20 років, можна виділити наступні категорії:

- стосунки з родичами (26,6%);
- прояв домінування одним із подружжя (24,2%);
- проблеми, пов'язані зі ставленням до грошей (22,0%).

Ці сфери часто збігаються зі сферами конфліктів, представленими у групах з меншим стажем, що свідчить про існування категорій проблем, актуальних на різних етапах існування та функціонування сім'ї.

Конфлікти в сім'ях з подружнім стажем 11–20 років часто виникають через проблеми, які залишаються актуальними на різних етапах існування сім'ї. Найбільш конфліктними сферами є стосунки з родичами (26,6%) та

прояв домінування одним із подружжя (24,2%), а також проблеми, пов'язані зі ставленням до грошей (22,0%).

Конфлікти можуть бути спричинені зміною сімейних ролей та функцій після виходу дітей з дому, а також через особистісні кризи, нав'язливу турботу та фінансові труднощі.

Отже, ми розглянули результати дослідження рівня конфліктності сімей з різним стажем подружнього життя за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозмана, О. Дубовської. Також ми спробували проаналізувати та пояснити, які сфери взаємодії подружжя є найбільш конфліктними і чим це може бути спричинено.

На другому підетапі нашого дослідження було використано тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лаки) за допомогою якого проаналізовано рівні задоволеності подружжя шлюбом (низький, середній, достатній, високий) (рис. 2.4).

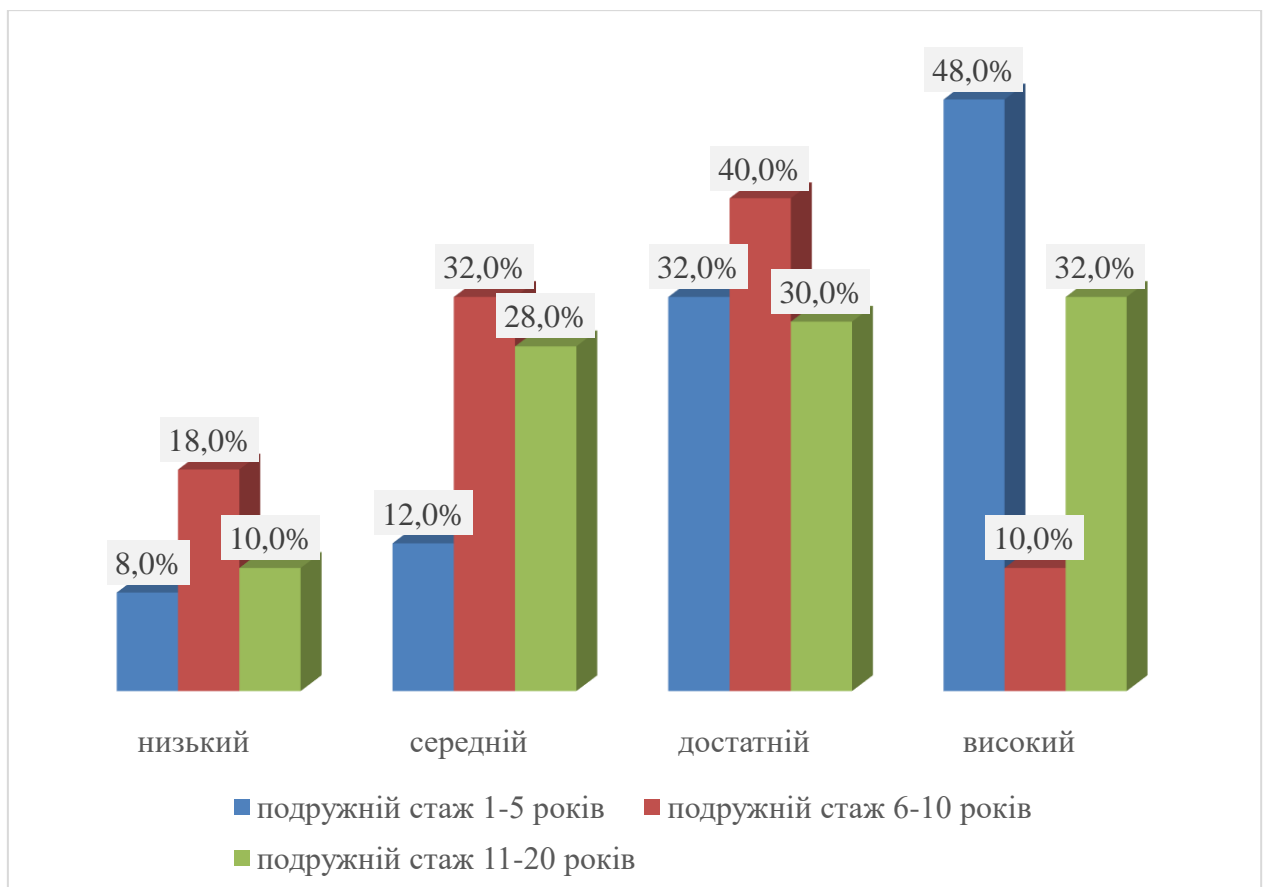


Рис. 2.4. Рівень задоволеності шлюбом залежно від стажу подружнього життя (у % від загальної кількості опитаних)

Для зручності та ефективності опрацювання отриманих даних отримані дані нами було опрацьовано у відсотковому співвідношенні до кількості респондентів. Наприклад, 100% респондентів це 24 подружні пари (48 осіб). Якщо це, 50,0%, то відповідно – 24 особи відносяться до певного рівня.

На основі отриманих даних можна зробити висновок, що найменш задоволені шлюбом респонденти, що знаходяться в стосунках протягом 6-10 років. Можливо, період протягом 6-10 років відзначається особливими викликами адаптації до нових обставин у сімейному житті.

На початку подружнього життя (1-5 років) більшість респондентів (48,0%) оцінили задоволеність шлюбом на високому рівні. Так само значна частина респондентів, що знаходяться у шлюбі 11-20 років оцінили задоволеність стосунками на високому рівні (32,0%). Отже, у перші роки шлюбу багато пар відчують значну задоволеність своїми стосунками. Також цікаво, що і серед пар, що знаходяться у шлюбі протягом 11-20 років, також є значна частка тих, хто високо оцінює свої стосунки. Це може свідчити про здатність багатьох пар до адаптації, розвитку та зміни способу сприйняття та оцінки власних відносин з плином часу.

На наступному підетапі нашого дослідження використовувалася методика самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв).

На рівні глобального самоствавлення отримані дані свідчать про те, що в цілому самоствавлення респондентів має середній рівень. Однак деякі конкретні аспекти самоствавлення, такі як внутрішня честність, самовпевненість, мають нижчі показники, незважаючи на загально вищий рівень самоствавлення. Це може вказувати на те, що існують певні аспекти особистості, з якими респонденти можуть відчувати невдоволеність або неузгодженість.

Наприклад, низький рівень відзеркаленого самоствавлення може свідчити про недостатню усвідомленість власних характеристик або ставлення до себе. Низький рівень самосприйняття може вказувати на відчуття незручності або несприйняття власного "я" у контексті спілкування з іншими.

А низький рівень самоцінності може свідчити про відчуття низької цінності себе як особистості.

Ці аспекти можуть впливати на загальне самопочуття і ставлення до себе, тому їх слід ретельніше розглянути та можливо, використати стратегії саморозвитку для підвищення рівня задоволення від самоствавлення.

Ймовірно, кризові події соціального життя сприяли формуванню відчуття самоцінності як захисної реакції, що може хибно виявлятися у свідомості особистості.

Розглянемо більш детально отримані значення за кожною шкалою (рис. 2.5).

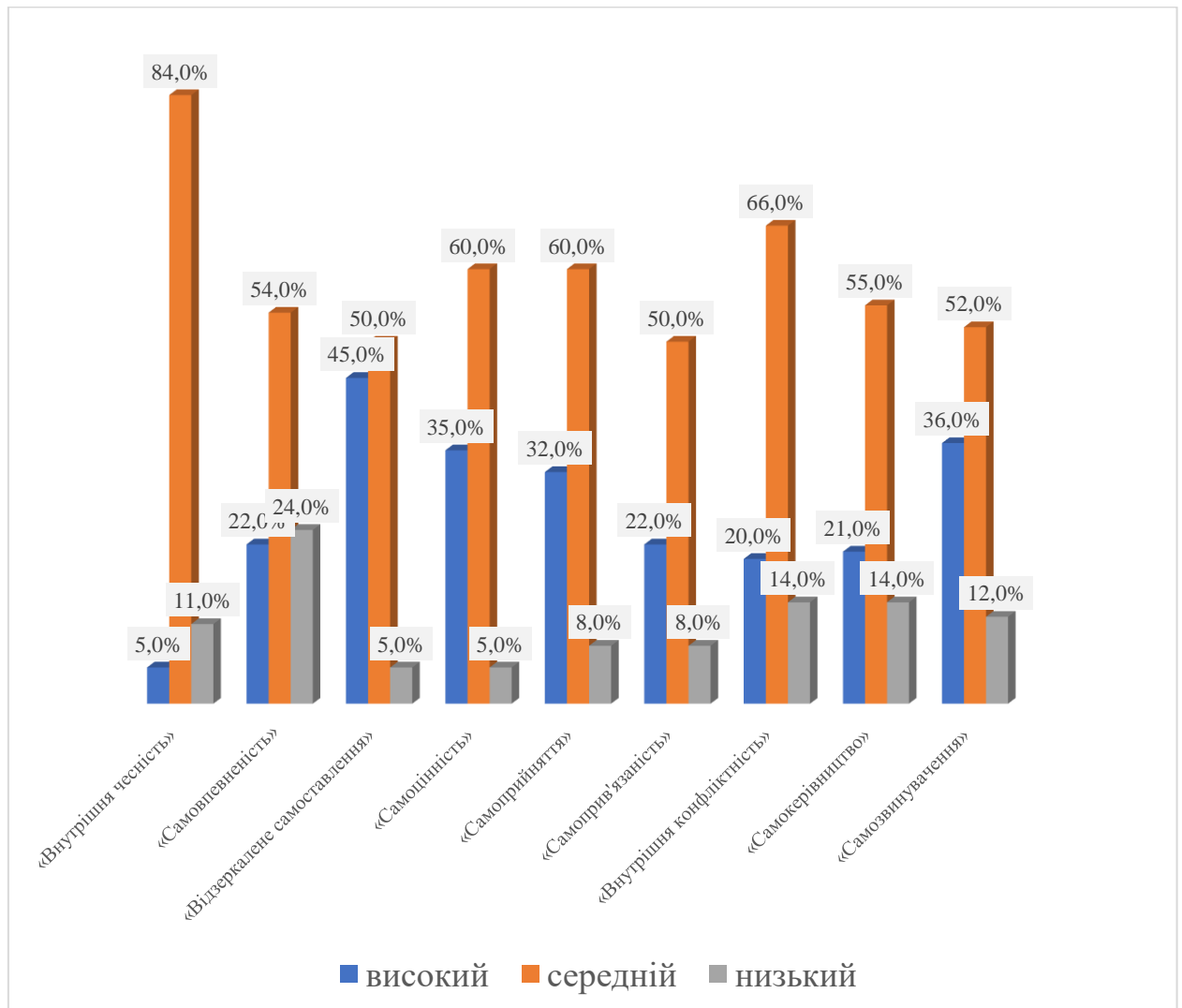


Рис. 2.5. Результати опитування на основі використання методики самоствавлення (В. Столін, С. Пантелєєв) (у % від загальної кількості

опитаних)

Шкала «Внутрішня чесність» визначає переважання однієї з двох тенденцій: або конформності, вираженої мотивації соціального схвалення, або критичності, глибоко усвідомлення себе, внутрішньої чесності та відкритості. Дана шкала дозволяє розділити респондентів на три категорії в залежності від їхньої поведінки та ставлення до себе:

1. Високі значення (5,0%) – ці респонденти проявляють схильність до конформності, тобто мають сильний мотив досягнення соціального схвалення та відповідності загальноприйнятим нормам. Вони можуть уникати відкритого самовисловлення, оскільки намагаються відповідати очікуванням оточуючих або бояться виявити свої особисті проблеми.

2. Середні значення (84,0%). Більшість респондентів потрапляють у цю категорію, що вказує на вибіркове ставлення до себе. Вони можуть подолати деякі психологічні захисти у критичних ситуаціях, але можуть також мати обмеження у виявленні справжніх почуттів або думок у відносинах з іншими.

3. Низькі значення (11,0%) – ці респонденти володіють внутрішньою чесністю, що виявляється у відкритості відносин з самими собою та глибокому розумінні себе. Вони критичні щодо себе і орієнтовані на власне бачення ситуації у взаємодії з іншими.

Шкала «Самовпевненість» відображає ставлення до себе та власне відчуття сили, компетентності і самостійності. За даною шкалою опитуваних було розподілено таким чином:

1. Високі значення (22,0%) – ці респонденти характеризуються вираженою самовпевненістю та відчуттям сили свого «Я». Вони сміливі у спілкуванні та орієнтовані на успіх. Такі люди поважають себе, відчувають задоволення від своїх досягнень і відчувають себе компетентними у вирішенні життєвих питань. Вони добре переносять перешкоди та проблеми і відносяться до них як до чогось подоланого.

2. Середні значення (54,0%) – ця категорія відображає респондентів, які

зберігають працездатність та впевненість у собі у звичних ситуаціях, але можуть втрачати цю впевненість у разі несподіваних труднощів. Такі люди можуть починати сумніватися в своїх здібностях та впевненості.

3. Низькі значення (24,0%). Респонденти з низькими значеннями самовпевненості відчують невпевненість у собі, сумніви в своїх можливостях та не вірять у власні здібності. Вони можуть уникати соціальних контактів та занурюватися у власні проблеми, відчуючи внутрішню напруженість.

Шкала «Відзеркалене самоствавлення» оцінює сприйняття суб'єктом себе як прийнятого або неприйнятого оточуючими людьми. За даною шкалою опитуваних було розподілено таким чином:

1. Високі значення (45,0%) – ці респонденти відчують себе прийнятими та цінними для інших. Вони відчують, що оточуючі люди люблять їх і цінують за їхні якості та дії. Такі люди зазвичай відчують легкість у встановленні контактів та емоційно відкриті для взаємодії з іншими.

2. Середні значення (50,0%) – Ця категорія відображає респондентів, які мають виборче сприйняття того, як оточуючі ставляться до них. Вони можуть відчувати, що позитивне ставлення оточуючих існує лише до певних аспектів їхньої особистості чи діяльності.

3. Низькі значення (5,0%). Респонденти з низькими значеннями відчують себе неприйнятими та невартими поваги оточуючими. Вони можуть не очікувати підтримки або схвалення від інших людей.

Шкала «Самоцінність» відображає відчуття цінності власної особи і впевненість у своїй унікальності. За даною шкалою опитуваних було розподілено таким чином:

1. Високі значення (35,0%) – ці респонденти високо оцінюють свій внутрішній світ і духовний потенціал. Вони сприймають себе як індивідуальностей і цінують свою неповторність. Впевненість в собі допомагає їм протистояти критиці та негативним впливам ззовні.

2. Середні значення (60,0%) – ця категорія відображає людей, які

вибірково оцінюють себе. Вони можуть високо цінувати деякі свої якості, але недооцінювати інші. Такі люди можуть відчувати малоцінність чи невпевненість, особливо при зустрічі з критикою.

3. Низькі значення (5,0%) – респонденти з низькими значеннями мають глибокі сумніви у власній унікальності та цінності. Вони можуть бути схильними до перебільшеної чутливості до критики та негативних коментарів ззовні, що робить їх уразливими.

Шкала «Самоприйняття» визначає відношення людини до себе та її усвідомлення власної цінності. За даною шкалою опитуваних було розподілено таким чином:

1. Високі значення (32,0%) – ці респонденти характеризуються сильним самоприйняттям. Вони приймають себе такими, які є, з усіма своїми перевагами і недоліками. Їм властиве позитивне ставлення до себе, і вони не ламаються під впливом негативних ситуацій.

2. Середні значення (60,0%) – ця категорія відображає людей з вибірково самоприйняттям. Вони можуть приймати деякі свої якості, але критикувати інші. Симпатія до себе може виявлятися не постійно, але в цілому вони здатні балансувати між своїми позитивними та негативними аспектами.

3. Низькі значення (8,0%). Люди з низькими значеннями шкали можуть мати негативне ставлення до себе. Вони схильні сприймати себе надто критично і виявляти недостатню симпатію до себе. Негативна самооцінка може призводити до різних форм невдоволення собою, від самокритики до самознищення.

Шкала «Самоприв'язаність» відображає бажання людини змінювати себе та свої характеристики. За даною шкалою опитуваних було розподілено таким чином:

1. Високі значення (22,0%) – ці респонденти характеризуються високою ригідністю своєї концепції «Я». Вони мають схильність зберігати свої характеристики в незмінному стані і вимагати від себе ідеальності. Це може ускладнити процес саморозвитку і самовдосконалення через відчуття

самодостатності і недоліки рівняння з ідеалом.

2. Середні значення (50,0%). Люди з середніми значеннями шкали мають вибіркоче ставлення до своїх характеристик і прагнуть змінювати лише деякі аспекти себе, залишаючи інші без змін. Вони можуть відчувати певну готовність до розвитку, але це не виражено настільки яскраво, як у групі з низькими значеннями.

3. Низькі значення (28,0%) – ці респонденти мають високу готовність до зміни своєї концепції «Я». Вони відкриті для нового досвіду та пошуків ідеального «Я». Невдоволеність собою може бути джерелом мотивації для постійного розвитку і вдосконалення. Ця група також відрізняється легкістю зміни своїх уявлень про себе.

Шкала «Внутрішня конфліктність» відображає рівень внутрішніх конфліктів, сумнівів та незгоди з собою. За даною шкалою опитуваних було розподілено таким чином:

1. Високі значення (20,0%) – ці респонденти відзначаються негативним ставленням до себе. Вони перебувають у стані постійного самоконтролю та глибокої самооцінки, що може перетворитися на самокритику. Високі вимоги до себе часто призводять до конфлікту між реальним ідеальним «Я», а також між досягненнями і очікуваннями, що може призвести до відчуття малоцінності.

2. Середні значення (66,0%) – ці респонденти мають умовне ставлення до себе, яке залежить від ситуації. У звичних для них умовах вони можуть сприймати себе позитивно, але несподівані труднощі можуть спричинити недооцінку їхніх успіхів.

3. Низькі значення (14,0%) – ці респонденти в основному позитивно ставляться до себе і відчують баланс між своїми можливостями та вимогами навколишньої дійсності. Вони задоволені своєю життєвою ситуацією і самими собою, хоча існує можливість заперечення своїх проблем і поверхневого сприйняття себе.

Шкала «Самокерівництво» відображає ступінь, до якої людина відчуває, що основне джерело своїх досягнень і успіхів знаходиться в ній самій або в

зовнішніх обставинах. За даною шкалою опитуваних було розподілено таким чином:

1. Високі значення (21,0%) – ці респонденти відчують, що основним джерелом своїх досягнень і успіхів є вони самі. Вони відчують своє «Я» як внутрішній стрижень, який координує та спрямовує всю свою активність. Людина має контроль над своїми емоційними реакціями та здатна чинити опір зовнішнім впливам.

2. Середні значення (55,0%) – ці респонденти мають умовне ставлення до себе, що залежить від ситуації. У звичних для них умовах вони можуть відчувати контроль над ситуацією, але в нових ситуаціях їхні регуляційні можливості можуть бути менш вираженими.

3. Низькі значення (24,0%) – ці респонденти вірять, що їхні досягнення і успіхи залежать від зовнішніх обставин, а не від їхнього власного «Я». Механізми саморегуляції можуть бути ослаблені, і вони можуть відчувати внутрішнє напруження щодо свого «Я».

Шкала «Самозвинувачення» відображає нахил особистості до негативних емоцій і самокритики. За даною шкалою опитуваних було розподілено таким чином:

1. Високі значення (36,0%). Для цих респондентів характерно активне самозвинувачення. Вони часто вбачають у собі перш за все недоліки та помилки і готові поставити себе в провину за свої неуспіхи. Такі люди можуть реагувати на проблемні ситуації або конфлікти з внутрішнім напруженням та відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

2. Середні значення (52,0%). У цій групі респондентів спостерігається вибіркоче самозвинувачення. Вони можуть звинувачувати себе за певні дії або вчинки, але також можуть висловлювати гнів або розпач на адресу оточуючих.

3. Низькі значення (12,0%) – ці респонденти мають тенденцію заперечувати власну провину в конфліктних ситуаціях. Вони можуть використовувати різні захисні механізми, щоб уникнути самозвинувачення, наприклад, звинувачення інших або перенесення відповідальності на

оточення.

Ще шкали за методикою самоствавлення В. Століна і С. Пантелєєва об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

Перший - це фактор Самоповаги, він об'єднує шкали 1, 2, 3, 4 та відображає оцінку власного «Я» стосовно соціально-нормативних критеріїв.

Друний фактор – це фактор Аутосимпатії, він об'єднує шкали 5, 6, 7 та відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого власного «Я».

Третій – це фактор Самоприниження, він об'єднує шкали 8, 9 та відображає негативне самоствавлення.

Загальною тенденцією, яку можна виокремити з аналізу шкал, є те, що сприйняття себе впливає на всі аспекти особистості та її взаємодію зі світом.

Люди з високими показниками відчувають себе більш впевнено та задоволеними, мають розвинену самооцінку і легше подолують перешкоди. Ті, хто мають середні значення, можуть відчувати себе впевнено в певних ситуаціях, але сумніватися у собі в інших. Низька самовпевненість може призводити до відчуття невпевненості, сумнівів у своїх можливостях та уникнення контактів з іншими.

Люди, які схильні до внутрішнього конфлікту, можуть відчувати напругу та неможливість задоволення основних потреб. Також вони можуть мати виражені механізми самокерівництва та самозвинувачення. Самоприв'язаність, з іншого боку, може бути джерелом бажання розвивати своє «Я» та досягати успіху.

Значення цих шкал відображають сприйняття себе і своїх дій. Вищі показники самооцінки можуть призводити до більш позитивних емоційних станів та відносин з оточенням, тоді як високий рівень самокерівництва може спричинити появу негативних емоцій та конфліктів.

Люди з високою самовпевненістю і позитивним самоприйняттям часто відчувають симпатію до себе та відчувають себе прийнятими оточуючими, тоді як низька самовпевненість може вести до негативного сприйняття себе та невпевненості у власних можливостях.

Ці висновки підкреслюють важливість розвитку позитивного сприйняття себе та розвитку механізмів саморегуляції для досягнення психологічного благополуччя та успіху у житті.

На четвертому підетапі дослідження нами було використано анкету «Взаємини в сім'ї» (авторська розробка). Проаналізуємо відповіді респондентів на запитання анкети.

Респондентам було запропоновано оцінити взаємини у власній сім'ї (рис. 2.6). Значна кількість опитаних (34,4%) оцінили стосунки у власній сім'я як «добрі» та «дуже гарні» (26,2%). Насторожує той факт, що майже половина респондентів (39,4%) оцінила стосунки в сім'ї як «не дуже гарні» та «погані».

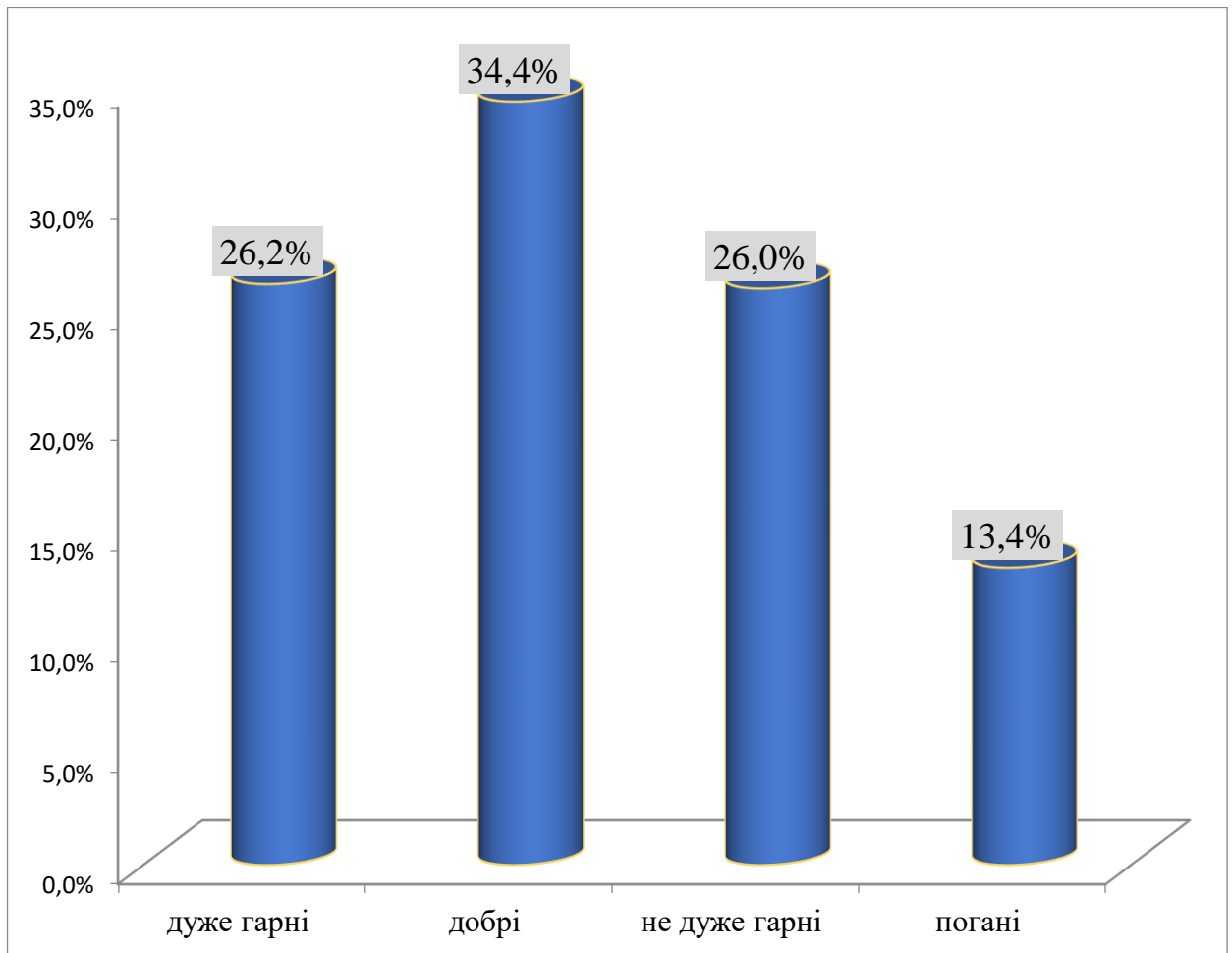


Рис. 2.6. Відповіді респондентів на запитання анкети «Як Ви оцінюєте взаємини у вашій сім'ї» (у % від загальної кількості опитаних)

В той час більшість сімей вважають свою сім'ю дружнім сімейним колективом (рис. 2.7). Сімейний дружній колектив характеризується сприятливим психологічним кліматом. Психологічний клімат – це емоційно-психологічний настрій, який формується в родині в процесі взаємодії її членів. Настрій з'являється внаслідок того, що при безпосередніх особистих контактах всі зв'язки між людьми набувають емоційно-психологічного забарвлення, яке визначається ціннісними орієнтаціями, моральними нормами та інтересами членів родини.

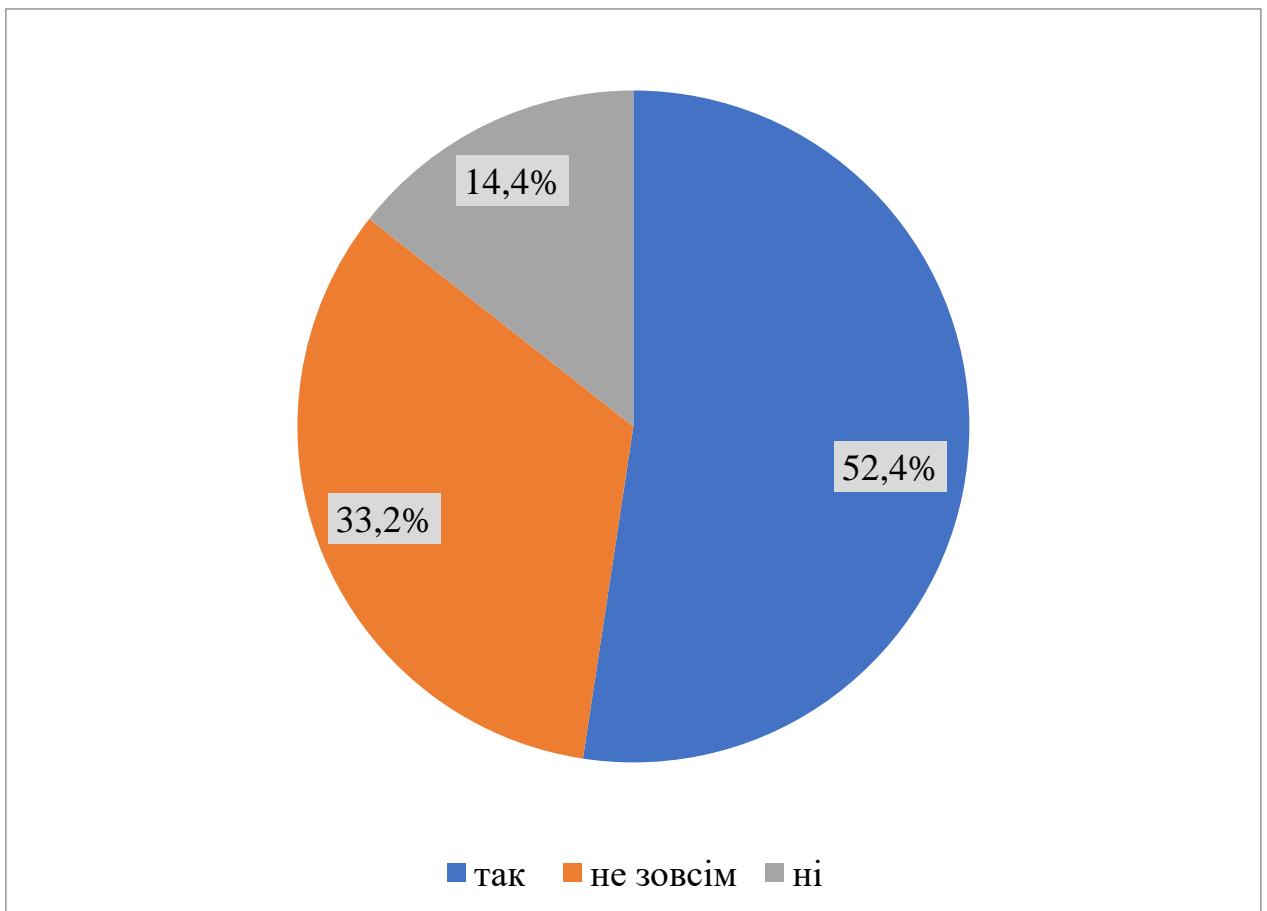


Рис. 2.7. Відповіді респондентів на запитання анкети «Ви вважаєте свою сім'ю дружнім сімейним колективом?» (у % від загальної кількості опитаних)

Наступним запитанням анкети було таке «Чи бувають у вашій сім'ї суперечки, конфлікти?». 38,2% опитаних відповіли «інколи», 34,6% – «так», 15,2% – часто і 12,0% – рідко. Жоден з опитаних не відповів, що конфліктів у їхніх сім'ях «не буває» (рис. 2.8).

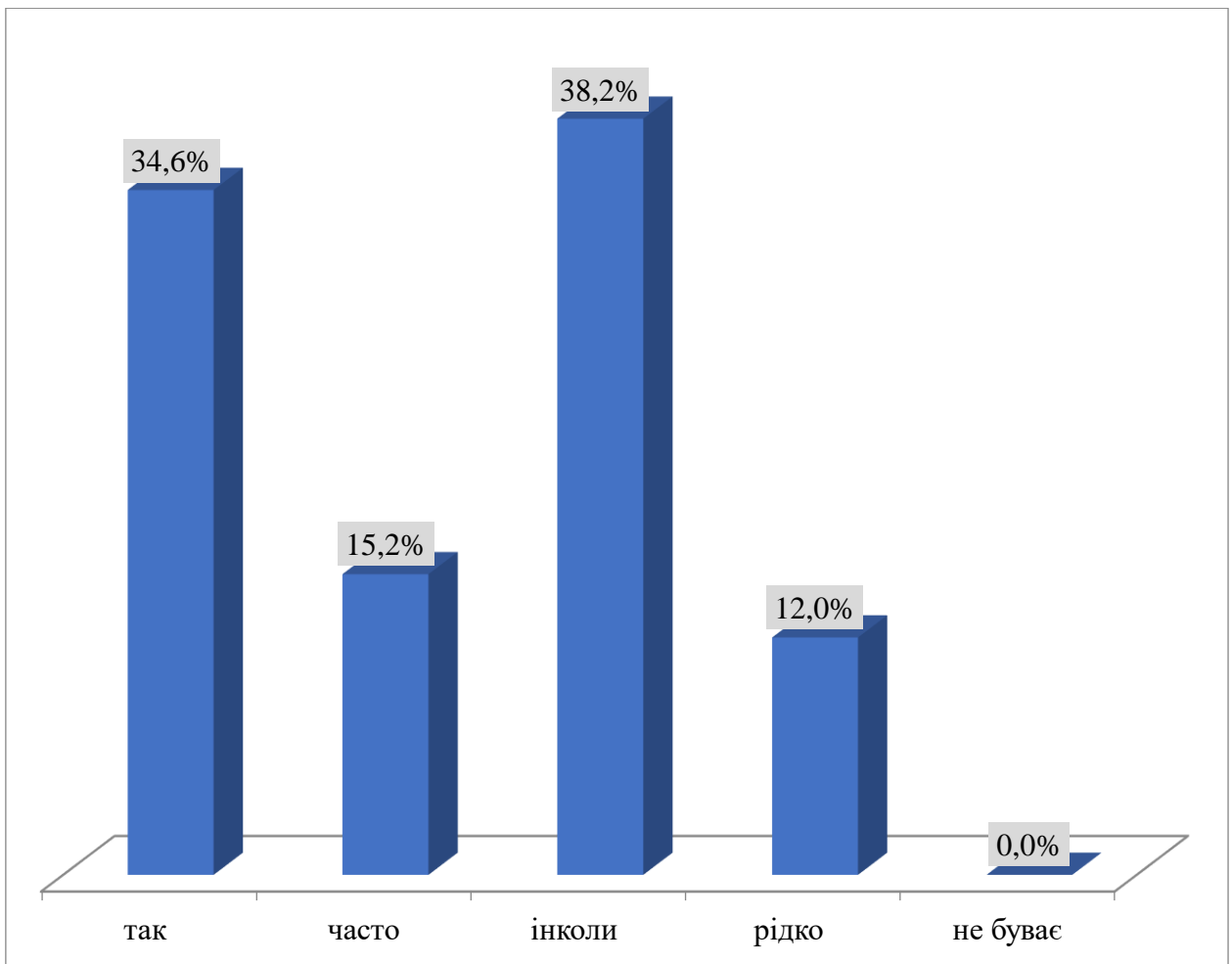


Рис. 2.8. Відповіді респондентів на запитання анкети «Чи бувають у вашій сім'ї суперечки, конфлікти?» (у % від загальної кількості опитаних)

Конфлікти та суперечки найчастіше, на думку опитаних, зумовлюються непорозумінням між членами сім'ї (42,2%). 28,0% опитаних вважають, що конфлікти у їхніх сім'ях виникають у наслідок порушення етики сімейних взаємин, 18,4% опитаних зазначили, що відмова брати участь у сімейних справах є основною причиною виникнення суперечок та конфліктів у їхніх сім'ях (рис. 2.9).

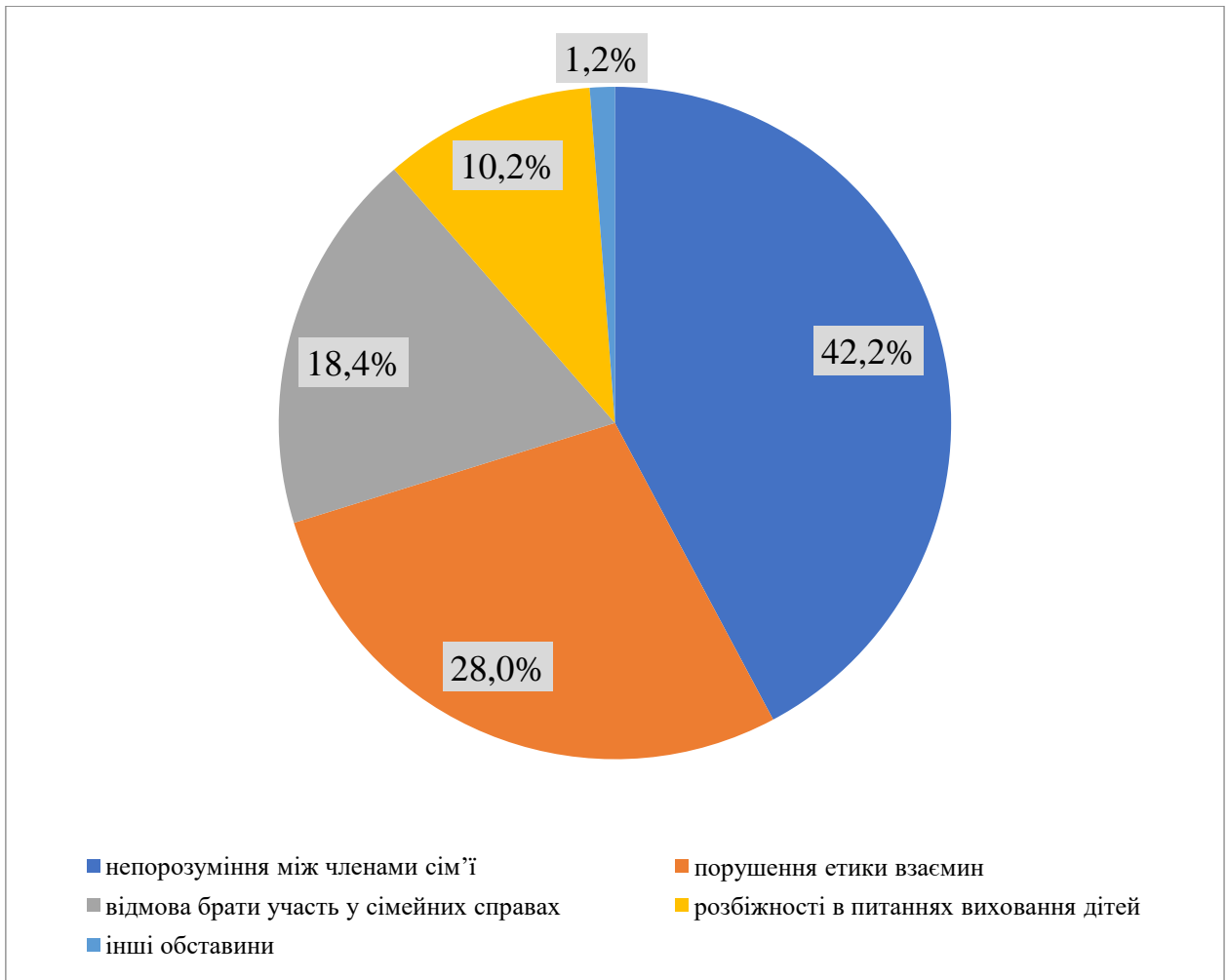


Рис. 2.9. Відповіді респондентів на запитання анкети «Чим обумовлені суперечки, конфлікти?» (у % від загальної кількості опитаних)

З метою з'ясування способів вирішення конфліктів у діагностованих сім'ях було запропоновано визначити способи вирішення конфліктів у сім'ях члени якої брали участь у нашому дослідженні (рис. 2.10). Найбільша кількість опитаних (38,6%) зазначили, що найчастіше для вирішення конфліктних ситуацій вони використовують «примирення». У процесі примирення сторони приймають мирову угоду, що, по суті, означає припинення взаємодії стосовно предмета, який викликав суперечку між сторонами.

Майже однакова кількість респондентів визначили такі стратегії виходу з конфліктів як «припинення конфліктів на деякий час» (18,8%) та «обговорення ситуації та прийняття спільного рішення» (18,4%).

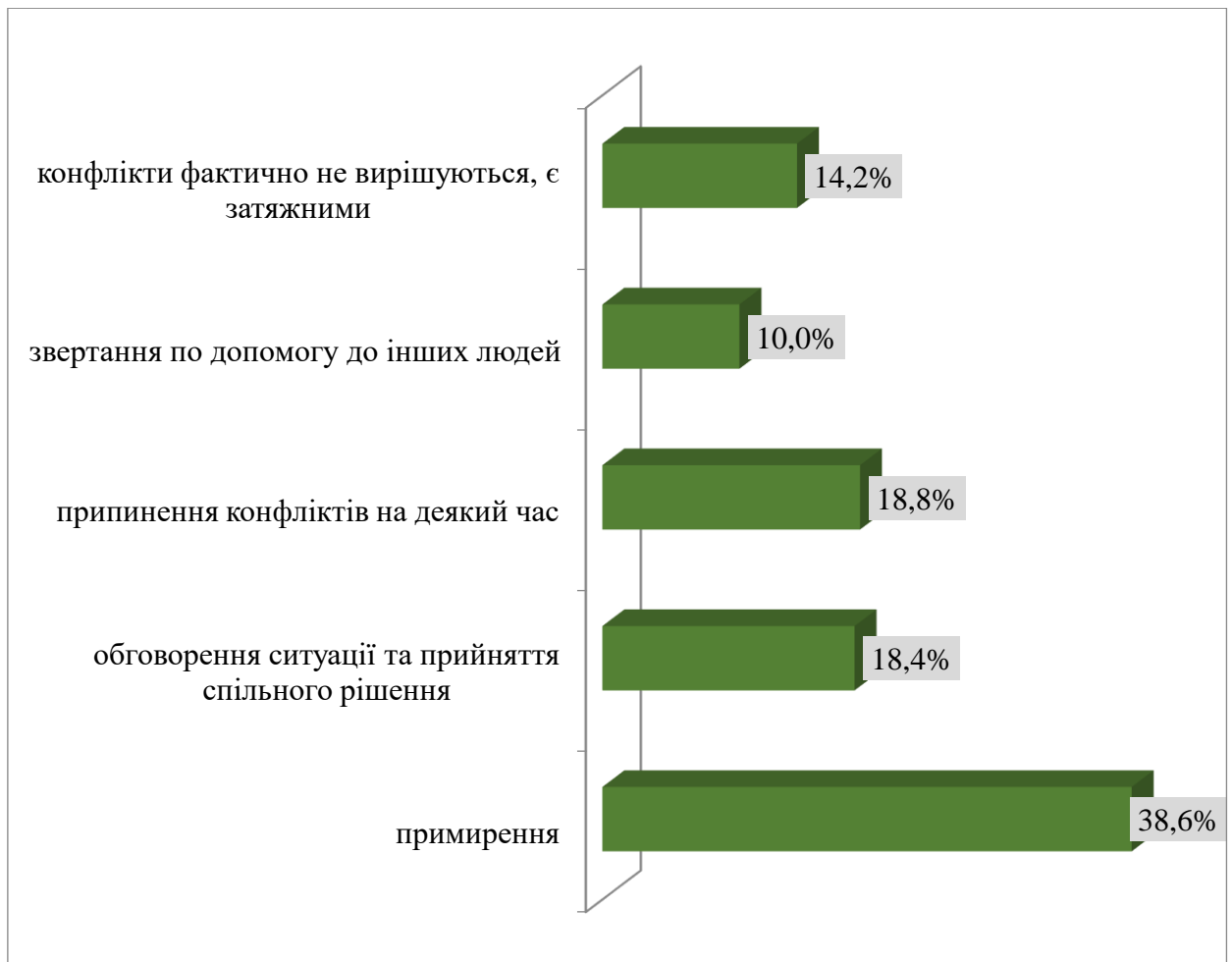


Рис. 2.10. Відповіді респондентів на запитання анкети «Які способи вирішення моральних конфліктів використовуються у вашій сім'ї?» (у % від загальної кількості опитаних)

Негативним, на наш погляд, є присутність у вирішенні конфліктів такої позиції як «конфлікти фактично не вирішуються, є затяжними» (14,2%). Сім'ї з такою стратегією виходу із конфлікту потребують корекційно-розвивальної роботи для налагодження психологічної атмосфери.

Висновки до розділу 2

На основі узагальнення теоретико-методологічної літератури встановлено, що вченими представлено наукові дослідження, які висвітлюють вплив самоствалення на якість стосунків у сімейній парі, зокрема проаналізовано: взаємозв'язок між самостваленням (рівнем відкритості, спілкування про особисте) та задоволеністю стосунків у сімейних парах; вплив

самооцінки та рівень самоствалення на якість взаємин у сімейних парах; вплив саморегулювання особистості (контроль над емоціями, реакціями на стрес тощо) на задоволеність у шлюбних парах; вплив самоспівчуття на задоволеність у стосунках у сімейних парах.

Запропоновані у науковій літературі дослідження допомагають розуміти важливість самоствалення та його вплив на різні аспекти сімейних взаємовідносин. Вони розширюють знання про те, як самооцінка, відкритість та інші аспекти особистості впливають на якість та тривалість відносин у сімейних парах.

Дослідження самоствалення у сімейних парах зазвичай фокусуються на вивченні рівня самопізнання, саморегуляції, відкритості та спілкування між партнерами. Дослідження можуть аналізувати, як самоствалення кожного з партнерів впливає на їхню взаємодію та загальну задоволеність стосунками. Вивчення відкритості та рівня спілкування між партнерами, може відобразити рівень довіри та інтимності в сімейних відносинах. Дослідження можуть зосереджуватися на тому, як особисті навички саморегуляції впливають на управління конфліктами у парі та як це відображається на загальній якості відносин. Дослідження можуть досліджувати вплив самосприйняття (ролей, ідентичності) на взаємовідносини в парі, зокрема, як очікування від себе та партнера впливають на стосунки. Такі напрямки можуть включати різні методи дослідження, від опитувань та інтерв'ю до аналізу поведінки та спостережень. Дослідники зазвичай використовують різні моделі та теорії особистості та сімейних відносин для розуміння впливу самоствалення на парні стосунки.

З метою виконання завдань магістерської роботи нами було проведено експериментальне дослідження та отримано наступні результати:

– результати дослідження сімей з подружнім стажем від 1 до 5 років дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо конфліктності у цих родинях. У сім'ях, де спостерігаються конфліктні взаємостосунки, рівень конфліктності коливається від -1 до -2. Це свідчить про високий рівень

конфліктності. Ці дані показують, що подружжя частіше реагує негативно та активно на конфліктні ситуації, що, в свою чергу, може призводити до частих і серйозних конфліктів у відносинах. Серед найбільш конфліктних сфер взаємодії подружжя у сім'ях з подружнім стажем від 1 до 5 років виділяються три основні категорії. Найбільш конфліктною сферою взаємодії подружжя в сімейному житті є прояви домінування одним із подружжя, що становить 30,2% усіх конфліктних ситуацій. На другому місці за рівнем конфліктності знаходиться сфера, що стосується проблеми стосунків з родичами та друзями, яка складає 26,0% усіх конфліктних ситуацій. На третьому місці за рівнем конфліктності в молодих сім'ях знаходиться проблема розходження у ставленні до грошей, яка складає 22,6% усіх конфліктних ситуацій;

– на відміну від молодих сімей (з подружнім стажем від 1 до 5 років), у сім'ях з подружнім стажем 6–10 років переважно спостерігається середній рівень конфліктності. Це свідчить про те, що подружжя з роками знаходить способи зниження напруги та більш ефективного вирішення конфліктів. У сім'ях з подружнім стажем 6–10 років реакції подружжя на конфліктні ситуації є переважно негативними та пасивними. Це може означати, що замість відкритого вираження незадоволення та активного обговорення проблем, партнери часто обирають стратегії уникнення конфліктів. Сім'ї з подружнім стажем 6–10 років демонструють середній рівень конфліктності. Реакції на конфліктні ситуації здебільшого негативні та пасивні. Основними конфліктними сферами у сім'ях з подружнім стажем 6–10 років є порушення рольових очікувань та питання виховання дітей (21,8% та 22,2% відповідно).

– аналізуючи результати дослідження сімей з подружнім стажем 11–20 років, ми можемо зробити наступні висновки: у цій групі представлені сімейні пари як із середнім, так і з високим рівнем конфліктності; реакції на конфліктні ситуації різняться: спостерігаються як активні, так і пасивні негативні реакції. Домінуючі проблеми у сім'ях з подружнім стажем 11–20 років: порушення рольових очікувань; питання виховання дітей та їх соціальних зав'язків; проблеми стосунків з родичами та друзями. Отже, сімейні пари з подружнім

стажем 11–20 років стикаються з різними рівнями конфліктності: від середнього до високого. Аналізуючи найбільш конфліктні сфери взаємодії подружжя з подружнім стажем 11–20 років, можна виділити наступні категорії: стосунки з родичами (26,6%), прояв домінування одним із подружжя (24,2%), проблеми, пов'язані зі ставленням до грошей (22,0%);

– найменш задоволені шлюбом респонденти, що знаходяться в стосунках протягом 6-10 років. Можливо, період протягом 6-10 років відзначається особливими викликами адаптації до нових обставин у сімейному житті. На початку подружнього життя (1-5 років) більшість респондентів (48,0%) оцінили задоволеність шлюбом на високому рівні. Так само значна частина респондентів, що знаходяться у шлюбі 11-20 років оцінили задоволеність стосунками на високому рівні (32,0%). Отже, у перші роки шлюбу багато пар відчувають значну задоволеність своїми стосунками. Також цікаво, що і серед пар, що знаходяться у шлюбі протягом 11-20 років, також є значна частка тих, хто високо оцінює свої стосунки. Це може свідчити про здатність багатьох пар до адаптації, розвитку та зміни способу сприйняття та оцінки власних відносин з плином часу;

– загальною тенденцією, яку можна виокремити з аналізу шкал, є те, що сприйняття себе впливає на всі аспекти особистості та її взаємодію зі світом. Люди з високими показниками відчувають себе більш впевнено та задоволеними, мають розвинену самооцінку і легше подолують перешкоди. Ті, хто мають середні значення, можуть відчувати себе впевнено в певних ситуаціях, але сумніватися у собі в інших. Низька самовпевненість може призводити до відчуття невпевненості, сумнівів у своїх можливостях та уникнення контактів з іншими. Люди, які схильні до внутрішнього конфлікту, можуть відчувати напругу та неможливість задоволення основних потреб. Також вони можуть мати виражені механізми самокерівництва та самозвинувачення. Самоприв'язаність, з іншого боку, може бути джерелом бажання розвивати своє «Я» та досягати успіху. Значення шкал відображають сприйняття себе і своїх дій. Вищі показники самооцінки можуть призводити

до більш позитивних емоційних станів та відносин з оточенням, тоді як високий рівень самокерівництва може спричинити появу негативних емоцій та конфліктів. Люди з високою самовпевненістю і позитивним самоприйняттям часто відчують симпатію до себе та відчують себе прийнятими оточуючими, тоді як низька самовпевненість може вести до негативного сприйняття себе та невпевненості у власних можливостях. Ці висновки підкреслюють важливість розвитку позитивного сприйняття себе та розвитку механізмів саморегуляції для досягнення психологічного благополуччя та успіху у житті;

– значна кількість опитаних (34,4%) оцінили стосунки у власній сім'ї як «добрі» та «дуже гарні» (26,2%). Насторожує той факт, що майже половина респондентів (39,4%) оцінила стосунки в сім'ї як «не дуже гарні» та «погані». На запитання анкети «Чи бувають у вашій сім'ї суперечки, конфлікти?» 38,2% опитаних відповіли «інколи», 34,6% – «так», 15,2% – часто і 12,0% – рідко. Жоден з опитаних не відповів, що конфліктів у їхніх сім'ях «не буває»;

– конфлікти та суперечки найчастіше, на думку опитаних, зумовлюються непорозумінням між членами сім'ї (42,2%). 28,0% опитаних вважають, що конфлікти у їхніх сім'ях виникають у наслідок порушення етики сімейних взаємин, 18,4% опитаних зазначили, що відмова брати участь у сімейних справах є основною причиною виникнення суперечок та конфліктів у їхніх сім'ях;

– найбільша кількість опитаних (38,6%) зазначили, що найчастіше для вирішення конфліктних ситуацій вони використовують «примирення». Майже однакова кількість респондентів визначили такі стратегії виходу з конфліктів як «припинення конфліктів на деякий час» (18,8%) та «обговорення ситуації та прийняття спільного рішення» (18,4%). Негативним, на наш погляд, є присутність у вирішенні конфліктів такої позиції як «конфлікти фактично не вирішуються, є затяжними» (14,2%).

Важливу роль в якості сімейних стосунків відіграє самоствавлення членів сім'ї. Самоствавлення допомагає людині краще розуміти свої бажання, свідомо

обирати партнера та характер стосунків.

Зрілі партнери зі здоровим самоприйняттям, високим рівнем самоповаги, стабільною самооцінкою, відчуттям особистих кордонів, багатим різноманітним внутрішнім світом, адекватним сприйняттям себе фізично, інтелектуально, емоційно та соціально, здатністю виражати свої почуття, думки, потреби здатні до більш глибокого, щирого, відвертого спілкування з партнером. Вони можуть дозволити собі обирати стосунки, які реально відповідають їхнім потребам.

Люди зі здоровим самостваленням, стабільною адекватною самооцінкою, з чітким розумінням сенсу власного життя, своїх стратегічних життєвих цілей, своєї ідентичності, з вирішеними внутрішніми конфліктами та суперечностями, схожими життєвими цінностями та переконаннями зазвичай зазвичай будують більш якісні і міцні сімейні стосунки і мають краще психологічне благополуччя.

Розуміння впливу самоствалення на взаємостосунки і навпаки допомагає людям краще зрозуміти і покращити свої стосунки з іншими. Спільна робота над самостваленням та стосунками може сприяти підвищенню рівня співпраці, спільного розуміння та формування більш глибокого зв'язку в стосунках у сімейній парі.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічна корекція несприятливих сімейних взаємостосунків

Сучасне суспільство переживає значні зміни, включаючи економічні кризи, політичну нестабільність та глобалізацію, що впливають на стресовий рівень сімей. Несприятливі умови призводять до зростання конфліктів у сім'ях, які потребують ефективної психологічної корекції.

Статистичні дані свідчать про збільшення кількості розлучень, що є свідченням проблем у сімейних стосунках. Важливість вчасного психологічного втручання з метою запобігання розлученням і збереження сімей зростає.

Несприятливі сімейні взаємостосунки негативно впливають на психологічний стан та розвиток дітей. Діти, що ростуть в умовах постійних конфліктів, можуть мати проблеми з поведінкою, навчанням та психічним здоров'ям. Корекція сімейних відносин допомагає створити здорове середовище для дітей.

Хронічні конфлікти та стрес у сім'ї можуть призвести до психосоматичних захворювань, депресії та тривожних розладів у дорослих. Психологічна допомога сприяє покращенню загального психічного здоров'я членів сім'ї.

Несприятливі взаємостосунки можуть призводити до сімейного насильства. Раннє втручання і корекція таких взаємин є важливою для профілактики та зниження випадків насильства в сім'ях.

Здорові сім'ї є основою стабільного суспільства. Підтримка та зміцнення сімейних взаємовідносин через психологічну корекцію сприяє соціальній стабільності та розвитку [41].

Дослідження показують ефективність різних методів психологічної корекції, таких як сімейна терапія, когнітивно-поведінкові методи та тренінги

навичок комунікації. Це підкреслює необхідність використання науково обґрунтованих підходів у роботі з сім'ями.

З розвитком технологій і соціальних мереж змінюється динаміка сімейних стосунків. Постійна взаємодія через гаджети і соціальні платформи може призводити до зниження якості особистого спілкування в сім'ї, що вимагає нових підходів до психологічної корекції. Сучасні економічні реалії часто змушують обох партнерів працювати, що зменшує час на спілкування і сімейні активності. Психологічна допомога може допомогти сім'ям знайти баланс і розвивати здорові взаємостосунки попри робоче навантаження.

Глобалізація та змішування культур призводять до появи нових викликів у сімейних відносинах. Наприклад, міжкультурні шлюби можуть мати свої специфічні труднощі, які потребують делікатної психологічної корекції.

Сучасне суспільство переживає зміни в гендерних ролях і очікуваннях від партнерів у сім'ї. Традиційні ролі змінюються, і це може створювати напруження у стосунках, яке потребує професійної корекції [41].

Психологічна корекція спрямована не лише на вирішення конфліктів, але й на зміцнення емоційної близькості між членами сім'ї, що є основою для стабільних і здорових відносин.

Здорові сімейні взаємостосунки значно підвищують загальну якість життя. Люди, що живуть в гармонійних сім'ях, мають вищий рівень задоволення життям і краще справляються з життєвими труднощами. Інвестиції у психологічну корекцію сімейних відносин можуть бути економічно ефективними, знижуючи витрати на лікування психосоматичних захворювань та соціальні проблеми, пов'язані з розлученнями та сімейним насильством.

Таким чином, психологічна корекція несприятливих сімейних взаємостосунків має широке значення і є критично важливою для підтримки здоров'я та благополуччя як окремих сімей, так і суспільства в цілому. Зважаючи на вищевказані фактори, тема психологічної корекції

несприятливих сімейних взаємостосунків є надзвичайно актуальною та потребує подальшого дослідження і впровадження у практику.

Напрями психологічної корекції несприятливих сімейних взаємостосунків охоплюють різноманітні підходи та методи, спрямовані на покращення взаємодії, комунікації та емоційного благополуччя членів сім'ї.

Основними напрямками психологічної корекції несприятливих сімейних взаємостосунків є такі:

1. Сімейна терапія:
 - системна сімейна терапія. Робота з сім'єю як цілісною системою, де зміни в одному члені сім'ї призводять до змін у всіх інших;
 - структурна сімейна терапія. Фокус на структуру сімейних відносин і встановлення чітких меж та ролей;
 - стратегічна сімейна терапія. Використання стратегій та технік для зміни специфічних поведінкових патернів.
2. Індивідуальна терапія – робота з окремими членами сім'ї для покращення їхньої особистої емоційної стабільності та здатності до ефективної комунікації.
3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – зміна негативних мисленнєвих патернів і поведінкових реакцій на позитивні, більш конструктивні. Навчання навичок управління стресом та емоціями.
4. Терапія пар – вирішення конфліктів і покращення комунікації між подружжям. Робота над питаннями довіри, інтимності та взаєморозуміння.
5. Тренінги навичок комунікації – навчання ефективному спілкуванню, активному слуханню та вирішенню конфліктів. Вправи на покращення взаємодії і співпраці в сім'ї.
6. Емоційно-фокусована терапія (EFT) – робота з емоціями як ключовими елементами у відносинах. Створення безпечного емоційного простору для відкритого спілкування і підтримки.
7. Психоедукація – освіта членів сім'ї щодо психічного здоров'я, механізмів стресу і методів самопомоги. Інформаційні сесії щодо розвитку

здорових сімейних відносин.

8. Ігрова терапія (для дітей) – використання гри як методу вираження емоцій та вирішення конфліктів. Підтримка дітей у складних сімейних ситуаціях через ігрову діяльність.

9. Групова терапія – робота з групами сімей або окремими членами різних сімей для обміну досвідом і підтримки. Використання групових динамік для вивчення і вирішення сімейних проблем.

10. Психодрама – використання рольових ігор для відпрацювання сімейних конфліктів і моделювання позитивних взаємодій.

11. Терапія засобами мистецтва (арт-терапія) – використання творчих методів для вираження і дослідження емоцій. Малювання, музика, танець як засоби покращення внутрішньосімейних відносин.

12. Медіація – залучення нейтрального посередника для допомоги у вирішенні конфліктів. Допомога в досягненні взаємоприйнятних рішень.

13. Тілесно-орієнтована терапія – робота з тілесними відчуттями та реакціями на стрес. Використання технік релаксації та тілесної свідомості для зменшення напруги у сімейних взаємостосунках.

14. Підтримка у кризових ситуаціях – надання негайної психологічної допомоги у випадках сімейних криз, таких як втрата близького, серйозна хвороба або фінансові проблеми. Створення кризових планів і стратегій для підтримки стабільності сім'ї.

15. Робота з травмою – виявлення і лікування травматичних досвідів, які впливають на сімейні відносини. Використання методів EMDR (десенсибілізації та репроцесування за допомогою рухів очей) та інших підходів для роботи з травмою.

Застосування різних напрямів психологічної корекції допомагає комплексно підходити до проблем сімейних взаємостосунків і підвищує шанси на їх успішне вирішення.

Тренінгова робота є важливим напрямом психологічної корекції несприятливих сімейних взаємостосунків. Вона спрямована на навчання

членів сім'ї нових навичок, покращення комунікації, вирішення конфліктів та зміцнення емоційних зв'язків.

З метою вирішення завдань магістерської роботи нами було розроблено тренінгову програму «Сімейний баланс» спрямовану на корекцію несприятливих сімейних взаємостосунків.

Програма «Сімейний баланс» спрямована на створення гармонійного та щасливого сімейного життя шляхом розвитку самоствавлення, навичок, необхідних для досягнення здорового балансу між роботою та особистим життям.

Мета тренінгової програми – підвищення якості сімейних стосунків, покращення взаєморозуміння, співпраці та емоційного благополуччя в сім'ї за рахунок розвитку самоствавлення, навичок комунікації та розробки стратегій, необхідних для досягнення гармонії між професійними зобов'язаннями та особистим життям.

Завдання програми:

- розвинути здорове адекватне стабільне самоствавлення учасників;
- розвинути навички ефективної комунікації та взаємовигідної співпраці;
- навчити учасників ефективним методам управління часом, щоб вони могли збалансувати професійні обов'язки з особистим життям;
- розвиток навичок активного слухання, поваги до співрозмовника;
- навчити ефективному використанню технік управління стресом та релаксації для зниження напруженості;
- запропонувати впровадження сімейних ритуалів для підтримки емоційної близькості і зняття стресу;
- навчити навичкам справедливого розподілу обов'язків між членами сім'ї;
- визначення та підтримка особистих потреб кожного члена сім'ї;
- впровадження позитивних практик для покращення емоційного клімату в сім'ї.

Очікувані результати:

- учасники зможуть якісно покращити свої сімейні стосунки;
- отримають нові навички, що можуть значно покращити сімейне і особисте життя учасників;
- учасники навчаться ефективно балансувати професійні та особисті обов'язки, що зменшить стрес і покращить загальне благополуччя сім'ї;
- поліпшення комунікації та співпраці між членами сім'ї;
- зменшення конфліктів та підвищення емоційної підтримки у родині;
- зміцнення сімейних зв'язків та підвищення рівня задоволення від спільного життя.

3.2. Зміст тренінгової програми «Сімейний баланс»

Тренінгова програма поєднує 3 тематичні заняття:

Заняття №1 «Знайомство з самим собою: хто Я? який Я?».

Заняття 2 «Лінія часу, мій стан та спілкування з іншими».

Заняття 3 «Конструктивна взаємодія».

Тривалість 1 заняття – 6 годин.

Учасники тренінгу: сімейні пари з різним стажем подружнього життя.

Матеріали тренінгу узагальнено на основі використання літературних джерел з проблеми дослідження [2; 27; 41; 44; 60; 84].

Заняття №1 «Знайомство з самим собою: хто Я? який Я?»

Вправа «Давайте знайомитись!»

Мета: допомогти учасникам групи познайомитися один з одним. Створити невимушену атмосферу, сприяти взаєморозумінню та довірі. Підвищити рівень комунікації в групі, стимулювати активне слухання та взаємодію.

Хід вправи: ведучий пояснює мету вправи та її значення для подальшої роботи в групі.

Кожен учасник по черзі представляється. Учасникам пропонується

розповісти про себе: ім'я, хобі, улюблені заняття, чому вони вирішили приєднатися до групи. Можна додати питання на вибір, наприклад: «Яка ваша улюблена книга або фільм?» або «Що ви найбільше цінуєте в людях?».

Ця вправа допомагає створити комфортне середовище для подальшої роботи та зміцнити взаємодію в групі.

Вправа «Хто хоч раз...?»

Мета: заохочення учасників поділитися своїм життєвим досвідом або цікавими історіями з групою. Створення можливості для учасників побачити спільність своїх досвідів і відчути взаємоповагу.

Хід вправи: ведучий пояснює правила вправи та її мету. Учасники розуміють, що завдання полягає в тому, щоб кожен з них поділився історією чи досвідом, який відповідає формулюванню «Хто хоч раз...?».

Учасники по черзі висловлюють фразу «Хто хоч раз...?» та діляться короткою історією, яка починається з цієї фрази. Наприклад: «Хто хоч раз мандрував без мапи?» або «Хто хоч раз випадково зустрічав знамениту людину?».

Після кожної історії може відбуватися коротке обговорення або коментування історії з боку інших учасників. Учасники можуть висловлювати свої враження, співчуття або поділитися схожими досвідами.

Ведучий може закінчити вправу, коли всі учасники мають можливість поділитися своїми історіями або коли вичерпуються теми для обговорення. Після закінчення вправи важливо підсумувати враження та надати учасникам можливість висловити свої думки щодо вправи.

Вправа «Який «Я»?»

Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти ставлення до себе, свої власні характеристики, сильні та слабкі сторони, переваги та обмеження. Сприяти внутрішньому самовивченню та обговоренню власних якостей та особливостей.

Хід вправи: учасникам пропонується замислитися про себе і відповісти на питання «Який «Я»?». Учасники висловлюють свої думки щодо таких аспектів своєї особистості, як ідентичність, характерні риси, здібності, цінності, цілі, мрії,

переваги, сильні сторони, слабкі сторони, обмеження тощо. Вони можуть також поділитися своїми досягненнями, досвідом або важливими подіями, які вплинули на їхнє формування. Після того, як учасники виконали записи, можна провести обговорення, де кожен може поділитися своїми думками та враженнями від проведеної вправи. Учасники можуть коментувати чи доповнювати інформацію, що поділились інші.

Ведучий підсумовує вправу та надає учасникам можливість поділитися враженнями від проведеної діяльності. Важливо підкреслити значення відкритості, взаєморозуміння та підтримки в процесі виконання вправи.

Вправа «Два «Я»»

Мета: допомогти учасникам розібратися в своїх внутрішніх конфліктах, відчуттях та емоціях. Сприяти розумінню власних та інших людей поглядів на те, як вони сприймають світ та реагують на події.

Хід вправи: учасникам пропонується поділитися своїм досвідом, розглянутий як «два «Я»», тобто як вони сприймають себе та як їх сприймають інші люди. Учасники можуть написати чи висловити вслух про себе два «Я»: «Я, як я себе бачу» і «Я, як інші мене бачать». Під час вправи, вони можуть розглядати свої позитивні та негативні якості, внутрішні суперечності, а також своїм емоційний стан та реакції на зовнішні події.

Після того, як учасники дійшли до висновків щодо своїх «двох Я», можна запропонувати обговорення, де вони можуть ділитися своїми враженнями та спостереженнями. Учасники можуть висловлювати свої думки про те, як їхнє сприйняття себе відрізняється від сприйняття їхніх друзів, сім'ї або колег.

Ведучий підсумовує вправу, наголошуючи на важливості самопізнання та розвитку емпатії. Учасники можуть поділитися своїми враженнями від вправи та надати фідбек щодо її проведення.

Вправа «Колесо життєвого балансу»

Мета: спонукати учасників проаналізувати найважливіші сфери свого життя, зрозуміти наскільки отримане колесо гармонійне і збалансоване, в яких

сферах є проблеми і як їх краще вирішити.

Хід вправи: учасникам роздаються чисті бланки Колеса життєвого балансу в яких вони над кожним сегментом підписують науважливіші для них сфери життя. Наприклад: сім'я, здоров'я, кар'єра, гроші або фінансова свобода, спорт, відпочинок, друзі, хоббі, саморозвиток, самореалізація. Кожен учасник сам вирішує, що для нього найголовніше. Далі учасники мають оцінити кожен сегмент по 10 – ти бальній шкалі, від 0 до 10. Вправа дає можливість побачити своїми очима в яких сферах все добре, а які потребують кардинальних змін. Усвідомити, що людина робить не так або не робить взагалі для гармонізації свого життя. Визначитись з пріоритетами і новою стратегією життя. Скласти план конкретних дій по розвитку кожної сфери. Після виконання вправи можна надати учасникам можливість поділитись своїми усвідомленнями, які вони отримали під час виконання цієї вправи.

Вправа «Чарівна крамниця»

Мета: спонукати учасників до творчого мислення та уяви. Підвищити рівень вміння виразно висловлювати думки та ідеї. Заохотити учасників ділитись своїми уявленнями та баченням.

Хід вправи: учасникам представляється уявна «Чарівна крамниця», де можна придбати будь-які якості, предмети або здійснити бажання. Кожному учаснику надається можливість обрати предмет з «Чарівної крамниці», який відображає їхні потреби, бажання або мрії. Предмети можуть бути будь-якими, від матеріальних до абстрактних, наприклад: добра вдача, гармонія, ключ до дверей в майбутнє, склянка, що наповнюється енергією, або книга зі знаннями про самого себе.

Кожен учасник має описати обраний предмет, пояснити, чому він вибрав саме його, як він відображає його бажання або яку користь може принести. Учасники можуть використовувати творчість та фантазію для створення цікавих та уявних описів. Після того, як кожен учасник представив свій предмет, можна провести обговорення, де учасники можуть ділитись своїми думками та враженнями. Учасники можуть висловлювати побажання чи

коментувати обраний предмет інших учасників.

Заняття 2 «Лінія часу, мій стан та спілкування з іншими»

Вправа «Подорож по лінії часу: минуле – сьогоднішня – майбутнє»

Мета: спонукати учасників пригадати свої минулі досягнення та досвід і проаналізувати їх. Допомогти учасникам зрозуміти, як їхні якості та минулі рішення і дії впливають на сьогоднішня та їх майбутнє.

Хід вправи: учасникам пропонується роздумати про своє минуле, сьогоднішня та майбутнє. Учасники пригадують свої найбільш значущі досягнення, важливі події чи навчальні досвіди з минулого. Вони можуть записати ці моменти або просто розділити з групою.

Учасники розглядають своє сьогоднішня та визначають, як їхні минулі дії вплинули на їхню поточну ситуацію. Вони можуть обговорити свої досягнення, амбіції та справи, якими вони зараз займаються.

Учасники розглядають свої мрії, цілі та плани на майбутнє. Вони визначають конкретні кроки, які потрібно зробити, щоб досягти своїх мет.

Після того, як учасники провели роздуми над минулим, сьогоднішнім та майбутнім, можна організувати обговорення, де вони можуть ділитися своїми враженнями та планами з групою. Важливо створити позитивну та підтримуючу атмосферу для спільного обговорення.

Вправа «Я – дорослий»

«Мета: допомогти учасникам краще зрозуміти свої ролі та обов'язки, як дорослих. Спонукати до роздумів над тим, що означає бути дорослими, відповідальними, як це впливає на їхнє життя і життя їхньої сім'ї.

Хід вправи: учасникам пропонується подумати про своє уявлення про дорослість та свої власні ролі як дорослих. Учасникам дається завдання уявити себе як дорослу особу в певній ситуації (наприклад, прийняття важливого рішення, вирішення конфлікту в сім'ї, на роботі, вихованні дітей тощо). Вони можуть ділитися своїми думками, переконаннями та реакціями на ці ситуації. Після завершення рольової гри можна організувати обговорення, де учасники

можуть поділитися своїми враженнями та спостереженнями. Важливо вислухати думки кожного учасника та врахувати різноманітні погляди на тему дорослості. Учасники можуть поділитися своїми враженнями від вправи та надати фідбек щодо її проведення.

Вправа «Мій внутрішній стан – якого я кольору?»

Мета: допомогти учасникам зосередитися на своєму внутрішньому стані та емоціях. Сприяти уявленню свого емоційного стану у формі кольору.

Хід вправи: учасникам пропонується уявити свій внутрішній стан у формі кольору. Учасники закривають очі та зосереджуються на своїх емоціях та внутрішньому стані. Вони можуть поглиблюватися у свої почуття, відзначаючи, які емоції переважають, і як вони сприймають свій стан. Коли учасники відчують, що готові, вони обирають колір, який на їхню думку відображає їхній внутрішній стан. Вони можуть уявляти, як цей колір наповнює їхнє тіло та оточує їх.

Після того, як учасники вибрали свій колір, можна організувати обговорення, де вони можуть поділитися своїми враженнями та розповісти про свій вибраний колір. Важливо дозволити учасникам вільно висловлювати свої почуття та рефлексії.

Вправа «Вузький міст»

Мета: розвиток комунікативних навичок, співпраці та розуміння значення ефективного спілкування.

Хід вправи: поясніть, що кожній групі потрібно перетнути уявний «вузький міст» (або стежку), який представлений лінією на підлозі. Мета – перейти від одного кінця до іншого без зазіхання на «воду» (підлогу поряд). Встановіть обмеження: всі учасники повинні перейти «міст» одночасно, і жодна частина їх тіла не повинна торкатися «води» (підлоги).

Заохочуємо учасників спілкуватися та обговорювати стратегії, які допоможуть їм успішно перейти міст. Вони можуть обговорювати та узгоджувати порядок, яким вони будуть переходити міст, крокувати або робити будь-які інші кроки.

Після обговорення група починає робити спроби перейти міст. Після виконання вправи група ділиться своїми усвідомленнями, отриманими під час виконання вправи і як ці усвідомлення можуть допомогти їм в покращенні комунікації в сімейних стосунках.

Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: розвиток навичок слухання, уваги до деталей та комунікації у групі, усвідомлення, що слухати і чути далеко не одне й те саме.

Хід вправи: учасники стають у коло або сідають в колі так, щоб були один поруч з одним. Ведучий починає вправу, передаючи одному учаснику коротке повідомлення чи фразу, шепотом або тихо, так, щоб лише цей учасник його чув. Учасник, який отримав повідомлення, повинен передати його наступному учаснику у колі, також шепотом чи тихо, без того, щоб інші чули. Повідомлення передається по колу, кожен учасник передає його наступному, аж до того часу, поки воно не повернеться до ведучого.

Після того як повідомлення обійшло всіх учасників, ведучий оголошує, що кожен учасник повинен повторити те, що він чув або зрозумів. Учасники висловлюють те, що вони зрозуміли, навіть якщо це може виявитися відмінним від початкового повідомлення.

Ведучий порівнює початкове повідомлення з тим, що вийшло в результаті «зіпсованого телефону». Учасники обговорюють, як відбувається узагальнення, недогляд та спотворення інформації під час її передачі через багато людей. А також як можна уникнути таких проблем в майбутньому.

Ця вправа підкреслює важливість уважного слухання та чіткого висловлення, а також демонструє, як інформація може спотворюватися при передачі через багато людей. Вона також сприяє розвитку навичок комунікації та співпраці в групі.

Заняття 3 «Конструктивна взаємодія»

Вправа «Зворотній зв'язок високої якості»

Мета: розвиток навичок надання якісного зворотнього зв'язку і

усвідомлення його важливості.

Хід вправи: Пояснюємо учасникам, як формувати зворотній зв'язок по «принципу гамбургера». Розігрується ігрова ситуація між двома учасниками, після якої одному з учасників, надаючи зворотній зв'язок пропонується спочатку сказати що сподобалось, потім те, що, на його погляд, можна було б покращити і закінчити зворотній зв'язок значно більшим блоком, знову того що сподобалось. Потім учасники міняються ролями. Виконання вправи розвиває навички і дає досвід надання зворотнього зв'язку високої якості, розуміння того, що якісний зворотній зв'язок значно більше ніж просто щира відверта розмова, що це можливість підняти людині самооцінку, скореагувати її майбутню поведінку, допомогти їй визначити шляхи для самовдосконалення та розвитку, знайти нові способи підвищення якості сімейних стосунків.

Вправа «Прийняття критики»

Мета: розвиток навичок сприйняття критики та реагування на неї конструктивно.

Хід вправи: у кожній парі одна людина виступає в ролі «критика», а інша – в ролі «отримувача критики». Критик формулює конструктивну критику щодо певного аспекту поведінки, діяльності або проекту отримувача критики. Отримувач слухає критику уважно та відкрито. Отримувач критики відповідає на критику, показуючи своє розуміння та реакцію на неї. Важливо, щоб відповідь була конструктивною та сприйнятливою.

Після закінчення першого раунду ролі змінюються, щоб кожен учасник міг виступити в обох ролях.

По закінченню вправи проводимо обговорення. Учасники можуть поділитися своїми враженнями, відчуттями та висновками. Важливо обговорити, як вони відчули себе під час виступу в обох ролях, як вони сприйняли критику та як вони реагували на неї.

Ця вправа сприяє розвитку навичок емоційного інтелекту, психологічної стійкості, зокрема уміння приймати критику та реагувати на неї з розумінням і відкритістю. Також вона допомагає учасникам навчитися конструктивно

спілкуватися та сприймати критику, як можливість особистого розвитку і розвитку сімейних стосунків.

Вправа «Конфліктна ситуація»

Мета: отримати досвід та навички конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Хід вправи: учасники розбиваються на пари, для кожної пари пропонується певна сімейна конфліктна ситуація. Пара сідає один навпроти одного перед групою, обирають ролі і два учасника намагаються вирішити запропоновану конфліктну ситуацію. Діалог триває 5 хв. Потім вони міняються ролями і проводять другий раунд. Після чого дають зворотний зв'язок, що вони відчували під час виконання цієї вправи і які висновки зробили. Групі пропонується висловити своє бачення ситуації. Кожний учасник має для цього не більше 1 хв. В ході виконання данної вправи учасники отримують корисний досвід вирішення конфліктних ситуацій, оскільки саме вони дуже часто стають причиною погіршення якості сімейних стосунків і їх розриву.

Вправа «Компліменти»

Мета: підвищення позитивного настрою та підтримку позитивної атмосфери в групі шляхом надання компліментів один одному.

Хід вправи: учасники стають у коло. Ведучий починає вправу, вибираючи першу особу, яка отримає комплімент. Особа, обрана ведучим, отримує можливість отримати комплімент від іншого учасника кола. Учасник, який видає комплімент, має назвати якусь позитивну рису або якість обраної особи, за яку він її цінує або відчуває повагу. Після того як комплімент висловлено, обрана особа має можливість подякувати за нього або надати власний комплімент іншій особі у колі. Вправа продовжується, доки кожен учасник кола не отримає комплімент.

По закінченні вправи учасники можуть поділитися своїми враженнями та емоціями від отриманих компліментів. Обговорення може також включати обговорення того, як позитивне підтримка та визнання від інших може

впливати на наше самопочуття та взаємовідносини в сімейних стосунках.

Ця вправа сприяє підвищенню самооцінки, покращенню взаємовідносин в сім'ї та створенню позитивної атмосфери. Учасники усвідомлюють, як комплімент або просто щире добре слово допомагає людині відчувати себе цінною, позитивно сприймати один одного, бути вдячним.

Вправа «Рольова гра «Автобус»

Мета: розвиток співпраці, комунікації та вміння вирішувати проблеми в групі шляхом спільної діяльності.

Хід вправи: учасникам пояснюється, що вони уявляють себе членами команди, яка вирушає в подорож на автобусі. Учасників розподіляють на ролі: водій автобуса, пасажир та ситуації, які можуть виникнути під час поїздки (наприклад, втрата багажу, несправність автобуса тощо). Ведучий запрошує учасників виконати рольову гру, в якій пасажир сідає на автобус, а водій починає рух. Під час поїздки ведучий може представити різні ситуації або проблеми, з якими стикається команда, і учасники повинні спільно знайти рішення.

Ця вправа допомагає учасникам розвивати навички співпраці, комунікації та вирішення проблем в групі. Вона також сприяє формуванню вміння працювати разом як команда та швидко реагувати на зміни та несподівані ситуації.

Після завершення рольової гри проводиться обговорення. Учасники діляться, як вони впоралися з ситуаціями, які виникли під час поїздки, та як вони співпрацювали для вирішення проблем. Висловлюють свої думки, усвідомлення стосовно того, як отриманий досвід може допомогти їм розвинути навички співпраці в сім'ї і таким чином значно покращити якість сімейних стосунків.

Для тих, хто тільки будувати щасливі сімейні стосунки ми пропонуємо тренінгову програму «Як побудувати гармонічні стосунки у сім'ї?».

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі представлено і запропоновано до впровадження тренінгову програму «Сімейний баланс».

Поєднання цілеспрямованої тренінгової роботи у напрямках зниження дії деструктивних психологічних чинників та підвищення особистісної зрілості шлюбних партнерів до сімейного життя є ефективним щодо підвищення якості сімейного життя. Це призводить також до переосмислення шлюбними партнерами ціннісних орієнтацій, формування у них вмінь встановлювати близькі стосунки з партнером на основі емпатії, підвищення у членів молодого подружжя рівня емоційної стійкості до життєвих ситуацій та відповідальності за сім'ю.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Зокрема, більш ретельного вивчення вимагає дослідження психологічних чинників виникнення конфліктів на різних вікових етапах шлюбної взаємодії та пошуку шляхів і засобів стабілізації стосунків в кризові періоди функціонування сім'ї.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо впливу самоствалення на якість стосунків в сімейних парах було зроблено такі висновки:

1. Здійснене теоретичне дослідження впливу самоствалення на якість стосунків в сімейних парах не вичерпує всіх аспектів проблеми. Сімейне життя – це великий екзамен для подружжя, а функціонування та розвиток сімейних стосунків у кризовому воєнному стані – це подвійне випробування на міцність, витривалість, стійкість української родини.

Сучасна війна загострила проблеми української сім'ї і спровокувала нові проблемні питання, кризи та ризики. Важливими ризиками для подальшого розвитку української сім'ї є:

– деформація статево-вікової структури населення внаслідок значних людських втрат, насамперед чоловіків репродуктивного віку у ході бойових дій, що зменшує і деформує шлюбний потенціал країни;

– подальше поширення одностатевості у сучасних сім'ях на основі зниження народжуваності внаслідок міграційного відтоку населення за кордон і зміну репродуктивних планів в умовах військової небезпеки і невизначеності майбутнього;

– ослаблення і поступова руйнація сімейних взаємозв'язків, у перспективі – зростання рівня розлучуваності населення. Розлука подружжя через мобілізацію та інтенсивну вимушену міграцію часто розриває сучасні сім'ї, послаблює шлюбні та родинні зв'язки;

– збільшення кількості людей найстаршого віку, які не отримують необхідної їм матеріально-фінансової підтримки від дітей та родичів. Загибель, або вимушена міграція членів родини працездатного віку призводить до деформації вікової структури населення та зростання кількості людей літнього віку;

– збільшення кількості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування;

– зростання масштабів бідності серед українських сімей, насамперед сімей з дітьми.

В умовах війни може змінюється співвідношення ролей у сім'ї. Наприклад, якщо чоловік покидає родину для участі в бойових діях, жінка бере на себе більше обов'язків і відповідальності, що впливає на її самотавлення. Важливість підтримки один одного у важкі часи не може переоцінюватися. Це допомагає зберегти взаєморозуміння та підтримує психологічну стійкість кожного партнера у сім'ї. Воєнні події впливають на взаємовідносини у сімейній парі, викликаючи нестабільність, напругу та зміни в спілкуванні. Спільні труднощі сприяють їхній злагоженості або, навпаки, поглиблюють певні розбіжності.

2. Вченими представлено наукові дослідження, які висвітлюють вплив самотавлення на якість стосунків у сімейній парі, зокрема проаналізовано: взаємозв'язок між самотавленням (рівнем відкритості, спілкування про особисте) та задоволеністю стосунків у сімейних парах; вплив самооцінки та рівень самотавлення на якість взаємин у сімейних парах; вплив саморегулювання особистості (контроль над емоціями, реакціями на стрес тощо) на задоволеність у шлюбних парах; вплив самоспівчуття на задоволеність у стосунках у сімейних парах.

Запропоновані у науковій літературі дослідження допомагають розуміти важливість самотавлення та його вплив на різні аспекти сімейних взаємовідносин. Вони розширюють знання про те, як самооцінка, відкритість та інші аспекти особистості впливають на якість та тривалість відносин у сімейних парах.

Дослідження самотавлення у сімейних парах зазвичай фокусуються на вивченні рівня самопізнання, саморегуляції, відкритості та спілкування між партнерами. Дослідження можуть аналізувати, як самотавлення кожного з партнерів впливає на їхню взаємодію та загальну задоволеність стосунками.

Вивчення відкритості та рівня спілкування між партнерами, може відобразити рівень довіри та інтимності в сімейних відносинах. Дослідження можуть зосереджуватися на тому, як особисті навички саморегуляції впливають на управління конфліктами у парі та як це відображається на загальній якості відносин. Дослідження можуть досліджувати вплив самосприйняття (ролей, ідентичності) на взаємовідносини в парі, зокрема, як очікування від себе та партнера впливають на стосунки. Такі напрямки можуть включати різні методи дослідження, від опитувань та інтерв'ю до аналізу поведінки та спостережень. Дослідники зазвичай використовують різні моделі та теорії особистості та сімейних відносин для розуміння впливу самоствавлення на парні стосунки.

3. З метою виконання завдань магістерської роботи нами було проведено експериментальне дослідження та отримано наступні результати:

– результати дослідження сімей з подружнім стажем від 1 до 5 років дозволяють зробити кілька важливих висновків щодо конфліктності у цих родин. У сім'ях, де спостерігаються конфліктні взаємостосунки, рівень конфліктності коливається від -1 до -2. Це свідчить про високий рівень конфліктності. Ці дані показують, що подружжя частіше реагує негативно та активно на конфліктні ситуації, що, в свою чергу, може призводити до частих і серйозних конфліктів у відносинах. Серед найбільш конфліктних сфер взаємодії подружжя у сім'ях з подружнім стажем від 1 до 5 років виділяються три основні категорії: проблеми стосунків з родичами та дітьми; питання, пов'язані з вихованням дітей; фінансові питання. Найбільш конфліктною сферою взаємодії подружжя в сімейному житті є прояви домінування одним із подружжя, що становить 30,2% усіх конфліктних ситуацій. На другому місці за рівнем конфліктності знаходиться сфера, що стосується проблеми стосунків з родичами та друзями, яка складає 26,0% усіх конфліктних ситуацій. На третьому місці за рівнем конфліктності в молодих сім'ях знаходиться проблема розходження у ставленні до грошей, яка складає 22,6% усіх конфліктних ситуацій;

– на відміну від молодих сімей (з подружнім стажем від 1 до 5 років), у сім'ях з подружнім стажем 6–10 років переважно спостерігається середній рівень конфліктності. Це свідчить про те, що подружжя з роками знаходить способи зниження напруги та більш ефективного вирішення конфліктів. У сім'ях з подружнім стажем 6–10 років реакції подружжя на конфліктні ситуації є переважно негативними та пасивними. Це може означати, що замість відкритого вираження незадоволення та активного обговорення проблем, партнери часто обирають стратегії уникнення конфліктів. Сім'ї з подружнім стажем 6–10 років демонструють середній рівень конфліктності. Реакції на конфліктні ситуації здебільшого негативні та пасивні. Основними конфліктними сферами у сім'ях з подружнім стажем 6–10 років є порушення рольових очікувань та питання виховання дітей (21,8% та 22,2% відповідно);

– аналізуючи результати дослідження сімей з подружнім стажем 11–20 років, ми можемо зробити наступні висновки: у цій групі представлені сімейні пари як із середнім, так і з високим рівнем конфліктності; реакції на конфліктні ситуації різняться: спостерігаються як активні, так і пасивні негативні реакції. Домінуючі проблеми у сім'ях з подружнім стажем 11–20 років: порушення рольових очікувань; питання виховання дітей та їх соціальних зв'язків; проблеми стосунків з родичами та друзями. Отже, сімейні пари з подружнім стажем 11–20 років стикаються з різними рівнями конфліктності: від середнього до високого. Аналізуючи найбільш конфліктні сфери взаємодії подружжя з подружнім стажем 11–20 років, можна виділити наступні категорії: стосунки з родичами (26,6%), прояв домінування одним із подружжя (24,2%), проблеми, пов'язані зі ставленням до грошей (22,0%);

– найменш задоволені шлюбом респонденти, що знаходяться в стосунках протягом 6-10 років. Можливо, період протягом 6-10 років відзначається особливими викликами адаптації до нових обставин у сімейному житті. На початку подружнього життя (1-5 років) більшість респондентів (48,0%) оцінили задоволеність шлюбом на високому рівні. Так само значна частина респондентів, що знаходяться у шлюбі 11-20 років

оцінили задоволеність стосунками на високому рівні (32,0%). Отже, у перші роки шлюбу багато пар відчують значну задоволеність своїми стосунками. Також цікаво, що і серед пар, що знаходяться у шлюбі протягом 11-20 років, також є значна частка тих, хто високо оцінює свої стосунки. Це може свідчити про здатність багатьох пар до адаптації, розвитку та зміни способу сприйняття та оцінки власних відносин з плином часу;

– загальною тенденцією, яку можна виокремити з аналізу шкал, є те, що сприйняття себе впливає на всі аспекти особистості та її взаємодію зі світом. Люди з високими показниками відчують себе більш впевнено та задоволеними, мають розвинену самооцінку і легше подолують перешкоди. Ті, хто мають середні значення, можуть відчувати себе впевнено в певних ситуаціях, але сумніватися у собі в інших. Низька самовпевненість може призводити до відчуття невпевненості, сумнівів у своїх можливостях та уникнення контактів з іншими. Люди, які схильні до внутрішнього конфлікту, можуть відчувати напругу та неможливість задоволення основних потреб. Також вони можуть мати виражені механізми самокерівництва та самозвинувачення. Самоприв'язаність, з іншого боку, може бути джерелом бажання розвивати своє «Я» та досягати успіху. Значення шкал відображають сприйняття себе і своїх дій. Вищі показники самооцінки можуть призводити до більш позитивних емоційних станів та відносин з оточенням, тоді як високий рівень самокерівництва може спричинити появу негативних емоцій та конфліктів. Люди з високою самовпевненістю і позитивним самоприйняттям часто відчують симпатію до себе та відчують себе прийнятими оточуючими, тоді як низька самовпевненість може вести до негативного сприйняття себе та невпевненості у власних можливостях. Ці висновки підкреслюють важливість розвитку позитивного сприйняття себе та розвитку механізмів саморегуляції для досягнення психологічного благополуччя та успіху у житті;

– значна кількість опитаних (34,4%) оцінили стосунки у власній сім'ї як «добрі» та «дуже гарні» (26,2%). Насторожує той факт, що майже половина респондентів (39,4%) оцінила стосунки в сім'ї як «не дуже гарні» та «погані». На запитання анкети «Чи бувають у вашій сім'ї суперечки, конфлікти?» 38,2%

опитаних відповіли «інколи», 34,6% – «так», 15,2% – часто і 12,0% – рідко. Жоден з опитаних не відповів, що конфліктів у їхніх сім'ях «не буває»;

– конфлікти та суперечки найчастіше, на думку опитаних, зумовлюються непорозумінням між членами сім'ї (42,2%). 28,0% опитаних вважають, що конфлікти у їхніх сім'ях виникають у наслідок порушення етики сімейних взаємин, 18,4% опитаних зазначили, що відмова брати участь у сімейних справах є основною причиною виникнення суперечок та конфліктів у їхніх сім'ях;

– найбільша кількість опитаних (38,6%) зазначили, що найчастіше для вирішення конфліктних ситуацій вони використовують «примирення». Майже однакова кількість респондентів визначили такі стратегії виходу з конфліктів як «припинення конфліктів на деякий час» (18,8%) та «обговорення ситуації та прийняття спільного рішення» (18,4%). Негативним, на наш погляд, є присутність у вирішенні конфліктів такої позиції як «конфлікти фактично не вирішуються, є затяжними» (14,2%).

Важливу роль в якості сімейних стосунків відіграє самоствалення членів сім'ї. Самоствалення допомагає людині краще розуміти свої бажання, свідомо обирати партнера та характер стосунків.

Зрілі партнери зі здоровим самосприйняттям, високим рівнем самоповаги, стабільною самооцінкою, відчуттям особистих кордонів, багатим різноманітним внутрішнім світом, адекватним сприйняттям себе фізично, інтелектуально, емоційно та соціально, здатністю виражати свої почуття, думки, потреби здатні до більш глибокого, щирого, відвертого спілкування з партнером. Вони можуть дозволити собі обирати стосунки, які реально відповідають їхнім потребам.

Люди зі здоровим самостваленням, стабільною адекватною самооцінкою, з чітким розумінням сенсу власного життя, своїх стратегічних життєвих цілей, своєї ідентичності, з вирішеними внутрішніми конфліктами та суперечностями, схожими життєвими цінностями та переконаннями зазвичай зазвичай будують більш якісні і міцні сімейні стосунки і мають краще психологічне благополуччя.

Розуміння впливу самоствалення на взаємостосунки і навпаки допомагає людям краще зрозуміти і покращити свої стосунки з іншими. Спільна робота над самостваленням та стосунками може сприяти підвищенню рівня співпраці, спільного розуміння та формування більш глибокого зв'язку в стосунках сімейної пари.

4. У ході дослідження було розроблено і запропоновано до впровадження тренінгову програму «Сімейний баланс». Поєднання цілеспрямованої тренінгової роботи у напрямках зниження дії психологічних чинників та підвищення особистісної зрілості шлюбних партнерів до сімейного життя є ефективним щодо підвищення якості сімейного життя. Це призводить також до переосмислення шлюбними партнерами ціннісних орієнтацій, формування у них вмінь встановлювати близькі стосунки з партнером на основі емпатії, підвищення у членів молодого подружжя рівня емоційної стійкості до життєвих ситуацій та відповідальності за сім'ю.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Зокрема, більш ретельного вивчення вимагає дослідження психологічних чинників виникнення конфліктів на різних вікових етапах шлюбної взаємодії та пошуку шляхів і засобів стабілізації стосунків в кризові періоди функціонування сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієнко О.А. Теоретичні виміри діяльнісного опосередкування стану психологічного балансу особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 256 с.
2. Активні методи в роботі практичного психолога: навч. посібник / Л.В. Долинська, М.В. Левченко, Н.В. Чепелева, Л.І. Уманець. К. : УДПУ, 2023. 80 с.
3. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2019. 250 с.
4. Блинова О. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2020. 428 с
5. Боднар М.М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. Освіта регіону, 2019. С. 315-320.
6. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. К.: МАУП, 2020. 96 с.
7. Боришевський М. Дорога до себе: від основ суб'єктності до вершин духовності: монографія. К.: Академвидав, 2019. 416 с.
8. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : збірник наукових праць. 2021. Вип. 6 (51). С. 53–64.
9. Варченко І. Особистість, колектив, соціум: взаємодія та перспективи розвитку. Одеса : Форум, 2016. 388 с.
10. Володарська Н.Д. Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості: діалогово-феноменологічний підхід. Актуальні проблеми психології, 6(13), 2019. С. 32-38.
11. Говорун Т. В. Соціалізація статі та сексуальності: монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2020. 240 с.

12. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологічний час особистості. Київ: Наукова думка. 2014. 380 с.
13. Грисенко Н.В., Батаєва К.Ю. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія». 2022. Вип. 22. С. 51–61.
14. Демографічна криза в Україні. Проблеми дослідження, витoki, складові, напрями протидії. Київ: Ін-т економіки НАН України, 2021. 560 с.
15. Дегтярьова Н. Е., Сингаївська І. В. Передумови виникнення міжособистісних труднощів у стосунках подружніх пар під час війни як психологічна проблема. Матеріали конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку – 2023». Електронний ресурс: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1699>
16. Дмитрук Ю. Ю. Суб'єктивне благополуччя сімейних відносин при різних варіантах подружнього ідентичності. Соціальні та гуманітарні науки на Далекому Сході. 2018. № 2. С. 28–36
17. Долинська Л. В., Пенькова О. І. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12 : Психологічні науки. Київ, 2019. С. 18–25.
18. Дригус М.Т. Концепція психічного розвитку Г.С. Костюка у парадигмі особистісної ефективності. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том ІХ: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, випуск 9(9), 2016. С. 187-194
19. Захист психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та повоєнного часу : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конференції, присвяченої 105-й річниці від дня народження В. Сухомлинського, 05.05.2023 / уклад. О.Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 324 с.

20. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 209 с.
21. Злобіна О. Обистість як суб'єкт соціальних змін. Київ : Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.
22. Камінська О. В. Гендерні особливості формування самоствалення в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук : 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2018. 24 с.
23. Карсканова, С.В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис... канд. психол. наук. К. 2022. 26 с.
24. Кікінежді О. Гендерна ідентичність в онтогенезі особистості: монографія. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2021. 400 с.
25. Клименко В.В. Теоретико-методологічні проблеми психології (психосеміотичний аналіз понять). Київ: Видавництво Дім «Слово». 2019. 420 с.
26. Козловська Е.В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2011. 18 с.
27. Конфліктологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / Герасіна Л. М., Панов М. І., Осіпова Н. П. та ін. Харків : Право, 2020. 246 с.
28. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. К.: Ніка-центр, 2021. 296 с.
29. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: навч. пос. Част. I. Тернопіль, 2019. 696 с.
30. Костенко О. М. Живоглядюв Ю. О. Вплив самоствалення на успішність стосунків у сімейній парі. Матеріали науково-практичної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку». 2023. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1916>
31. Лібанова Е., Позняк О., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. Демографія та соціальна економіка. 2022. № 2. С. 37–42.

32. Лукашевич Н. М. Вплив сімейних відносин на формування аутоагресивної, егресивної та суїцидальної поведінки у підлітків // Судово-медична експертиза. 2018. № 1. С. 44-47
33. Любіна Л.А., Борисюк А.С., Радчук В.М. Психодіагностика: навч. посіб. Чернівці, 2018. 276 с.
34. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : наукова монографія. Київ : В-во «КММ», 2020. 255 с.
35. Малихіна О. А. Динаміка змін складників структурних компонентів самоповаги в студентському віці: реалізація корекційно-розвивальної програми. Психологічний часопис : науковий журнал / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. № 4. Вип. 6. С. 248–256.
36. Малихіна О. А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. Збірник наукових праць Запорізького національного університету (Проблеми сучасної психології). Запоріжжя : ЗНУ, 2019. № 1 (7). С. 154–160.
37. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи // Філософія. Культура. Життя. 2018. Вип. 39. С. 252-262.
38. Мацевко Н. Феномен самоствавлення в психології. Психологія особистості. 2010. С. 202–210
39. Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-е видання. К.: Видавничий Дім «Слово», 2020. 464 с.
40. Мудрак М.А. Особливості психологічного підходу до вивчення системи цінностей особистості. Нова педагогічна думка: Науково-методичний журнал, 1 (77), 2018. С. 195-199.
41. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
42. Назарук О.М. Теоретичний аналіз особливостей самоствавлення особистості. Актуальні проблеми психології. Т. ІХ. Етнічна психологія, історична

психологія, психолінгвістика, вип. 5, 216–221. Ніжин: 2019. С. 28–39.

43. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2021. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.

44. Основи психодіагностики: метод. рек. з навч. дисц. / Уклад.: А. Весельська, Г. Кострікіна, Л. Котлова, Г. Хворова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2022. 31 с.

45. Павелків Р. В., Безлюдна В. І., Корчакова Н. В. Просоціальний розвиток особистості : монографія. Рівне : РДГУ, 2019. 380 с.

46. Панок, В.Г. Психологія життєвого шляху, К.: ГВ Рудь.2018. 542 с.

47. Пенькова О. І. Ціннісна регуляція процесу самотворення та самовдосконалення особистості. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості. К.: Педагогічна думка. 2016. 218 с.

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

49. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Вид-во Нац. авіац. унту «НАУ-друк», 2020. 270 с.

50. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б. Хмельницького, 2004. 323 с.

51. Просандеєва Л. Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 7, Вип.38. С. 396-407.

52. Протас О. Л. Трансформація інституту сім'ї як чинник умов сімейного виховання. Вісник післядипломної освіти. Випуск 11(40) «Серія «Педагогічні науки». 2020. С. 136-153.

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

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

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

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

57. Сердюк, Л.З., Іваннікова, Г.В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної безпеки особистості. В Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія, вип. 9, 2018. С. 477-484

58. Сингаївська І., Осауленко Н. Особливості комунікативних проблем в шлюбних партнерських стосунках переселенців під час війни. Вчені записки Університету «Крок». №3(71). 2023. С. 125-134

59. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку : [кол. монографія] / [Е. М. Лібанова, С. Ю. Аксьонова, В. Г. Бялковська та ін.]; Ін-т демографії та соц. дослідж. НАН України, Укр. центр соц. реформ, Фонд народонаселення ООН. Київ: [Основа-Принт], 2019. 245 с.

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

61. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посіб. у 2-х ч.; Ч. I. Сучасні орієнтири та ключові технології / З. П. Кияниця, Ж. В. Петрочко. К. : ОБНОВА КОМПАНІ, 2021. 256 с.

62. Соціально-психологічне забезпечення економічної соціалізації молоді: монографія / Н.М. Дембицька, І.К. Зубіашвілі, О.В. Лавренко, Т.І. Мельничук ; за ред. Н.М. Дембицької. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 346 с

63. Співак Л. М. Вікова динаміка національної самореалізації особистості в юності. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка,

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2016. С. 546–557.

64. Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. Київ, 2018. С. 140–147

65. Столярчук О. А. С. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2019. 136 с.

66. Столярчук О.А. Родинні настанови студентської молоді. International scientific professional periodical journal «The unity of science». – 2021. (V. 2). P. 106-109

67. Татенко В. Методологія суб'єктно-вчинкового підходу: соціально-психологічний вимір : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 184 с.

68. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії. К.: Либідь. 2016. 96 с.

69. Терлецька Л. Г. Місце самосвідомості у структурі свідомості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. VI, вип. 7. К.: ГНОЗІС, 2004. С. 326-330.

70. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : 2-е вид. Київ : Каравела, 2013. 372 с.

71. Ткаченко В.Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 27. С. 111–120.

72. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю: навчальний посібник. К., 2002. 132 с.

73. Трубавіна І.М. Зміст та форми просвітницької роботи з батьками: наук.-метод. матеріали для працівників соц. служб, соц. педагогів, студ. пед. вузів. К.: УДЦССМ, 2020. 88 с.

74. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.

75. Черниш Н. Соціологія: підручник за рейтингово-модульною системою навчання. К.: Знання, 2019. 468 с.
76. Шатірішвілі Д., Сингаївська І. Психологічні особливості комунікативних проблем у родинах українських переселенців в умовах війни. Матеріали конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку – 2023». Електронний ресурс: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1699>
77. Яворська-Ветрова І.В. Теоретичний аналіз проблеми самоставлення: ціннісний аспект. Актуальні проблеми психології. Житомир : Видавництво ЖДУ імені І. Франка, 2018. № 6/XII. С. 198–206.
78. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.). New York, NY : Harper Torchbooks, 2016.
79. Berne, Eric. Transactional Analysis in Psychotherapy : A Systematic Individual and Social Psychiatry. Publisher Literary Licensing, LLC. 2022. 270 p.
80. Berne, Eric. What Do You Say After You Say Hello : Gain control of your conversations and relationships. Transworld Publishers Ltd. London, United Kingdom. 2019. 512 p.
81. Danby S.J., Flear M., Davidson C., Hatzigianni M. (eds.). Digital Childhoods: 27 7. Technologies and Children's Everyday Lives. Springer, 2019.
82. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. The handbook of positive psychology. New York : Oxford University Press, 2012. P. 63–73.
83. Frankl V. E. Psychotherapy and Existentialism. Selected papers on Logotherapy. New York: Washington Square Press. 2005. 410 p.
84. Kaplan H. B. Self-Attitudes and Deviant Behavior. Pacific Palisades, Calif., 2012. 309 p.
85. Marsia J. E. Identity in Adolescent. In Handbook of Adolescent Psychology; edited by J. Adelson. New York: Wiley, 2015. P. 157–180.
86. May R. Psychology and the human dilemma. New York, NY, US: W W Norton & Co. 2012. 505 p.

87. Rogers, K.R., & R.F. Dymond (1954). Psychotherapy and personality change. Chicago. 2012. 220 p.
88. Rosenberg M. Society and adolscent self-image. Princeton, 2015. 340 p.

Всього джерел – 88

Джерел за останні п'ять років - 51

Джерел зарубіжних авторів 11, за останні п'ять років – 3 (79, 80, 81)

Джерел українських авторів 77, за останні п'ять років – 48 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 34, 35, 36, 39, 42, 43, 44, 45, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 58, 59, 60, 61, 65, 66, 73, 75, 76).

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструментарій для дослідження впливу самоствавлення на якість стосунків в сімейній парі

Тест «Вимірювання рівня задоволеності подружжя шлюбом» (І. Лаки)

Уважно читайте кожне твердження та вибирайте один із трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти» тощо.

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається у сімейному житті, вони неминуче втрачають порозуміння та гостроту сприйняття іншої людини:

- А) вірно;
- Б) не впевнений (впевнена);
- В) не вірно.

2. Ваші подружні відносини приносять Вам:

- А) швидше неспокій і страждання;
- Б) важко відповісти;
- В) швидше радість та задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють ваш шлюб:

- А) як вдалий;
- Б) щось середнє;
- В) як невдалий.

4. Якби ви могли, то:

- А) ви б багато чого змінили у характері вашої половинки;
- Б) важко сказати;
- В) ви б не стали нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу у тому, що він «приїдається», зокрема і

сексуальні стосунки:

- A) вірно;
- Б) важко сказати;
- В) неправильно.

6. Коли ви порівнюєте ваше сімейне життя з сімейним життям ваших друзів та знайомих, вам здається:

- A) що ви менш щасливі за інших;
- Б) важко сказати;
- В) ви не порівнюєте ваші стосунки з іншими.

7. Життя без сім'ї, без близької людини – занадто дорога ціна за повну самотійність та незалежність:

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

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашої половинки було б неповноцінним:

- A) саме так;
- Б) важко сказати;
- В) ні, я так не вважаю.

9. Більшість людей певною мірою обманюються у своїх очікуваннях щодо шлюбу:

- A) вірно;
- Б) важко сказати;
- В) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає вам прийняти рішення про розлучення:

- A) вірно;
- Б) не можу сказати;
- В) неправильно.

11. Якби повернувся час, до вашого одруження, то вашою парою стала б:

- A) будь-яка інша людина;

Б) важко сказати;

В) моя теперішня половинка.

12. Ви пишастесь, що така людина, як ваша половинка, поряд з вами:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашої половинки часто переважають її переваги:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

А) швидше всього у характері вашої половинки;

Б) важко сказати;

В) швидше, у вас самих.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

А) посилилися;

Б) важко сказати;

В) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі можливості людини:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

17. Можна сказати, що ваша половинка має такі переваги, які компенсують її недоліки:

А) погоджуюся;

Б) щось середнє;

В) не погоджуюся.

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

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

19. Вам здається, що ваша половинка часто робить дурниці, говорить не до ладу, недоречно жартує:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

20. Життя у сім'ї, на вашу думку, не залежить від вашої волі:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

21. Ваші сімейні взаємини не внесли в життя того порядку та організованості, яких ви очікували:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

22. Неправі ті, хто вважає, що саме у сім'ї людина менше всього може розраховувати на повагу:

А) погоджуюся;

Б) важко сказати;

В) не погоджуюся.

23. Як правило, присутність вашої половинки приносить для вас задоволення:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно;

24. Насправді у вашому подружньому житті не було жодного світлого моменту:

А) вірно;

Б) важко сказати;

В) неправильно.

Підрахунок результату. Кожна відповідь має свою кількість балів. У таблиці

нижче ви можете знайти якій кількості балів відповідають ваші відповіді. Вам потрібно отримати суму балів за усіма відповідями.

Таблиця балів відповідей

Номер запитання	Відповідь «А»	Відповідь «Б»	Відповідь «В»
1.	0 балів	1 бал	2 бали
2.	0 балів	1 бал	2 бали
3.	2 бали	1 бал	0 балів
4.	0 балів	1 бал	2 бали
5	0 балів	1 бал	2 бали
6	0 балів	1 бал	2 бали
7	2 бали	1 бал	0 балів
8	2 бали	1 бал	0 балів
9	0 балів	1 бал	2 бали
10	0 балів	1 бал	2 бали
11	0 балів	1 бал	2 бали
12	2 бали	1 бал	0 балів
13	0 балів	1 бал	2 бали
14	0 балів	1 бал	2 бали
15	2 бали	1 бал	0 балів
16	0 балів	1 бал	2 бали
17	2 бали	1 бал	0 балів
18	0 балів	1 бал	2 бали
19	0 балів	1 бал	2 бали
20	0 балів	1 бал	2 бали
21	0 балів	1 бал	2 бали
22	2 бали	1 бал	0 балів
23	2 бали	1 бал	0 балів
24	0 балів	1 бал	2 бали

Що означає сума балів?

0-22 бали – низький рівень задоволеності шлюбом.

23-28 балів – середній рівень задоволеності шлюбом.

29-38 балів – достатній рівень задоволеності шлюбом.

39-48 балів –високий рівень задоволеності шлюбом.

Опитувальник «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю. Альшиної, Л. Гозмана, О. Дубовської

Методика представляє собою тест-опитувальник, який містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які носять конфліктний характер.

Як відповідь респондентам пропонується шкала можливих реакцій на певну ситуацію, в яку закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції і згоду або незгоду з партнером (стороною в конфлікті). Лівий полюс шкали - активне вираження незгоди, що не згідне нейтральне ставлення, пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс - активне вираження згоди. Розподілам шкали приписуються значення в балах відповідно від "-2" до "+2".

Шкала відповідей:

-2: Категорично не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації; активно висловлюю незгоду і наполягаю на своєму.

-1: Не згодна (не згоден) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, демонструю своє невдоволення, але уникаю обговорення.

0: нічого не задумую, не висловлюю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій.

1: загалом згоден (а) з тим, що говорить він (вона), але не вважаю за необхідне висловлювати своє ставлення.

2: повністю згоден (а) з тим, що він (вона) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую його (її) і схвалюю.

Тестовий матеріал для чоловіків (жінок)

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Дружина (чоловік), знаючи про це, несподівано пізно повернулася (повернувся) додому. Вас це засмутило і після того як гості пішли Ви висловлюєте дружині (чоловікові) своє засмучення, а вона (він) не може зрозуміти причини невдоволення. Ви ...

2. Дружина (чоловік) давно обіцяла (обіцяв) зробити дещо по будинку і знову нічого не зробила. Ви ...

3. Ви довго стояли в черзі в магазині. Продавщиця весь час відволікалася, грубила покупцям. Коли підійшла Ваша черга, дружина (чоловік) на Ваш погляд,

занадто різко стала (став) говорити з нею. Ви неприємно здивовані її тоном; Ви ...

4. Вже пізно, дитині пора лягати спати, але йому не хочеться, а дружина (чоловік) все-таки намагається відправити його в ліжко. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині пограти ще, кажучи, що завтра вихідний. Дружина (чоловік) наполягає на своєму. Ви ...

5. Ви домовилися вихідний провести вдома. Але несподівано Вам зателефонували батьки і покликали до себе. Ви відразу ж стали збиратися. Дружина (чоловік) залишилася (залишився) незадоволена тим, що порушилися Ваші спільні плани. Ви ...

6. У дружини (чоловіка) поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що у неї (нього) неприємності на роботі, хоча вона (він) нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати її (його) на розмову, але вона (він) йде від бесіди.

7. Ви з дружиною (чоловіком) запрошені на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме дружина (чоловік) в цьому місяці витратила надто багато грошей. Ви ...

8. Ваш друг ділиться з Вами і Вашою дружиною (чоловіком) своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень Вашої дружини (чоловіка), на Ваш погляд, випадає із загального тону розмови і образливо для співрозмовника. Ви ...

9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нікому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і дружина (чоловік) повинна (повинен) зробити це, але вона (він) не погоджується. Ви ...

10. Ви почали ремонт квартири. Несподівано виявилось, що ця затія обійдеться дорожче, ніж Ви припускали. Дружина (чоловік) з самого початку скептично ставилася до Ваших планів, а тепер дуже сердита (сердитий) на Вас за непередбачені витрати. Ви ...

11. У Вас є улюблене заняття, дружина (чоловік) радить долучити до цього дитину. Ви ж вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а дружина (чоловік) продовжує наполягати на своєму. Ви ...

12. Ви збираєтеся піти з дому у справах, а дружина (чоловік) хоче з Вами поговорити і незадоволена (незадоволений), що Ви відмовляєтеся затриматися хоча б на кілька хвилин. Ви ...

13. З юності у Вас залишилося безліч друзів-жінок (чоловіків). Ви з задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У дружини (чоловіка) ці візити викликають невдоволення. Ви ...

14. Ви зайшли до дружини (чоловіка) на роботу. Її (його) не виявилось на місці, і, поки Ви її (його) чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії її (його) колег-жінок (чоловіків). Вас здивувала негативна реакція дружини (чоловіка). Ви ...

15. Вам здається, що дружина (чоловік) періодично не так на те витрачає гроші, ось вона купила непотрібну, на Ваш погляд, річ, але дружина (чоловік) вважає, що вона необхідна в будинку. Ви ...

16. Ви просите дружину (чоловіка) допомогти дитині підготувати уроки, бо самі гірше знайомі з цим предметом, а вона (він) продовжує займатися своєю справою і відсилає дитину до Вас, кажучи, що їй (йому) ніколи. Ви ...

17. Останнім часом на роботі Ви багато спілкуєтеся з одною (одним) з Ваших співробітниць (співробітників). Ви часто телефонуєте один одному, згадуєте про неї (нього) в розмовах з дружиною (чоловіком). Їй (йому) це явно неприємно. Ви ...

18. Ви випадково зустрілися зі своїм старим приятелем (подругою), розговорилися з ним (нею), і він (вона) умовив (умовила) Вас зайти до нього (неї) додому. Ви пробули з ним (нею) весь вечір і пізно повернулися додому. Дружина (чоловік) турбувалася (турбувався) і, коли Ви повернулися, висловила (висловив) Вам своє невдоволення. Ви ...

19. За кілька днів до зарплати знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Дружина (чоловік) вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви ...

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються дружині (чоловіку), але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було нуднувато, але Ви намагалися цього не показувати. По дорозі додому дружина (чоловік)

несподівано висловила (висловив) своє невдоволення тим, як Ви поводитися з її (його) друзями. Ви ...

21. Ваша (ваш) дружина (чоловік) збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти з нею (ним), але вона (він) не пропонує цього. Ви

22. У Вас є улюблене захоплення, якому Ви приділяєте вільний час, дружина (чоловік) не розділяє цього інтересу, навіть висловлює відкрите невдоволення. Ви ...

23. Дружина (чоловік) покарала (покарав) дитину, але Вам здається, що провина не настільки серйозна, і Ви починаєте грати з дитиною. Дружина (чоловік) незадоволена цим. Ви ...

24. На виїзді Вас познайомили з привабливим чоловіком (жінкою). Ваша (ваш) дружина (чоловік) протягом усього вечора сиділа (сидів) поруч з ним (нею), танцювала (танцював) тільки з ним (нею) і про щось жваво розмовляла (розмовляв). Вас це зачепило. Ви ...

25. Ви збираєтеся провести неділю вдома, але виявляється, що дружина (чоловік) обіцяла (обіцяв) друзям відвідати їх. Вам дуже не хочеться йти. Ви ...

26. Ви розповіли другу (подрузі) про Ваші сімейні проблеми, дружина (чоловік) дізналася (дізнався) про це і була (був) дуже незадоволена (незадоволений), оскільки вважає, що не варто розповідати всім і кожному про подібні речі. Ви ...

27. Дружина (чоловік) давно просила (просив) Вас полагодити праску. Сьогодні вона (він) хотіла (хотів) нею скористатися, але він виявився зламаним. Вона (він) висловила Вам своє невдоволення, незважаючи на те, що знає, що Вам було ніколи. Ви ...

28. Знайома (знайомий) Вашої родини вже не в перший раз підвела (підвів) Вас, і Ви вважаєте, що їй (йому) необхідно висловити своє невдоволення відкрито. Дружина (чоловік) каже, що не варто надавати цьому великого значення. Ви ...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хочеться поговорити з дружиною (чоловік) і поділитися своїми переживаннями і сумнівами з нею (ним), але вона

(він) не помічає Вашого стану і відповідає, що поговорити можна пізніше, а зараз їй (йому) ніколи. Ви ...

30. Приятелька (друг) дружини (чоловіка) зателефонувала (зателефонував) і попросила (попросив) Вас передати дружині (чоловіку) дещо, як тільки та (він) повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Дружина (чоловік) була (був) дуже незадоволена (незадоволений) і різко сказала (сказав), що Ваша необов'язковість ставить її (його) в незручне становище вже не в перший раз.

31. Увечері Ви збираєтеся разом з дружиною (чоловіком) дивитися телевізор, проте Ваші інтереси перетинаються - Вам хочеться дивитися передачі за різними програмами. Кожен з Вас наполягає на своєму. Ви ...

32. Ви обговорюєте плани спільного відпочинку з друзями, і дружина (чоловік) несподівано починає різко виступати проти будь-якого Вашого пропозиції. Ви ...

Вивчення конфліктів у подружніх парах дозволило авторам методики виділити 8 сфер, в яких найчастіше відбуваються сутички:

Проблеми відносин з родичами і друзями: 1, 5, 8, 20;

Питання, пов'язані з вихованням дітей: 4, 11, 16, 23;

Прояв прагнення до автономії: 6, 18, 21, 22;

Порушення рольових очікувань: 2, 12, 27, 29;

Неузгодженість норм поведінки: 3, 26, 28, 30

Прояв домінування одним із подружжя: 9, 25, 31, 32;

Прояв ревнощів: 13, 14, 17, 24;

Розбіжності у ставленні до грошей: 7, 10, 15, 19.

Крім того, ситуації можуть бути розділені на дві групи по підставах "винного в конфлікті". Слово "вина" взято в лапки, тому що мова йде не про реальну винну (яку часто взагалі важко виявити), а про привід до сварки:

в ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 більшою мірою у виникненні конфлікту "винен" респондент;

в ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такий привід дав чоловік (дружина).

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Результати досліджень отримують шляхом розрахунку загального значення (середнє арифметичне по кожному блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до 2. Негативне значення індексу говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, позитивні - про позитивні реакції. Значення, близькі до 1 (або до -1) підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях, а близькі до 2 (або до -2) говорять про активну позицію в даній ситуації.

Отримані результати дають можливість говорити і про загальний рівень конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більше конфліктний характер носить взаємодія подружжя.

Методика самоствалення (В. Столін, С. Пантелєєв)

Інструкція: уважно прочитайте твердження і поставте на окремому бланку поруч з номером кожного твердження плюс, якщо ви згодні з цим твердженням, або мінус, якщо Ви не згодні з цим твердженням.

Тестовий матеріал

1. Мої слова досить рідко розходяться з ділом.
2. Випадковій людині я, швидше за все, здамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюся з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене нерідко виникає почуття, що те, про що я з собою в думках розмовляю, – мені неприємно.
5. Думаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті, – це не противитися власної долі.
7. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.

8. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатний завдавати душевний біль самим рідним і коханим людям.
10. Я вважаю, що не гріх іноді пожаліти самого себе.
11. Скоївши якусь помилку, я часто не можу зрозуміти, як же мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось добре.
12. Частіше всього я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моєї особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мой внутрішній голос рідко підказує мені то, з чим би я, зрештою, не погодився.
18. Багато моїх знайомих не приймають мене всерйоз.
19. Іноколи, трапляється так, що я сам ненавиджу себе.
20. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
21. У моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іногда я сам себе погано розумію.
23. Іноколи мені нестерпно боляче спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без праці зміг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
25. Якщо я ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все перед самим собою.
26. Іногда я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Нередко мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.

30. Часто я не без глузування жартують над собою.
31. Якщо б моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню.
32. Мені здається, що я досить склався як особистість, і тому не витрачаю багато сил на те, щоб у чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, яким я є.
34. К жаль, занадто багато хто не розділяє моїх поглядів на життя.
35. Я цілком можу сказати, що поважаю сам себе.
36. Я думаю, що маю розумного і надійного радника в собі самому.
37. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
38. Я часто, але досить безуспішно намагаюся в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість набагато цікавіше і багатше, ніж це може здатися на перший погляд.
40. Мої переваги цілком переважають мої недоліки.
41. Я рідко залишаюся незрозумілим в найважливішому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
44. Якщо я сперечаюся з собою, то впевнений, що знайду єдино правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
46. Я не вважаю, що досить духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей
47. У мене нерідко виникає сумнів, а чи такий я насправді, яким собі представляюся.
48. Я не здатний на зраду навіть в думках.
49. Найчастіше я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Упевнений, що на мене можна покластися в найвідповідальніших справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю чужі думки за свої.
54. Яким би я не здавався навколишнім, я-то знаю, що в глибині душі я краще, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишатися таким, який я є.
57. Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало того, що навряд чи викликає симпатію.
61. У складних обставинах я зазвичай не чекаю, поки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюся видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
64. Я переконався, що глибоке проникнення в себе, – малоприємне і досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюся і не злюся без особливих на те причин.
66. У мене бували такі моменти, коли я розумів, що і мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство і глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осад в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною доставляє людям щире задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємний.
72. Можна сказати, що я собі подобаюся.
73. Я – людина ненадійна.
74. Здійснення моїх бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям властиво мене недооцінювати.

78. У мене в житті нерідко бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію злитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Часом мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
84. Мені здається, що, глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився набагато краще себе розуміти.
85. Сумніваюся, що викликаю симпатію у більшості оточуючих.
86. Мені траплялося робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь в глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я щиро звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком уявляю собі, що мене чекає попереду.
91. Іноді мені буває важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
93. Я не хотів би сильно змінюватися навіть в кращу сторону, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої частки самого себе.
94. У результаті моїх дій занадто часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з упевненістю сказати собі: «Так, я цілком дозрів як особистість».
97. У мені цілком мирно уживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю «безкорисливу» допомога людям тільки для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені дуже часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Те, хто мене не любить, просто не знають, що я за людина.

101. Переконати себе в чомусь не складає для мене особливих труднощів.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких і розуміють мене людей.
103. Мне здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не розмінюватися на дрібниці, то в цілому мене немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком збігається з моєю власною.
107. Мені б дуже хотілося багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля складеться все одно не так, як би мені хотілося тепер.
110. Впевнений що в житті я на своєму місці.

Ключ до тесту.

Номери пунктів опитувальника і знак, з яким пункт входить до відповідного фактор.

Шкала 1. Самовпевненість «+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

Шкала 2. Саморуководство «+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

Шкала 3. Дзеркальне Я «+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102.

Шкала 4. Самоцінність «+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

Шкала 5. Самоприйняття «+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 6. Самопривязанність «+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 101, 104.

Шкала 7. Конфліктність «+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 8. Самозвинувачення «+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

За кожен збіг з ключем нараховується один бал. Отримані «сирі» результати переводяться в стіни відповідно до таблиці.

Таблиця перерахунку сирих балів у стени.

Стени шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11- 12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9- 10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9- 10	11	12	13- 14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11- 12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Анкета «Сімейні стосунки» (авторська розробка)

1. Ви оцінюєте взаємини у вашій сім'ї як:

- ✓ дуже гарні;
- ✓ добрі;
- ✓ не дуже гарні;
- ✓ погані.

2. Ви вважаєте свою сім'ю дружнім сімейним колективом ?

- ✓ так;
- ✓ не зовсім;
- ✓ ні.

3. Як часто ваша сім'я збирається разом ?

- ✓ щодня;

- ✓ на вихідні;
- ✓ рідко.

4. Чи бувають у вашій сім'ї суперечки, конфлікти ?

- ✓ так;
- ✓ часто;
- ✓ інколи;
- ✓ рідко;
- ✓ не буває.

5. Чим обумовлені суперечки, конфлікти ?

- ✓ непорозумінням між членами сім'ї;
- ✓ порушенням етики взаємин (грубощі, зрада, неповага тощо);
- ✓ відмовами брати участь у сімейних справах;
- ✓ розбіжностями в питаннях виховання дітей;
- ✓ іншими обставинами (вказати, яким).

6. Як часто ви обговорюєте важливі питання разом?

- ✓ щодня;
- ✓ кілька разів на тиждень;
- ✓ раз на тиждень;
- ✓ рідко.

7. Чи відчуваєте ви, що ваші думки та почуття враховуються у розмовах у сім'ї?

- ✓ так, завжди;
- ✓ часто;
- ✓ іноді;
- ✓ рідко.

8. Чи розумієте ви потреби та бажання інших членів сім'ї?

- ✓ так, завжди;
- ✓ часто;
- ✓ іноді;
- ✓ рідко.

Тренінгова програма «Як побудувати гармонічні стосунки у сім'ї?»

№ за/п	Розділи, підрозділи, теми
Розділ 1. Час подібатись – початок.	
1.1	Про дружбу, симпатію, закоханість.
1.2	Ми обираємо, нас обирають.
1.3	Культура поведінки закоханих.
1.4	Культура інтимних взаємин.
1.5	Мужність і жіночність.
Розділ 2. Формула щасливого шлюбу	
2.1	Подружні стосунки від давнини до наших днів.
2.2	Готовність до шлюбу.
2.3	Сучасна сім'я.
2.4	Природна система цінностей сім'ї.
2.5	Чи потрібна людині сім'я?
2.6	Громадянський та офіційний шлюби: переваги і недоліки.
2.7	Планування сім'ї.
2.8	Здоров'я подружжя як умова народження здорової дитини.
2.9	Образ батька, матері, чоловіка, жінки, дитини в сім'ї.
2.10	Чому не можна будувати з дітьми дружні стосунки на рівних?
2.11	Складові сімейного добробуту.
2.12	Розвиток сім'ї: взаємна любов, повага, підтримка і згуртованість.
Розділ 3. Роль сім'ї у вихованні дітей	
3.1	Родина, сімейні традиції.
3.2	Виховання дітей у сім'ї, права дітей.
3.3	Здоровий спосіб життя подружжя та його вплив на народження та виховання здорової дитини.
3.4	Роль жінки, матері в сім'ї та суспільстві.
3.5	Соціальна роль чоловіка в сім'ї.
3.6	Родина в житті дитини.
3.7	Сімейне дозвілля.
Розділ 4. Дестабілізуючі фактори сімейних взаємин.	
4.1	Конфлікт та його вплив на взаємини між партнерами.
4.2	Кризові етапи в сімейних взаємин.
4.3	Міжособистісні конфлікти в сім'ї.
4.5	Взаємні претензії.
4.6	Причини розлучень та розпаду сімей.

4.7	Коли розлучення необхідне.
4.8	Довірливі взаємини.
Розділ 5. Насильство в сім'ї.	
5.1	Види, форми, наслідки насильства в сім'ї.
5.2	Причини та характеристика неадекватного ставлення батьків до дитини.
5.3	Правовий захист дітей, які пережили насильство.
Розділ 6. Вплив самоствалення на якість сімейних стосунків.	
6.1	Самоповага і повага до партнера.
6.2	Здорова стабільна самооцінка і її вплив на сімейні стосунки.
6.3	Саморозвиток і самовизначення в сімейному житті.
6.4	Особисті кордони, взаємна повага до особистого простору.
6.5	Розуміння особистих потреб і потреб партнера.
6.6	Спільні цілі, цінності, мрії.
Розділ 7. Економіка сім'ї.	
7.1	Матеріальний добробут сучасної сім'ї.
7.2	Джерела доходів і розподіл грошей у сучасній сім'ї.
7.3	Визначення першочергових потреб і пріоритетів для фінансування.
7.4	Плановий кошторис витрат сім'ї.
7.5	Гроші як необхідна умова розвитку сім'ї.
7.6	Планування сімейного доходу, фінансові цілі сім'ї.
Розділ 8. Культура сімейного господарювання.	
8.1	Техніка безпеки у побуті.
8.2	Гігієна харчування.
8.3	Культура зберігання, приготування та споживання їжі.
8.4	Узгодження сімейного меню.
8.4	Сервірування столу.
8.5	Зовнішній вигляд помешкання, затишок, імідж і стиль.
8.6	Особиста гігієна.
8.7	Гігієна житла та її значення для родини.
8.8	Організація особистого простору кожного члена сім'ї.