

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

Кафедра психології

Дегтярьова Наталія Едуардівна

УДК _____

Кваліфікаційна робота

Психологічні особливості стосунків подружніх пар під час війни

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 _____ Н.Е.Дегтярьова

Науковий керівник (консультант) Ірина Валентинівна Сингаївська
кандидат психологічних наук, професор

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	7
1.1. Подружні стосунки як предмет соціально-психологічного аналізу.....	7
1.2. Специфіка розвитку стосунків подружніх пар в умовах війни.....	17
1.3. Вплив війни на соціально-психологічні особливості стосунків подружніх пар.....	25
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТОСУНКІВ ПОДРУЖНІХ ПАР ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	36
2.1. Організація та методика дослідження соціально-психологічних чинників подружніх стосунків в умовах війни	36
2.2. Результати дослідження та аналіз психологічних особливостей подружніх стосунків під час війни	46
Висновки до розділу 2.....	63
РОЗДІЛ 3 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПРОБЛЕМ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	66
3.1. Корекційно-розвивальна програма оптимізації подружніх стосунків в умовах війни.....	66
3.2. Рекомендації щодо поліпшення подружніх відносин як умова забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї.....	82
Висновки до розділу 3	85
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	100

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток сучасної психологічної науки потребує всебічного висвітлення проблем міжособистісної взаємодії на різних рівнях її функціонування. Одне з провідних місць у цьому списку займає проблематика дослідження подружніх стосунків. Сучасні події, пов'язані з війною, безсумнівно залишила відбиток на житті та психіці кожного українця. Страх, депресії, зриви, апатія, поганий настрій, нав'язливі думки супроводжують усіх, хто побачив і відчув війну. Не є винятком і проблеми, що виникають у родині, сімейних відносинах.

Дослідження подружніх стосунків є однією з найбільш значущих предметних секторів вивчення особистості як суб'єкта діяльності. Розповсюдженою є думка, що особистість формується і розвивається в сімейному сім'ї, тому проблема взаємодії подружніх пар трансформується в особливий соціально-психологічний феномен, потреба у вивченні якого охоплює різні напрямки наукових досліджень.

Осередок сім'ї займає важливе місце в житті кожної людини. Сім'я покликана забезпечувати захист та сприятливі умови для всіх членів сім'ї. В науковому просторі низка концептуальних положень, які складають комплекс теоретичних підходів щодо формування сімейних взаємин між подружжям і засвідчують актуальність осмислення психології відносин, зокрема психологічних особливостей міжособистісної гармонізації стосунків подружжя. Розвиток здорових сімейних відносин можливий за умови наявності багатоконпонентної системи, серед них важливим вважається культурна освіченість та індивідуальна вихованість кожного з партнерів, сформованість їхніх індивідуально-особистісних особливостей, врахування ментальності кожного члена подружжя, сімейні звичаї та традиції, загальний світогляд, соціальні стереотипи та ціннісні установки. Належно побудована сім'я базується на сформованих міжособистісних відносинах, які забезпечуються сумісністю сексуальної та поведінкової спрямованості.

В умовах війни здорові подружні стосунки є запорукою психологічного благополуччя родини, що характеризується доброзичливим спілкуванням, спільним бажанням та зусиллями підтримувати загальну атмосферу відносин, побудованих на повазі, турботливому ставленні та довірі. Вивчення окремих аспектів стосунків подружніх пар займались ряд вчених: особливості початку та розвитку подружніх стосунків досліджували Л.Ф. Бурлачук, Л. А. Коростильова, Л. Б. Шнейдер та ін.; виділення різноманітних типів функціонування подружніх відносин – Г. П. Андрух, В. В. Кришталь; встановлення психологічних причин в екстремальних умовах, їх порушення – М. М. Обозова, О. М. Михальченко та ін. Автори зверталися також до розгляду феноменів, що ускладнюють подружні стосунки. Так, у наукових джерелах зустрічають напрацювання, які стосуються проблематики дослідження подружніх конфліктів – П. Е. Зуськова, Н. В. Малярова, В. П. Левкович та ін.; виявлення психологічних особливостей зміни подружніх стосунків у кризових та стресових обставинах, факторів виникнення проблем – О. Н. Карпюк, Н. І. Омельченко, І. М. Хмарук і ін.; вивчення причин та способів корекції подружніх стосунків – О.О.Василенко, Е. І. Савчук та інші.

Разом з тим, досі залишається відкритим питання ґрунтовного дослідження психосоціальних джерел проблеми стосунків подружніх пар в умовах війни та їх психокорекції на особистому рівні. Як підсумок, актуальність досліджуваної теми породжена її недостатньою розробленістю в сучасній психологічній науці зумовили вибір теми дослідження **«Психологічні особливості стосунків подружніх пар під час війни»**.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості стосунків подружніх пар в умовах війни.

Відповідно до мети, було окреслено такі завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми подружніх стосунків.

2. Проаналізувати соціально-психологічні особливості стосунків у подружніх парах.

3. Дослідити вплив війни на стиль стосунків подружніх пар.

4. Розробити корекційно-розвивальну програму оптимізації подружніх стосунків в умовах війни та рекомендації щодо поліпшення подружніх відносин як умови забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї.

Об'єкт дослідження – стосунки подружніх пар.

Предмет дослідження – психологічні особливості подружніх стосунків в умовах війни.

Методи дослідження. З метою виконання завдань дослідницької роботи та досягненням загальної мети нами було використано систему загальновідомих методів: теоретичні – підбір інформації, теоретичний аналіз, ретельний синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, моделювання для розробки моделі подружніх стосунків та виявлення психологічних чинників їх зміни, класифікація для побудови типології подружніх пар; емпіричні - опитувальник “Рольові очікування й домагання у шлюбі” О.Волкова, Г.Трапезникова (додаток А); Опитувальник “Задоволеність шлюбом” (В. Столін, Т.Романова, Г. Бутенко) (додаток Б); Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки в стресових ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.В.Гришиної) (додаток В); Методика «Розподіл ролей у сім'ї» Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська (додаток Г); Тест «Комунікативні здібності» І. Бойка (додаток Д).

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- проаналізовано особливості психологічної роботи в контексті проблеми стосунків подружніх пар в екстремальних та кризових обставинах;

удосконалено:

- комплекс психокорекційних прийомів, передбачених для роботи з формування стратегій вибору оптимального стилю подружніх відносин;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблем подружніх стосунків в екстремальних обставинах, а також про психологічні методи та технології профілактики та корекції їх негативних проявів.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів профілактики та корекції проблем подружніх стосунків в екстремальних обставинах. Програма профілактики та корекції може бути застосована у роботі з подружніми парами, схильними до проявів порушень сприятливих умов для побудови благополучної сім'ї.

Структура та обсяг. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (101 найменування) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 113 сторінок, основний обсяг – 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Подружні стосунки як предмет соціально-психологічного аналізу

У сучасному світі в розвитку подружніх стосунків трапляються етапи, коли з'являється безліч питань та проблем, які потребують вирішення безпосередньо подружжям. Для загального розуміння проблем подружжя, які проживають в певному періоді, варто гарно орієнтуватись в їхньому йявленні про соціальні установки, звичаї та традиції, вибудований спосіб життя, уявлення про сформовану будову моделі виховання дітей, яка була історично сформована в їхніх родинах, та й в цілому про зміни, які супроводжують сім'ю впродовж років [5].

Сім'я вважається цінним осередком будь-якого суспільства, і виступає характерною особливою детермінантою певного в процесі історичного розвитку, що втілює суспільно сформовані ціннісні орієнтири, духовні надбання, суспільно-моральні суперечності. Класично, саме сім'я є певною моделлю соціальної поведінки, яка демонструє сформовані в суспільстві відносини: соціально-економічні, політичні-правові, ідеологічно-ціннісні, духовно-ідеологічні, психологічні, моральні, естетичні.

Сьогодні шлюбні відносини стоять на порозі шлюбних трансформацій. Суспільні тенденції значно впливають на формування загальноприйнятих поглядів на подружні взаємини, втілюючи в них насамперед можливість для задоволення ндивідуально-особистісних потреб кожного з членів подружжя, ніж здійснюючи суспільні зобов'язання. Варто додати, що нині досить помітною стає мода на підвищення рівня вікових меж членів подружжя, вибір подружжя укладати подружні звязки є свідомішим, люди зважено ставляться до планів щодо дітонародження. Загалом, це позитивні зміни, але деякі

подружні проблеми створюють умови для пошуку оптимальних умов функціонування формули «щасливого сучасного подружнього життя» [11].

Психологія подружніх стосунків – відносно новий розділ психологічної науки, який знаходиться на стадії свого становлення. Його мета – дослідження феноменології приватного життя людини в період її (людини) перебування в шлюбі і зв'язку з ним. Трактуючи подружні стосунки як вкоренені соціальні відносини, психологи зауважують, що вони забезпечують трансформацію особистого чуттєвого потягу в стійке взаємне пристосування і спрямовану спільну діяльність в контексті виконання основних завдань шлюбу. Важливою складовою є створення підґрунтя для подальшого формування батьківських, дитячо-батьківських, родинних і сімейних відносин, що лежать в основі сімейного гомеостазу в цілому [22].

У широкій проблематиці діадної взаємодії чоловіка й жінки, що є основоположною у формуванні особливого соціального інституту – сім'ї, увагу психологів до недавнього часу привертало, в основному, соціально-психологічні аспекти шлюбу [16].

При розгляді сім'ї одночасно і в якості соціальнопсихологічної спільноти (малої групи, члени якої пов'язані шлюбними або родинними відносинами, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю), і в якості соціального інституту (історично утвореної системи взаємин між подружжям, батьками і дітьми, соціальна необхідність якої детермінована потребою суспільства в фізичному і духовному відтворенні населення), дослідників цікавило, насамперед те, як виникає і чим підтримується притаманна родині згуртованість і узгодженість взаємовідносин її членів, яким чином родина бере участь в зміні соціальних відносин і всього суспільного устрою тощо [18]. Сім'я при цьому трактувалася як специфічна арена взаємовпливів, як цілісність, що складається із взаємних контактів.

Подружжя надзвичайно чутливо реагує на всілякі зміни, які перебудовуються в умовах сучасного суспільства. В соціумі стало сім'я вважалась історично-сформованою суспільною ланкою, та й досі зберігається

така модель сприйняття, де подружні відносини в масштабній пропорції демонструють наявні в суспільстві суперечності, процеси, тенденції, які функціонують в державі.

Зміни, які переживає сучасна сім'я, мають глобальний характер і пов'язані з руйнацією традиційних цінностей родинного життя та шлюбу. Однак це не говорить про руйнацію сім'ї як такої. Нові часи відкривають нові незнані раніше грані в стосунках чоловіка й жінки. Різноманітність тенденцій, помічених психологами в галузі міжособистісної взаємодії та психології сім'ї, розмаїття теоретичних припущень, що породжує спектр концептуальних моделей міжособистісних стосунків, свідчить про актуальність осмислення психології сімейних взаємин.

Важливими передумовами щодо створення сім'ї, є мотиваційна спрямованість кожного з членів. Ще однією досить вираженою тенденцією психологічних досліджень в даній сфері стало відображення багатогранної феноменології, яка притаманна взаєминам подружжя, у проблематиці ефективності реалізації в родині функції виховання молодого покоління.

Було з'ясовано, що саме в сім'ї, основу якої при сприятливих умовах утворює подружня пара, проходять початкові стадії соціалізації дитини, в ній закладається фундамент нової людини, формуються ази моральних та ціннісних орієнтацій тощо [14].

У багатьох дослідженнях, що позиціонують дітей в якості головного сенсу існування сім'ї, вони ініціювалися також в якості її об'єднуючого фактора і зводилися в ранг життєво важливої цінності подружньої взаємодії.

Особистісні особливості подружжя при цьому, відсувалися на задній план, а в центр основних дослідницьких інтересів поміщалося дитина і її майбутнє. Відповідно, вивчення сім'ї з таких позицій будувалося за т.з. дитиноцентристським принципом. На нашу думку, одним з важливих результатів численних досліджень, проведених в даному напрямку [24], стало підтвердження того, що збереження нормальних подружніх відносин з

більшою ймовірністю, ніж при їх порушенні, дає змогу батькам досягти соціально бажаних результатів своєї виховної місії.

Відтак, зважаючи на ґрунтовну та різносторонню соціально-психологічну та психолого-педагогічну розробку зазначеної проблематики, особистісна складова більшості феноменів, які народжуються у подружніх стосунках (дружба, симпатія, любов, ревності, ворожі почуття та ін.) досі залишаються поза межами наукових досліджень. Так, у накопичених до сьогодні дослідницьких матеріалах, можна виявити деяку інформацію, що стосується вивчення передумов для виділення особистісних аспектів подружніх відносин [18].

Зокрема, доступним є вивчення того, як особистість в єдності властивих їй типових особливостей, інтересів, бажань, поведінкових особливостей тощо, обумовлює виникнення специфічного простору феноменів шлюбу, які відбуваються зміни особистості в шлюбі, яким чином особистісні особливості кожного з подружжя впливають на збереження і розвиток індивідуальної своєрідності сформованого шлюбу тощо.

Загалом, особистісна проблематика проглядається в дослідницьких пошукуваннях, що розкривають особливості перших кроків творення подружніх відносин. Відповідно до наявних даних, вони наповнені активною діяльністю подружньої пари щодо вироблення власної системи домовленостей у відношенні розподілу подружніх ролей, сімейної структури влади, ступеня психологічної близькості шлюбних партнерів і інших членів сім'ї, основних і другорядних завдань родини, конкретного змісту її функцій і способів реалізації останніх. Уже на цьому етапі розвитку подружніх відносин проявляється особистість кожного з шлюбних партнерів, особливості їх самооцінки, домагань, уявлень, ціннісних пріоритетів тощо.

Як було встановлено, найважливішою задачею перших днів спільного життя, є узгодження багатоаспектних проявів особистості кожного з подружжя. Необхідність такої роботи пов'язана з тим, що ще до шлюбу у людини складається досить чіткий «образ Я», своя сформована Я-концепція,

від якої, часом досить нелегко відмовитися при формуванні нового типу міжособистісних взаємовідносин між подружжям. Серед можливих проявів цього можна виділити відсутність у подружжя чітких особистісних кордонів, відкрите або приховане відкидання ними особистісної унікальності один одного, прояви різних форм насильства, низький рівень особистісної емпатії, нерозвиненість рефлексії.

Змістовний аналіз перерахованих особливостей дозволяє припустити, що в основі деструкцій подружніх стосунків лежать особистісні особливості самих членів подружжя. Відзначимо, що для подружніх стосунків природним є те, що кожна зі сторін проявляє себе як самостійна особистість, яка має власне уявлення про життя в цілому і про організації сім'ї зокрема, свої ціннісні пріоритети, життєві установки тощо, які склалися в дошлюбний період життя. Дані ціннісні орієнтири можуть бути «зліпком» ціннісних пріоритетів батьківської сім'ї, а можуть представляти собою індивідуально сконструйовані орієнтири за принципом «від зворотного». Не залежно від факторів, які відіграли домінуючу роль у формуванні особистості подружжя, вони характеризуються своєрідністю в сприйнятті світу, в інтерпретації подій, що відбуваються, в проектуванні життєвого шляху тощо [31].

Розрізняють форми подружніх стосунків:

1. Шлюбно-сімейні відносини, засновані на чесній договірній системі; така модель стосунків характеризується наступним: партнери з'ясовують, чого хочуть від шлюбу, допомагають один одному вирішити життєво важливі проблеми, емоційна прив'язаність - але не любов. Негативною рисою є те, що така сім'я існує як економічна одиниця - в ній немає втечі, емоційних переживань, є максимальна особиста свобода, а особиста зайнятість у сімейних відносинах мінімальна.

2. Шлюбно-сімейні відносини, засновані на несправедливому договорі. Ознаками таких відносин є: односторонність, коли кожен партнер намагається отримати від цього шлюбу свою вигоду.

3. Примусові шлюбні відносини. Така форма сімейних відносин не демонструє турботливих, теплих почуттів; головним у таких відносин є жалісне ставлення, амбіційні наміри керувати партнером; наявність особистої свободи виключена; уявлення про безкорисливі стосунки деформовані, наявність компромісів не обговорюється.

4. Шлюбно-сімейні відносини як традиція, обов'язковість виконання соціально-нормативних інститутів, наслідування визначених суспільством стереотипних уявлень. Така форма відносин досить добре задає передумови для тривалого заснування сім'ї та шлюбу, при цьому не виключається випадковість шлюбу, а отже, і випадковість розірвання.

5. Подружньо-сімейні стосунки, в основі любовної прив'язаності. Така форма відносин вважається найбільш гармонійною, побудована на добровільності, турботливому ставленні; діти народжуються в любові. У таких стосунках кожен член подружжя почувається комфортно, відчутною є взаємопідтримка та піклування, повага до індивідуальності, смаків та вподобань, врахування поглядів [34].

Згідно положень І.В.Зінченка, в цілому, під класичними подружніми стосунками розуміється конкретна історична система взаємовідносин між її членами, що об'єднує їх спільністю побуту, емоційним зв'язком та взаємними моральними зобов'язаннями. Від інших малих груп подружжя відрізняють деякі ознаки: наявність певних норм організації, які передаються через традиції, стереотипи від попередніх поколінь, гетерогенність складу, наявність специфічних емоційних стосунків, взаємопов'язаність та взаємообумовленість процесів [10].

Істотний вплив на якість формування подружніх ставлень і всього спільного життя пари, чинить еталон шлюбного партнера, розуміння побудови подружніх відносин, взаємин з близькими родичами, друзями тощо, тобто всього змісту шлюбу, що склався у кожного з його учасників.

Відзначимо, що в якості еталону особистості виступає зразок, мірило, ідеальний або встановлений тип чого- або кого-небудь; точно розрахована

міра прийнята в якості зразка [9]. Сформовані в свідомості людини ще в дошлюбний період еталони функціонують для забезпечення осмисленості сприйняття різноманітних обставин. На думку Л. І. Анциферової, вони опосередковують оцінку подій, що відбуваються навколо, вибір стилю поведінки, задоволеність собою і результатами діяльності.

Маючи соціально-психологічну природу, еталон є своєрідною узагальненою «іншою» особистістю, якій суб'єкт оцінювання схильний приписувати власні якості, відображені в образі Я. Його побудова і використання відбувається на основі проектування, який передбачає, що суб'єкт пізнання може вкладати свої стани в іншу особистість, приписувати їй риси, які насправді притаманні йому самому, і які у оцінюваної особистості можуть бути відсутніми. На основі відповідних процесів може відбуватися ідеалізація особистості шлюбного партнера, яка готує підґрунтя для численних поступків [18].

Однак наявність готового еталону шлюбного партнера може слугувати і передумовою для виникнення більш або менш вираженого незадоволення його господаря якостями реального партнера. Відтак, наявність протиріч між ідеальним образом дружини (чи чоловіка) і реальними її якостями спроможне викликати розчарування, невдоволення, дратівливість і інші негативні поведінкові прояви, що руйнують врешті-решт, подружні відносини.

Зауважимо, що з соціально-психологічним еталоном може зіставлятися не тільки образ шлюбного партнера, але і образ-Я, наявний у подружжя. Вияв можливих протиріч реального і ідеального образів спроможний послужити передумовою формування деякої дисгармонії особистості, яка так чи інакше, але приведе до порушення подружніх відносин, в яких вона складається.

Зокрема, стереотипний еталон, який характеризується схематизмом, спрощеністю, ригідністю, жорстким дотриманням соціальної нормативності та іншими особливостями, може негативно вплинути на шлюб, а еталон індивідуалізований, який відображає особливості неповторної самотності

окремого індивіда, автентичний природі конкретної людини, може стати орієнтиром для побудови найбільш міцних подружніх стосунків [5].

Обирані еталони побудови подружньої взаємодії певною мірою визначаються й статевою своєрідністю партнерів. Так, Є. В. Титовою було доведено, що вивчення міжособистісних взаєностосунків у шлюбі, сім'ї та інших сферах життєдіяльності може бути ефективним тільки з урахуванням психологічних особливостей статі.

Відомо, що статева диференціація є однією з актуальних проблем в вивченні соціально-психологічних процесів і явищ різних прикладних сфер соціальної психології. Між тим, психологічні відмінності між чоловіками і жінками ще недостатньо представлені у вітчизняних дослідженнях сім'ї та шлюбу [9].

Т. Парсонс припускав, що в шлюбі присутні дві осі диференціації ролей. Чоловікові, на його думку, більш властива інструментальна роль, реалізуючи яку він вирішує проблеми взаємодії родини із зовнішнім світом. Жінка, у відповідності, з концепцією науковця, відповідальна за вирішення внутрішніх проблем всередині сім'ї [17].

Подружня несумісність і сімейні конфлікти, з точки зору Т. Парсонса, породжуються або неправильним розподілом «сфер впливу», або незадовільним виконанням обов'язків в «своїй» сфері. Відтак, неправильний розподіл влади в сім'ї веде до зниження суб'єктивної задоволеності шлюбом [22].

За даними А. В. Султанової, в системі цінностей подружньої пари існує як подібність, так і гендерні відмінності в виборі їх пріоритетності. Для чоловіків і жінок задоволеність шлюбом пов'язана з наступними цінностями: «щасливе сімейне життя», «любов», «життєва мудрість», «спільний відпочинок», «прояв відповідальності» та «відсутність матеріальних труднощів» [38].

Гендерні відмінності проявляються в тому, що для чоловіків більш важливими є такі цінності як «незалежність»; «самоконтроль»; «сміливість в

відстоюванні своїх думок і поглядів»; «тверда воля» тощо. Для жінок пріоритетом є «акуратність, охайність і вміння утримувати в порядку речі і справи»; «вихованість і хороші манери»; «освіченість» (як широта знань і висока загальна культура); «чесність»; «чуйність і турботливість» [21].

Також, значну роль в формуванні еталонів шлюбу, виконують національно-культурні традиції [38]. Саме вони інколи стають визначальними при формуванні індивідуальних уявлень про належну поведінку в шлюбі. Цікаво, що зафіксоване нині дослідниками ослаблення дії національних і культурних чинників у вибудовуванні подружніх ідеалів підсилюють індивідуальну відповідальність кожного з них за те, яким чином будуть налагоджені відносини в шлюбі. Відтак, на перший план виходить особистість кожного з подружжя, впроваджувана нею в подружню взаємодію система цінностей тощо. Важливо те, що єдині ціннісні орієнтири сім'ї містять особистісну проекцію кожного з них. Точніше, в них відображається властиве кожному з подружжя ціннісне ставлення до навколишнього світу, до інших людей і до самого себе [32].

Ціннісне ставлення до світу в сучасній психології трактується як складне, багатокомпонентне, ієрархічно зорганізоване особистісне утворення, компонентами якого є окремі цінності. Складаючи особистий і навіть інтимний аспект життя людини цінності, разом з тим, відіграють досить важливу, а часом і вирішальну роль в житті кожної особистості, в тому числі, і в контексті її подружніх ставлень. Як показали проведені дослідження, в процесі реалізації особистістю конкретних цінностей, вирішення нею завдань з їх осмислення, вони насичуються емоційним змістом, усвідомлюються і набувають спонукаючих функцій [30].

В.С Мухіна, М.О. Волкова, І.М. Попова і інші схиляються до позиції, згідно якої ціннісні орієнтації представляють собою суб'єктивний механізм управління поведінкою особистості. Від того, наскільки у подружжя сформовані ціннісні орієнтації в сфері шлюбно-сімейних відносин (уявлення про подружні стосунки, про функціонально-рольові статуси подружжя, роль

партнерства в шлюбі, прийнятну після укладення шлюбу поведінку тощо), від того, наскільки вони реалізують і в подальшому готові підтримувати емоційну залученість в проблеми один одного, конгруентність в міжособистісній взаємодії тощо, залежить гармонійність процесу функціонування і розвитку подружніх відносин [19].

Відтак, дослідження показали, що особливості ціннісної орієнтації визначаються не лише факторами соціалізації, але і всією системою індивідуальних і особистісних особливостей. Отож, наявність у чоловіка і дружини різноманітних ціннісних орієнтації є провідною умовою нормального функціонування і розвитку подружніх відносин. У цьому контексті автори відзначають, що різноманіття систем цінностей слугує природньою базою для індивідуалізації особистості.

Важливо зауважити, на думку І. І. Вакуленко, що подружжя, перебуваючи в єдності, виконує низку функцій – напрямів діяльності сім'ї, демонструючи її сутність, соціальний статус та соціальну роль, відображаючи своє ставлення в межах подружніх стосунків (наприклад, до подружніх зрад, народження позашлюбних дітей, розлучення перестає розглядатись як аномалія подружніх взаємин) [12].

На основі психологічного клімату виділяють подружні стосунки із сприятливим та несприятливим психологічним кліматом. В сім'ях, які мають сприятливий психологічний клімат, відчують доброзичливість, взаємоповагу, згуртованість, члени сім'ї відчують захищеність і емоційну задоволеність. При сприятливому психологічному кліматі сімейні проблеми вирішуються спільно, згуртовано. Стосунки таких подружніх пар характеризуються наявністю різноманітного дозвілля, при цьому вільний час проводять разом, а не поодиноці та широкими соціальними контактами.

Подружні стосунки з несприятливим психологічним кліматом відобрають закритість, ізолюваність від інших, мають конфліктні стосунки. Міжособистісні взаємини в таких сім'ях недружні, що негативно впливає на членів родини. Дана психологічна обстановка сприяє формування стану

незахищеності, відчуття емоційного роздратування, дискомфорту під час знаходження в сім'ї.

Подружні стосунки, на думку А.О.Тихонової, є головним індикатором сім'ї, адже вони являють собою форму організації спільної життєдіяльності чоловіка і жінки. Звичайно, важливим компонентом подружнього життя є частка біологічної необхідності, якщо його аналізувати з точки зору окремих людських індивідів [37].

У зв'язку з цим слід зауважити, що в шлюбі завжди представлені, по-перше, психологічні стосунки (почуття подружньої симпатії, любові, прихильності і т.д.), по-друге, моральні стосунки (взаємна повага, честь і гідність кожного, почуття обов'язку, совісті тощо).

Отже, по відношенню до суспільства шлюб виступає перш за все як соціальна необхідність. Люди у своїх подружніх стосунках, які є соціально зумовленими і свідомими, здійснюють свідомий вибір подружжя [41].

1.2. Специфіка розвитку стосунків подружніх пар в умовах війни

Найбільшої уваги вимагає проблема вивчення та функціонування подружніх відносинах під час життя в умовах війни, що нині досить відчутним є в українських родинах. Проблеми, які породжує війна, потребують вивчення та негайного впливу як на мікросоціальному так і на загальнодержавному рівнях, адже повноцінне функціонування членів подружжя є важливим не лише сім'ї, але й в цілому для суспільства. Це пов'язано з тим, що більшість сімейних функцій мають тісний зв'язок з процесами, які відбуваються в країні. Наприклад, виконання виховної функції в подружніх відносинах створює позитивний вплив не лише на зміни сімейних стосунків, а й полягає в забезпеченні позитивних демографічних явищ та соціалізацію в умовах розвитку суспільства [32].

Зміна умов функціонування суспільства є неабияким випробуванням українських сімей на витримку та міцність шлюбних взаємин. Значна частина родин зазнає розставання, життя на відстані, оскільки небезпечні умови життя

змушують жінок рятувати психологічний стан та життя дітей. мігруючи до інших міст, країн, у пошуку безпечних місць, [9]. В цей час чоловіки, батьки, працюють на благо країни, зі зброєю в руках захищають, працюють на армію, всіляко підтримуючи нашу державу, власні родини. Такі перетворення подружніх стосунків в умовах зміни обставин під впливом війни, породжують виникнення нового типу функціонування подружніх взаємодій дистанційної форми.

Структура подружніх стосунків вважається успішною і життєздатною, якщо забезпечує повноцінне виконання її головних функцій і вирішення особистісно значущих завдань – підтримувати індивідуальність кожного члена сім'ї, створюючи в той же час відчуття приналежності до цілого [13].

Отже, одним бракує підтримки, поради, влучного слова, піклування, бо сім'я – то найрідніші та найдорожчі люди, які допоможуть пережити пекло.

Тож досить часто не вистачає підтримки, поради, розмови, адже сім'я – це найближчі та найдорожчі люди, які підтримають в найскладніших обставинах. Деякі подружні відносини переживають негативні зміни: різняться ідеологічно-політичні та соціальні розбіжності у сім'ї, розходяться бачення цінностей, потребово-мотиваційних установок та інтереси. Пара вчиться жити один без одного. Через брак ресурсів для розвитку та підтримки почуттів – на перше місце виходять виживання і побут. Стосунки зазнають дефіциту емоцій, у стосунках багато втоми і виснаження [11].

Подружні стосунки повинні керуватися певними сімейними межами [21], які виконують функцію захисту та підтримування відчуття цілісності членів сім'ї в цілому, враховуючи вплив кризових та екстремальних ситуацій під час війни. Дотримання сімейних кордонів ґрунтується на сімейних правилах і домовленості між членами сім'ї. Шлюбні межі поділяються на внутрішні та зовнішні.

До зовнішніх меж відноситься межа між парою та соціумом, вони відбивають рівень їх відкритості до зовнішнього світу. До функцій зовнішніх меж відносять:

- створення безпечних умов для захисту сім'ї від небезпечної інформації та впливу ззовні;
- підтримка в процесі збереження національно-сімейної ідентичності;
- сприяння стабілізації внутрішньо-сімейних взаємин [18].

До внутрішніх меж відносять межі в середині системи подружніх пар, тобто особисті межі членів сім'ї. Втручання в особисті межі членів подружжя може проявлятися у наказах, рекомендаціях, піклувальних настановах.

Таким чином, до сприятливих сімейних і подружніх відносин, з точки зору особистісних параметрів, можна додати наступні складові:

- ціннісно-емоційна сфера, рівень сформованості прихильності;
- схожість їх проявів, бачення себе, своїх партнерів, соціального світу в цілому;
- ймовірність прийняття моделі спілкування кожного партнера, особливостей поведінки;
- статева та психофізіологічна сумісність партнерів;
- загальнокультурний рівень, ступінь психічної та соціальної зрілості партнерів, збіг системи цінностей чоловіка та жінки [8].

В основу «сімейної тривоги», як правило, покладена погано усвідомлена незахищеність особистості в важливому для неї аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях щодо неї, невпевненість у собі. Важливою складовою цього стану є також відчуття безпорадності, відчуття неможливості втрутитися в розвиток подій у родині, направити його в потрібне русло. Сімейна тривожність у военний час є основою для гострих афективних реакцій, реактивних психозів (у тому числі реактивної депресії)[45].

Тривала нервово-психічна напруга у родині, яка живе у війні, є одним із основних психотравмуючих переживань. Родина бере участь у формуванні непосильної напруги її члена у кілька способів:

- зумовлюючи обставини систематичного психологічного тиску, важкого або навіть безвихідного положення;

- забезпечуючи підстави для виявлення членами родини певних, надзвичайно важливих для них, почуттів, задоволення важливих потреб;
- випадки різної етіології сексуальної дисгармонії;
- особистісно-емоційні потреби у взаєморозумінні, співчутті тощо);
- створюючи або підтримуючи внутрішній конфлікт у особистості

Більшість дослідників стверджують, що життя подружжя в умовах війни є порушенням гомеостазу сім'ї для критичної життєвої події. Така подія вимагає змін у сімейній системі та більш довгострокових зусиль пристосування. Однак, щоб зберегти сім'ю цілісною, сімейний стрес можна розглядати як продовження щоденних фруструючих подій, з якими людині доводиться мати справу в повсякденному житті [53].

З метою чіткого розуміння алгоритму поведінки та передумов щодо вибору стратегій впливу кожного члена подружжя в кризових чи екстримальних життєвих ситуаціях, потрібно обов'язково брати до уваги систему механізмів індивідуально-особистісного сприйняття дійсності в тій або іншій ситуації.

Розлука подружжя через мобілізацію та добровільний призов до лав армії та міграційні процеси, суттєво позначаються на зміні сімейних стосунків, що відображається на ставленні, необхідності бути поряд. В першу чергу, такий вплив є відчутним для сімей, які переживали не найкращі часи – перебували в стані невизначеності форми відносин. Зокрема, зона ризику охоплює подружні стосунки, де один з подружжя вимушено переїхав, адже дистанційні відносини не є настільки продуктивними, як звичні. Як правило, віртуальне спілкування пригальмовує комунікаційний зв'язок, порушується тактильна взаємодія, відсутність статевого та тілесного контакту істотно позначається на якості подружнього життя. Сім'я може втратити спільність у сімейних взаєминах, оскільки урізноманітнюється контекст життя за рахунок збагачення іншими джерелами емоцій та вражень, що впливають на почуття та взаємні переживання. Така ситуація провокує послаблення подружніх

зав'язків та фактичне переміщення шлюбу до стадії розриву, хоча й без паперового оформлення.

Відстань видозмінює сімейне життя, а в умовах, коли члени подружжя спілкуються в звичайних умовах, проте, беручи до уваги, що в складних життєвих ситуаціях має велике значення здатність сім'ї протистояти їм, відбувається перевірка на витримку. Комунікація між членами сім'ї, почуття одне до одного, розподіл між собою прав та обов'язків та чи здатні виконувати різноманітні функції в сім'ї [9].

Компетентність подружжя в питанні латентних змін дає можливість розуміти тонкощі функціонування та розвитку сім'ї в особливих кризових умовах. Екстримальні умови, проживання сімейного стресу не лише постають як чинник порушення сфер життєдіяльності сім'ї, а й змушують обирати доцільні стратегії вибудовування алгоритму подолання виникнення певної сімейної проблеми.

Латентність у подружніх стосунках може бути спровокована такими факторами [17]: особливостями перебігу внутрішньо сімейних відносин та специфікою індивідуально-психологічних характеристик членів подружжя.

Перший фактор характеризується наявністю таких показників ускладнень подружніх стосунків:

- розбіжності в уявленнях щодо становлення інституту сім'ї серед близьких та рідних та кожного члена з подружжя про іншого;
- деформація міжособистісної взаємодії та комунікаційного процесу;
- виникнення ускладнень в побудові механізмів входження в родини;
- несприйняття структурно-рольового компоненту в процесі
- налагодження життєдіяльності подружжя [31].

Другий фактор передбачає наступні критерії, що впливають на становлення подружніх відносин [19]:

- порушення сексуальна сумісності подружжя;

- емоційно-психологічна дисгармонія (несумісність особливостей характеру та темпераментів);
- розрізненість спрямованості духовного сприйняття (релігійні протиріччя, відмінності в ціннісно-вольовій сфері, рівень інтелектуального розвитку, соціального та етнічного походження, сформованості культурних норм, звичаєвих особливостей, дотримання традицій тощо) [51].

Зазначені чинники впливу на перебіг формування подружніх відносин є надзвичайно важливими в умовах звичного для нас життя, а, беручи до уваги, зміни, які відбуваються з розвитком воєнних дій в суспільстві, вони набувають особливого змісту та доповнюються. Таким чином, зявляється можливість зрозуміти, на скільки складним, багатокомпонентним та диференційованим має бути підхід щодо визначення рівня благополуччя та в сім'ї [31].

Подружнє життя зумовлене тісною міжособистісною взаємодією кожного з її членів. Рівень задоволеності якістю сформованих сімейних стосунків у тісно переплітається зі чітко вибудованою системою поведінкових норм членів сім'ї. В сім'ях, які функціонують на основі дисгармонійних взаємин, дуже яскраво виражені негативні прояви, оскільки їх взаємодія побудована переважно на засадах вимушеності. Беручи до уваги позитивно налаштовані сім'ї, можна стверджувати, що їхні прояви у ставленні є доброзичливими.

Треба додати, що ідеальних сімей не існує, кожне подружжя щоденно зіштовхується з низкою особистих та побутових проблем, проте їх вирішення дає розуміння, на скільки гармонійно пара може впоратися з труднощами. Різниця між сім'ями, які живуть гармонійно та тими, в яких є відчутний дисбаланс у стосунках полягає, насамперед, в тому, яка поведінка переважатиме в подружніх взаєминах, чи буде залучено зрілу взаємо позитивної стратегію в ситуаціях, що вимагають розв'язання проблем [62].

Досить цікавою є теорія щодо огляду цієї проблеми в І. В. Елізарової. Авторка зазначає, що виникнення конфліктів у процесі розв'язання подружніх

проблем на фоні кризових та екстримальних умов можливе за допомогою двох функцій: конструктивної та рушійної.

Конструктивна поведінкова в подружніх стосунках заключається в тому, що вона постає суттєвим ресурсом для особистості в процесі розвитку сім'ї. Певний інцидент породжує нову мету, встановлення меж, стандартизація певних норм та цінностей. Конструктивність в міжособистісній взаємодії реалізується за умови, якщо члени подружжя готові шукати раціональний вихід забезпечення вимог обох. В умовах конструктивного вирішення конфлікту кожен з членів подружжя виконує низку дій:

а) створює належні умови для полегшення адаптації пари та її членів поокремо до нових умов життєдіяльності;

б) відшукує об'єктивність у появі протиріччя та шляхи його вирішення;

в) подружжя концентрується на вимогах іншого, зберігаючи власну позицію, при цьому обоє зосереджуються на захисті;

г) взаємодопомога в процесі стабілізації внутрішньої тривожності на напруженості;

д) допомагає членам сім'ї краще розкрити характеристики власної особистості та отримати владу в сім'ї.

Деструктивна функція конфлікту полягає в тому, що його збільшення може призвести до зростаючого почуття психічного дискомфорту. Іншими словами, відбулася зміна мотиву мети: суперечливі сторони починають забувати, що їх мета є конструктивним рішенням ситуації. Руйнівна функція конфлікту може проявлятися з порушенням обміну інформації, системою зв'язку для послаблення єдності сім'ї, щоб зменшити її здатність протистояти труднощам тощо [4].

Як підсумок, окрім взаємної прихильності і поваги подружньої пари, до інших чинників, які стабілізують сімейні відносини, відносять:

- постійне прагнення партнерів до збереження сім'ї;
- бажання і здатність партнерів до узгоджених дій на благо родини;

- ініціативність кожного члена подружжя у вирішенні сімейних проблем і реальний внесок кожного в спільні справи;
- розумне поєднання різноманітних особистих цілей і потреб із загальносімейними справами та потребами;
- прагнення в скрутну хвилину до емоційного єднання;
- здатність емоційно зігріти шлюбного партнера, поводитися так, щоб створити атмосферу довіри, невимушеності, щирості [27].

Важливий вплив на емоційні відносини в шлюбі надають культура спілкування та дозвілля, спільне ухвалення рішень подружжям, сумісне сімейно-побутове самообслуговування родини, створення сімейної субкультури. Стабілізація емоційних відносин залежить від рівноправності членів подружжя, індивідуальних потреб, які задовольняє шлюб і сімейне життя в цілому. Особистісні характеристики подружжя суттєво впливають на розвиток взаємин [21].

Отже, вірогідність збереження позитивного емоційного компоненту сімейних відносин і сприятливого розвитку шлюбу в екстремальних та кризових умовах зростає, якщо члени подружжя здатні постійно пізнавати психологію один одного, бути терплячими, уміти розпізнавати та враховувати бажання і потреби шлюбного партнера.

Можна констатувати, що в період війни інститут сім'ї відіграє важливу роль для забезпечення здатності соціуму до збереження людського потенціалу. Виконання багатьох важливих функцій сім'ї (народження та виховання дітей, їх захист, догляд за літніми та інвалідами) у цих екстремальних умовах української ускладнено, але значення захисної функції сім'ї різко зростає.

Сімейний механізм виживання та охорони людського життя: солідарність поколінь, взаємодопомога, обмін фінансовими та матеріальними ресурсами є запорукою збереження українського населення, його подальшого відтворення. Трансформація форми сімейних об'єднань, яка спостерігалася в Україні в останні десятиліття, не стала на заваді різноманітним формам сімейної взаємодії та взаємодопомоги.

Сім'я як найбільш стійкий, традиційний інститут суспільства відіграє важливу роль у механізмі самозбереження населення у цей складний період. Солідарність близьких людей часто «виходить за межі» сім'ї, переростає у солідарність усієї української нації. Після закінчення війни солідарність українців, першоосновою якої є сімейна солідарність, є запорукою відбудови і оновлення країни.

Необхідно продовжити дослідження впливу війни на українську сім'ю: змін у шлюбно-сімейних процесах і структурах, нових тенденцій, які в перші роки повномасштабної війни можуть бути ще не помітні. Зрозуміло, що війна змінить українське суспільство, зміни торкнуться і української сім'ї.

1.3. Вплив війни на соціально-психологічні особливості стосунків подружніх пар

Складні і трагічні періоди соціально-демографічних випробувань, найбільшими з яких є війни, не лише змінюють умови життєдіяльності населення, але і впливають на соціальні інститути суспільства, створюючи численні ризики розвитку, «перебудовуючи» ієрархію функцій і націлюючи їх на збереження соціального організму та людського потенціалу країни.

Сім'я, як базовий інститут суспільства – зазнає потужного впливу війни і тих деструктивних процесів, що продукує війна. Саме сім'я є одним із основних інститутів, який сприяє продовженню життєдіяльності населення, а отже, і всього суспільства у цих критичних умовах. Маючи свої механізми й закономірності, систему унікальних духовних і матеріальних цінностей, свій власний неповторний психологічний мікроклімат, структурно-функціональні виміри, завдяки яким сприймається весь світ. Де разом із навколишнім світом по-своєму розвивається та видозмінюється, реагуючи на вимоги часу. Саме в сім'ї людина робить перші кроки до соціалізації, відповідаючи на громадські потреби, які також сама і створює [1].

Подружні відносини як мистецтво жити в шлюбі, згідно з визначенням М. Фуко, визначають взаємини, дуальні за формою, універсальні за значенням

та специфічні за інтенсивністю й силою. Л. Гозман підкреслює в емоційних взаєминах три емоційні модельні стратегії: емоцію, що має своїм предметом іншу людину, атиюд на іншу людину й емоційний компонент міжособистісного сприйняття. Повноцінне вивчення сімейних стосунків передбачає їх розгляд у контексті умов і факторів, що впливають на них [12].

Універсальність взаємовідносин подружніх пар пов'язана з потребою будь-якої людської істоти, яка бажає жити відповідно до природи та водночас до потреб індивіда, який намагається вести життя, корисне для оточуючих і людства загалом. Унікальність сімейно-шлюбних взаємин прихована в їхньому емоційному та кровно-родинному потенціалі. Подружні відносини, що вважаються найбільш важливими й тісними з усіх можливих взаємин, повністю визначають спосіб існування, що потребує певного мистецтва буття разом [18].

Подружні взаємини в такому розумінні осмислено як феномен, в якому злиття "Я" та значимих інших відбувалося б таким чином, що розв'язка життя людини наступала б як результат розвитку характеру й особистості людини на фоні гармонійного, могутнього та розумного «єднання» з близькими, рідними людьми [13]. Отже, сім'я – це складна система, де особистість може знайти як духовне, так і фізичне наповнення.

Поняття «задоволеність шлюбно-сімейними взаєминами» насамперед має на увазі реалізацію уявлень (образу) про сім'ю, яка складається у свідомості індивіда під впливом різних обставин (дійсних або символічних), що становлять його досвід, тобто певна внутрішня суб'єктивна оцінка подружжя власних сімейних взаємин [7].

Досліджуючи проблему подружніх стосунків, учений В. Сисенко пропонує таке поняття, як «стійкість шлюбу»: «взаємодія між подружжям, ефективність і результативність їхньої спільної діяльності, спрямованої на досягнення як взаємних, так індивідуальних цілей подружжя». Сстійкість шлюбу, на думку автора, варто аналізувати через задоволення потреб чоловіка та жінки, оскільки стабільність і успішність шлюбу можлива лише тоді, коли

взаємовідносини між подружжям насичені позитивним емоційним зарядом. Та варто зазначити, що дані поняття (стійкість шлюбу і задоволеність) хоча і схожі між собою, але не тотожні, оскільки стійкі шлюби не завжди мають високий рівень задоволеності шлюбно-сімейними відносинами [2].

Певна категорія дослідників відзначають, що психологічне благополуччя подружніх відносин в умовах війни залежить від вибору ролі обох членів подружньої пари, поділу обов'язків між подружжям.

Загалом, Ю. Котельникова виокремлює такі показники нормального типу подружніх стосунків у воєнний час:

- 1) задоволеність психологічною атмосферою в шлюбі;
- 2) задоволеність спілкуванням подружжя;
- 3) наявність психологічної підтримки подружжя [9].

Звідси випливає, що основними факторами здорового функціонування подружніх стосунків є психологічні чинники. Хоча не менш важливе значення мають фактори сексуального задоволення, а також соціально-демографічні, соціальні та економічні чинники» [5].

Т. Андрєєвою та О. Ковальовим було виявлено, що єдність любові та спільності поглядів украй важлива для задоволеності шлюбом. Також ученими було визначено, що існує зв'язок між задоволеністю шлюбом, стажем сімейного життя та стадією життєвого циклу сім'ї.

Відомо, що суб'єктивна задоволеність шлюбом знижується саме в кризові, екстримальні етапи життєвого циклу сім'ї. Кожна людина все своє життя, стикається з різними кризовими ситуаціями, як в особистому так і в подружньому житті. В якому кожна сім'я по-різному протистоїть кризам та життєвим складнощам. Для одних сімей наслідок несприятливого впливу кризових ситуацій буде лише посилювати сімейні проблеми: часткова або повна відсутність задоволення подружнього життя, зростання конфліктів, різні види насилля, аб'юз, хвороби, розлучення тощо. Для інших буде навпаки, під впливом зовнішніх або внутрішніх чинників стресу, для подолання кризи та збереження сім'ї, будуть посилювати свою згуртованість та зусилля.

Здібності справлятися з життєвими труднощами та діяти конструктивно за будь-яких обставин, буде відповідати саме тип сім'ї, а саме – 2 типи сім'ї: сім'ї нормально функціонуючі та сім'ї дисфункціональні [2].

Численні труднощі, які виникають перед подружжям під час війни, за силою та тривалістю свого впливу поділяються на гострі і хронічні (смерть одного з членів сім'ї, звістка про подружню зраду, раптові зміни в долі, матеріальному чи соціальному статусі – арешт одного з членів сім'ї, велика майнова втрата, втрата роботи, несподіване важке захворювання). Хронічні труднощі до яких відносять надмірне фізичне та психічне навантаження в побуті і на виробництві, складності при вирішенні житлової проблеми, тривалий і стійкий конфлікт між членами сім'ї. [2].

Вплив складних життєвих ситуацій у час війни на сім'ю зачіпає різні сфери її життєдіяльності та призводить до порушень її функцій (виховної, господарсько-побутової, сексуально-еротичної та ін.) [2], які впливають на благополуччя членів сім'ї, заважаючи їм задовольняти свої потреби, викликають дискомфорт та стан внутрішньої напруги. Що в подальшому може призвести до соматичних, нервово-психічних та поведінкових розладів, гальмуючи розвиток особистості. В залежності від довгостроковості цих наслідків, буде залежить, як сім'я та кожен її член буде надавати значимість ситуації в цілому [2].

Пояснення різності неоднакової стійкості сімей до складнощів полягає в певних внутрішньосімейних копінг-стратегіях подолання криз, та вміють впоратися з проблемою і забезпечують досягненню успіху. Проте варто наголосити, міцні подружні стосунки зазвичай ґрунтуються на багатьох важливих речах, серед яких – кохання, взаєморозуміння, підтримка та довіра одне до одного.

В умовах екстремального та кризового життя, які дуже виснажують, стає важче будувати нормальну комунікацію з іншими людьми, проявляти терпимість і розуміння. Це позначається на людських стосунках, зокрема й подружніх, а інколи навіть призводить до їхнього руйнування.

Психоаналітичний та сімейний дискурс сходяться на тому, що соціальна підтримка, в першу чергу в парі, грає надважливу роль в модерації стресу від нового в житті етапу, враховуючи рівень екстремальності та стресовості обставин життя – від якості цієї підтримки залежать особливості формування ставлення подружжя один до одного, вибір стилю подружніх стосунків та інші фактори взаємодії [31].

Якщо виходити з тези, що особи в парі починають існувати в вимірі одної системи з безліччю переплетень і внутрішніх зв'язків, їх стосунок відкриває численні можливості для взаємної емоційної регуляції.

Як правило, стилі прив'язаності партнерів перебувають в відповідності щодо одне одного, тобто, надійно прив'язані особи частіше будуть вступати в стосунок з іншими надійно прив'язаними і навпаки. Ці схожості дозволяють парі функціонувати як злагоджена система, маючи більший вплив на емоційний стан одне одного і більше точок дотику для спільного розвитку. А добра емоційна корегуляція в діаді, в свою чергу, потенційно здатна “вирівняти” вплив ненадійного стилю прив'язаності [41].

Важливо наголошувати, що навіть в ситуаціях екстремального характеру, подружжя має керуватися рольовою структурою стосунків, що включає наявність в ній сімейних ролей – закріплених за кожним членом сім'ї набори поведінкових патернів, які визначаються на декількох рівнях функціонування сім'ї:

- індивідуальному (як члена родини, відповідно до ролі, яку він виконує в цьому конструкті);
- мікросистемному (як частину соціального інституту);
- макросистемному (як компонент суспільної структури);
- мегасистемному (як частина соціуму) [52].

Сімейні ролі в умовах екстремальних умовах життя під час війни можна розподілити на дві категорії:

1) Ролі-обов'язки дозволяють визначити внесок кожної людини в організацію спільного сімейного життя, тобто реалізовувати сімейні функції

(наприклад, того, хто підтримує сімейні зв'язки;

2) Ролі взаємодії дозволяють виявити типові варіанти поведінки особистості в різних ситуаціях сімейного життя (роль жертви; роль агресора; роль лідера).

В залежності від вищезазначеного особистість:

- при адаптивних станах може ефективно виконувати свої функції при оптимальному здоров'ї.

- при не адаптивних станів характерне тимчасове зниження ефективності соціального й професійного функціонування, погіршення фізичного самопочуття, тимчасова дисфункція деяких психофізіологічних функцій.

- при дезадаптивних станах виконання діяльності стає неможливим, а стан вимагає активного корекційного та реабілітаційного втручання.

Емоційна корегуляція, або “соціальна регуляція афекту”, зокрема така, яка відбувається в діадному стосунку – це формування емоційної системи в парі, за якої емоційні підйоми та спади координуються та модеруються під впливом інтерперсональної взаємодії, забезпечуючи всередині цієї системи певну стабільність. Корегуляція дозволяє її учасникам вчасно та ефективно реагувати на стресори, швидше повертаючись до свого оптимального стану, індивідуально та в діаді. Цей конструкт значною мірою вивчений в тандемах подружніх пар, але з'являється все більше досліджень про емоційну корегуляцію романтичних партнерів та про те, як обидві системи впливають одна на одну – зокрема, в ключі переживання стресу.

Оскільки стрес в умовах війни в парі ніколи не є ізольованим явищем, бо окрім індивідуального впливу заторкує також пару як ціле, то стрес одного партнера виливається на іншого і вступає в взаємодію з його власним стресом. Відповідно про регуляцію афекту можна говорити в ключі пари, розглядаючи як про окремий інтрапсихічний, так і про інтерперсональний феномен, адже обоє партнери долучаються до емоційної регуляції одне одного, формуючи різні моделі подружніх стосунків в залежності від подружніх ролей.

Найбільшим викликом для населення України за роки незалежності, а отже, і для сім'ї, стала збройна агресія Російської Федерації. Війна докорінно деформувала умови життєдіяльності української родини. Ця деформація спочатку торкнулась здебільшого окремих регіонів країни, хоча вплинула і на все населення країни, а повномасштабна війна істотно змінила життя всієї країни і фактично кожної родини. Унаслідок військових дій та масових обстрілів у багатьох регіонах було зруйновано нормальне середовище існування населення – житло та соціальну інфраструктуру, немає умов для реалізації основного права людини — права на безпечне життя. Трагедією для багатьох сімей та для суспільства загалом стали величезні людські втрати.

У цих екстремальних умовах виконання основних функцій сім'ї вкрай ускладнено, забезпечення фізичного (біологічного) та соціокультурного відтворення населення значною мірою зводиться до його виживання: основним завданням сім'ї часто стає не народження і виховання наступних поколінь, а елементарне виживання членів родини, фізичний захист дітей від небезпеки.

У 2014 р., за даними соціологічних досліджень, половина переселенців, які вимушені були швидко по кинути зону бойових дій, розмістилась у родичів, 23 % родичі допомагали переїжджати [14]. Аналогічна ситуація, однак у значно більших масштабах, спостерігалась у 2022 р., особливо у перші місяці повномасштабної війни: багато сімей допомагали і «надавали притулок» своїм родичам.

Під час війни, коли немає відчуття безпеки і впевненості у завтрашньому дні, психологічний і емоційний стан часто є нестійким, людина відчуває страх, тривогу, психологічне виснаження. Хоча за даними опитувань українці у перший рік повномасштабної війни демонструють хороший рівень життєстійкості, 40 % з них перебувають у напруженому та дуже напруженому стані [11]. У цих умовах зростає значення соціально-психологічних функцій сім'ї – зняття емоційної напруги у колі близьких людей, формування стосунків взаємної турботи і довіри, тепла і ласки – і ці функції набувають захисного

характеру, сприяють збереженню психічного здоров'я людини і всього суспільства.

Збільшення кількості шлюбів у воєнний час обумовлено тим, що військова загроза «прискорює прийняття рішень»: у період військових дій і мобілізації реєструють шлюб пари, які раніше з певних причин не поспішали юридично оформити свій союз. У офіційному шлюбі жінка мобілізованого може почувати себе більш впевнено: у разі його полону, зникнення, поранення вона має більше можливостей звернення до відповідних інстанцій щодо його пошуку, повернення, додаткового лікування; має право на фінансову допомогу у разі загибелі. Відповідно й чоловік впевнений, що його чекають, відчуває, що його сім'я більш захищена, особливо якщо у пари є діти. Певна частина шлюбів реєструється на емоційному підйомі перед відправленням на фронт після нетривалого знайомства.

Психологи запевняють, що це – реакція у відповідь на виклики реальності, вона ти пова для пар на всіх війнах і в будь-яких стресових обставинах [16]. Можливо, якась частина цих пар не витримає перевірку часом, а інша – стане основою для міцної сім'ї. Війна загострила проблеми української сім'ї і спровокувала нові проблеми і ризики. Наслідком повномасштабної війни є деформація шлюб носімейної структури населення (зростання кількості овдовілих, дітей-сиріт, самотніх людей похилого віку) та загострення низки наявних і раніше проблем: проблем бідності, соціального сирітства, нестабільності шлюбу, гендерного насильства.

Основними ризиками для подальшого розвитку української сім'ї є:

1) Деформація статево-вікової структури населення внаслідок великих людських втрат, передусім чоловіків репродуктивного віку у ході бойових дій, що зменшує і деформує шлюбний потенціал країни, негативно змінює шлюбну та сімейну структуру населення. Зростає кількість удів, сиріт та одиноківських сімей, де вихованням та утриманням дітей займається лише жінка, що погіршує економічну та виховну ситуацію у сім'ях із дітьми.

2) Зростання кількості сімей, де утриманням та вихованням дітей

займаються не батьки (внаслідок їхньої загибелі, участі у бойових діях, тяжкого поранення, депортації), а родичі: бабуся, дідусь, інші родичі. Відсутність батьків, необхідної дитині батьківської любові, турботи, уваги дуже складно компенсувати, є ризик виникнення психологічних і емоційних проблем. Це, знов-таки, погіршує економічну та виховну ситуацію у сім'ях.

3) Подальше поширення однодітності серед сімей з дітьми через зниження народжуваності внаслідок міграційного відтоку населення за кордон і зміну репродуктивних планів в умовах військової небезпеки і невизначеності майбутнього.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що існує ряд факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх, які впливають на стабільність шлюбу, а саме на задоволеність ним, що є визначальним для якості та тривалості означених взаємин.

Висновки до розділу 1

Здійснений теоретичний аналіз психологічних особливостей подружніх стосунків дав змогу виявити, що проблема налагодження сімейних відносин в екстремальних та крихових умовах є актуальною і важливою темою в галузі психологічної науки. Особливості подружніх відносин на різних етапах шлюбу визначаються перетвореннями на психологічному й соціальному рівнях: зміною рівня любові й симпатії, зниженням довірливості й взаєморозуміння в спілкуванні, поступовим зближенням стилів міжособистісної взаємодії, чітким розподілом ролей і серйозних перетворень в ієрархії сімейних цінностей чоловіка й жінки.

Сім'я як стійкий, традиційний інститут суспільства грає найважливішу роль у механізмі самозбереження населення. В умовах війни та викликаній війною соціально-економічної дезорганізації на багатьох територіях, сім'я стає опорою: сімейна солідарність, взаємодопомога, турбота, обмін діяльністю та матеріальними ресурсами між її членами дає змогу налагодити життєдіяльність, а іноді й захистити життя членів родини. У цей період працює

перевірений багаторічним досвідом сімейний механізм виживання та збереження людського життя, посилюється захисна функція сім'ї. Значна частина переселенців, змушених швидко залишити зону бойових дій, отримують допомогу, а часто й переїжджають до родичів у безпечні регіони країни.

На кожному етапі розвитку сім'ї як соціальної системи домінують різні види сімейних проблем, які генерують суперечності та конфлікти. Групу високого ризику становлять подружні пари, які переживають процес формування спільних норм, поглядів і цінностей, який сам по собі є нелегким, тим більше в сучасних складних соціально-економічних умовах, а тому характеризується високим рівнем конфліктності.

Важливою причиною конфліктних ситуацій подружніх стосунках в екстремальних та кризових обставинах є відсутність сприятливої психологічної атмосфери, яка б забезпечувала реалізацію емоційних потреб особистості, зокрема у знятті напруження, викликаного навчанням, працею, вирішенням проблем, забезпеченні взаєморозуміння, взаємної допомоги та підтримки.

Подружнє життя визначає кризу як переломний момент у відносинах, пов'язаний з виникненням труднощів і проблем, які пара не в змозі подолати без будь-яких емоційних затрат. Наявність непорозуміння в подружжі позначається на якості відносин подружжя. Найбільш тривожними проявами є втрата поваги один до одного, відсутність зацікавленості в житті партнера, що призводить до звуження кола спільних інтересів, особливо, якщо мова йде про зміну умов на підвищення рівня екстримальності, кризовості.

Таким чином, розглядаючи особливості функціонування української родини у період війни, можемо зазначити, що сучасний стан сім'ї, її особливості, структура, вплив на формування особистості надають багатий матеріал для досліджень у галузі психології, педагогіки, соціології, патопсихології. Наразі найпоширенішими тенденціями у сучасній сім'ї є:

– послаблення матеріальної і психологічної (захисної) функції сім'ї;

- порушення механізму адаптації родини до кризових явищ у суспільстві (війна, вимушена міграція);
- трансформація та суперечливість сімейних ролей;
- ускладнення дитячо-батьківських взаємовідносин;
- нестабільність життєвих родинних планів в умовах війни;
- вплив патогенних чинників на психічне здоров'я членів сім'ї.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми, оскільки Україна вперше за багато років опинилася у стані війни. Сімейне життя – це великий іспит для людей. А існування сім'ї у кризовому воєнному стані – це подвійне випробування на міцність, витривалість, стійкість української родини, що споконвічно вирізнялася власними традиціями, фертильністю, повагою до всіх членів родини та опорою на сформовані цінності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТОСУНКІВ ПОДРУЖНИХ ПАР ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методика дослідження соціально-психологічних чинників подружніх стосунків в умовах війни

У наукових працях дослідники І. Сингаївська та Н. Осауленко зазначають, воєнні дії, окупація, вимушена міграція, роз'єднаність сімей, економічні та соціальні проблеми адаптації в умовах переселення разом із внутрішньо-особистісними – можливим гострим чи пост-травматичним стресовим розладом (ПТСР), в умовах внутрішньої та суспільної кризи, мають значущий вплив на розвиток дистресу, можливий розвиток порогових станів та психічних розладів. В таких умовах інститут сім'ї, як соціальний суб'єкт, зазнає значного тиску та впливу, результатом якого є погіршення якості комунікації, розвиток конфліктів, погіршення благополуччя та загальної задоволеності стосунками в сімейних парах.

Окреслена тенденція щодо виникнення проблем у взаємовідносинах подружніх пар зумовлює необхідність психодіагностичного дослідження соціально-психологічних чинників подружніх стосунків в умовах війни. Психологічна діагностика як доцільний спосіб отримання детальної інформації про соціально-психологічні чинники, досліджуваний процес чи об'єкт застосовується у різних галузях та має конкретні цілі. У процесі роботи щодо визначення соціально-психологічних чинників подружніх стосунків в умовах війни соціально-психологічна діагностика виконує комплексні функції, оскільки не можна створити найбільш сприятливі умови планування роботи з досліджуваними без знань про їхні особливості, які впливають на стосунки подружжя [10].

З огляду на вищезазначене, діагностування соціально-психологічних чинників подружніх стосунків в умовах війни являє собою системну сукупність і порядок функціонування методологічних та інструментальних

засобів, що забезпечують взаємозв'язок її основних компонентів: наукового – як частини психолого-педагогічної науки, що розробляє зміст діагностування, методи його реалізації; процесуально-описового – як алгоритму організації (модель, чітка структура сукупності форм діагностування) процесу визначення професійної придатності; процесуально-діючого – як систему корекційно-розвивальних психологічних заходів (бесіда, інтерв'ю, анкетне та соціометричне дослідження).

Процедура психологічної діагностики під час дослідження соціально-психологічних чинників подружніх стосунків в умовах війни проводилась за допомогою комплексу методик, до яких пред'явлені певні вимоги методологічного характеру:

- впровадження психодіагностичних методик, що спрямовані на виявлення й оцінку індивідуальних особливостей прояву психічних функцій кожного з членів подружжя;

- психодіагностичні методики повинні бути спрямовані на виявлення й оцінку саме тієї функції, яка підлягає діагностуванню, з максимально можливим виключенням інших, супутніх функцій;

- будь-яка психодіагностична методика за складністю своєї робочої частини має бути доступною для кожного респондента, який діагностується за її допомогою;

- широкий статистичний матеріал показників тестування за такими методиками має відповідати закономірності нормального розподілу величин;

- методики мають забезпечувати надійне виявлення й оцінювання досліджуваної психічної функції, про що має свідчити висока позитивна кореляція основного і контрольного тестування особистості;

- оцінні показники методики повинні цілком виключати будь-яку можливість впливу на них суб'єктивної оцінки з боку дослідника, вони мають бути не залежними від його інтуїтивних та інших уявлень і ставлень до особистості, яка діагностується;

➤ вивчення інтересів, схильностей досліджуваної особистості та її вікових особливостей [7].

Зазначимо, що визначення соціально-психологічних чинників подружніх стосунків в умовах війни відбувається на основі вивченні штучно виділених та ізольованих якостей особистості, тому у процесі діагностування необхідно використовувати такий підбір методик діагностики, які уможливають як прогнозування загального розвитку людини, так її особистісної спрямованості, що формується під впливом індивідуальних значущих психологічних процесів для емоційно-вольової та мотиваційної сфери в процесі побудови моделі подружніх стосунків, враховуючи умови та середовище війни.

Досконалість та доцільність підбору методик діагностування особистості забезпечує адекватну вірогідності результатів дослідження. Нами було складено орієнтовний план діагностичного дослідження та обрано методики для його проведення. Дослідження складалося з двох етапів. На етапі констатувального експерименту було проведене опитування чоловіків і жінок, які брали участь у дослідженні. Під час другого етапу дослідження були сформульовані практичні рекомендації щодо оптимізації умов розвитку подружніх стосунків під час війни.

Вибірку дослідження склали 30 подружніх пар віком 25-35 років, зі стажем подружнього життя від 5 до 10 років.

Для того, щоб досліджувані почувалися максимально комфортно, опитування проводилося на нейтральній території, в час, зручний для досліджуваних, щоб не викликати незручності при опрацюванні завдань. Опитуванню передувала настановна бесіда, в ході якої, крім інших, висвітлювалася тема конфіденційності. Після прочитання інструкції члени подружжя розміщувалися в окремі кімнати для самостійної роботи, щоб уникнути обміну враженнями. Час роботи досліджуваних з опитувальниками не було обмежено, вони мали можливість ставити додаткові запитання, якщо було щось незрозуміле.

Емпіричне дослідження базується на вивченні таких параметрів подружньої взаємодії: об'єкт подружньої взаємодії, умови сімейної взаємодії, показники стабільності подружніх стосунків. Відповідно до завдань емпіричного дослідження було підібрано такий психодіагностичний інструментарій:

1) Опитувальник “Рольові очікування й домагання у шлюбі” О.Волкова, Г.Трапезникова (додаток А);

2) Опитувальник “Задоволеність шлюбом” (В. Столін, Т.Романова, Г. Бутенко) (додаток Б);

3) Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки в стресових ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.В.Гришиної) (додаток В);

4) Методика «Розподіл ролей у сім'ї» Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська (додаток Г);

5) Тест «Комунікативні здібності» І. Бойка (додаток Д).

Пропонуємо розглянути детальніше аргументацію вибору кожної з підібраних методик та отримані результати дослідження.

Опитувальник “Рольові очікування й домагання у шлюбі” О.Волкова, Г.Трапезникова був обраний нами з метою дослідження узгодженості рольових очікувань і домагань у даних сферах: значущості у сімейному житті сексуальних стосунків, особистісної згуртованості чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутової сфери, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів; а також бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій. Результати, отримані в процесі даного опитувальника допоможуть визначити причину конфлікту.

Характер подружніх відносин багато в чому залежить від ступеня узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини і рольових уявлень про те, хто і в якій мірі відповідає за реалізацію певної сімейної сфери. Адекватність рольової поведінки подружжя залежить від відповідності

рольових очікувань (установка чоловіка та дружини на активне виконання партнером сімейних обов'язків), рольових домагань подружжя (особиста готовність кожного з партнерів виконувати сімейні ролі). Ця методика, розроблена О. М. Волковою, входить у комплексну програму практичної роботи з подружньою парою [5, с. 156].

Методика дозволяє визначити:

1. Уявлення подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних відносин, особистісної спільності чоловіка та дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарськопобутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів. Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ).

2. Уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною під час реалізації сімейних функцій, об'єднані шкалою рольових очікувань і домагань.

За інструкцією необхідно оцінити кожне твердження (Додаток А):

«Повністю згоден» – 3 бали.

«Загалом це правильно» – 2 бали.

«Це не зовсім так» – 1 бал.

«Це не так» – 0 балів.

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

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

Інтерпретація:

1 Шкала значущості сексуальних відносин в подружжі. Високі оцінки (7–9 балів) означають, що чоловік (дружина) вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до чоловіка (жінки) істотно

залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Низькі оцінки (менше 3 балів) інтерпретуються як недооцінка сексуальних стосунків у шлюбі.

2 Шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення часу. Низькі оцінки (менше 3 балів) припускають установку на особисту автономію.

3 Шкала, що вимірює установку чоловіка (дружини) на реалізацію господарсько-побутових функцій сім'ї. Ця шкала, як і наступні, має дві підшкали. Підшкала «рольові очікування» – оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного виконання побутових питань. Чим вище оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимоги пред'являє чоловік (дружина) до участі чоловіка в організації побуту тим більше значення мають господарсько-побутові вміння й навички партнера. Підшкала «рольові домагання» відображає установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка шкали розглядається як оцінка чоловіком (дружиною) значущості побутової організації сім'ї.

4 Шкала, що дозволяє судити про ставлення чоловіка (дружини) до батьківських обов'язків. Підшкала «рольові очікування» показує вираженість установки чоловіка (дружини) на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала «рольові домагання» відображає орієнтацію чоловіка (дружини) на власні обов'язки щодо виховання дітей. Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) батьківських функцій. Чим вище оцінка шкали, тим більшого значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим більше він (вона) вважає батьківство основною цінністю, концентрує навколо себе життя сім'ї.

5 Шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на значущість зовнішньої соціальної активності (професійної, громадської) для стабільності шлюбно-сімейних відносин. Підшкала «рольові очікування» вимірює ступінь орієнтації чоловіка/дружини) на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, мати активну громадську роль.

Підшкала «рольові домагання» ілюструє вираження власних професійних потреб чоловіка (дружини). Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) позасімейних інтересів, що є основними цінностями в процесі міжособистісної взаємодії подружжя.

6 Шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на значущість емоційно психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «рольові очікування» вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера сім'ї в таких питаннях, як: корекція психологічного клімату, надання моральної та емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала «рольові домагання» показує прагнення чоловіка (дружини) бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали розглядається як показник значущості для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї, орієнтація на шлюб як середовище, яке сприятиме психологічній розрядці та стабілізації.

7 Шкала, що відображає установку чоловіка (дружини) на значущість зовнішнього вигляду, його відповідності стандартам сучасної моди. Підшкала «рольові очікування» відображає бажання чоловіка (дружини) мати зовні привабливого партнера. Підшкала «рольові домагання» ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно і красиво вдягатися.

Загальна оцінка шкали розглядається як показник орієнтації чоловіка (дружини) на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Опитувальник “Задоволеність шлюбом” (В. Столін, Т.Романова, Г. Бутенко) був обраний нами з метою визначення ступені задоволеності шлюбом та рівня узгодженості задоволеності шлюбом. Результати саме цього опитувальника дадуть змогу визначити передумови конфліктної ситуації в подружніх відносинах, що, в свою чергу, допоможе розробити доцільну профілактичну програму з попередження конфліктів у сім'ї в умовах війни.

Даний тест призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватись індивідуально в консультативній практиці та масово для з'ясування задоволеності шлюбом членів тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню з опитувальника відповідають три варіанти відповіді. Якщо обраний варіант відповіді досліджуваного збігається з наведеним у ключі, йому нараховується 2 бали, якщо досліджуваний обрав проміжний варіант, то він отримує 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеною в ключі – 0 балів. Після цього підраховується сумарний бал.

Високі бали свідчать про високу задоволеність шлюбом, при цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї : – 0-16 балів – абсолютно неблагополучні; – 17-22 бали – неблагополучні; – 23-26 бали – скоріше неблагополучні; – 27-28 балів – перехідні; – 29-32 бали – скоріше благополучні; – 33-38 балів – благополучні; – 39-48 балів – абсолютно благополучні.

Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки в стресових ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.В.Гришиної) дозволяє виявити якою мірою подружжю притаманний один із п'яти стилів конфліктної поведінки: суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування.

Суперництво - стиль поведінки, більшою мірою властивий активним і агресивним представникам чоловічої статі з мотивацією активно-оборонної поведінки або самоствердження домінуючих мотивацій.

Суперництво викликає часто максимальний опір у партнерів по спілкуванню, так як протиріччя дозволяється в односторонньому порядку. Це найбільш небезпечний стиль, який може перевести зовнішній конфлікт у пряму конфронтацію і зіткнення із застосуванням сили. Індивід, що

демонструє цей стиль, як правило, стурбований ставленням до себе з боку оточуючих і прагне у всіх ситуаціях виглядати переможцем.

Співробітництво - стиль, спрямований на вирішення суперечностей, що лежать в основі конфлікту. Характеризується тим, що суб'єкт конфлікту орієнтований на дозвіл завдання, а не на соціальні відносини і може в зв'язку з цим жертвувати своїми цінностями заради досягнення спільних цілей [19].

Компроміс - стиль поведінки обережних, раціонально мислячих людей, орієнтованих на збереження стабільних соціальних відносин. Люди з цим стилем прагнуть примирити суперечливі інтереси різних партнерів з власними.

Уникнення - стиль, орієнтований на збереження статусу свого «я», тому найбільш соціально пасивний, що зазвичай не визнає наявності зовнішнього конфлікту. Тактика суб'єкту з таким стилем поведінки зводиться до зменшення значимості подій, що викликали конфлікт.

Пристосування - стиль, орієнтований на збереження соціальних відносин, домінує у представників жіночої статі, що займають підпорядковану соціальну позицію на тлі неадекватної, заниженої самооцінки [15].

Методика «Розподіл ролей у сім'ї» Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська дала можливість визначити рівень гендерно-рольової диференціації (ГРД): переважну орієнтацію на почуття обов'язку або на досягнення задоволення в сім'ї; позитивне або нейтральне відношення до дітей; відношення до сімейних зв'язків як до цінності або навпаки; орієнтація на переважно спільну (або роздільну) діяльність подружжя в різних сферах (відпочинок, друзі й т.д.); позитивне або негативне відношення до кохання; орієнтація на традиційне або нетрадиційне ставлення до жінки; уявлення про важливість матеріальних цінностей у житті людини.

По кожному з параметрів опитувальника кожен з подружжя міг отримати 1 або 0 балів залежно від того, свідчить його (її) відповідь «за» або «проти» традиційної позиції за цим параметром; бали подружжя підсумовувалися, і в результаті виходив загальний індекс статево-рольової

диференціації для кожної сім'ї, що теоретично варіюється від 0 до 28.

Після цього було вираховано ще 4 частки:

- 1) тільки по відповідях чоловіка;
- 2) тільки по відповідях дружини;
- 3) по відповідях обох членів подружжя на шкали блоку «установки»;
- 4) по відповідях обох членів подружжя на шкали блоку «реальні відносини».

Тест “Комунікативні” (автор В.В. Бойко) дозволяє визначити загальний рівень комунікативної толерантності та рівні толерантності за окремими показниками – неприйняття індивідуальності іншого, використання себе як еталона, нетерпимість до особистісного дискомфорту партнера по спілкуванню, відсутність етики комунікативної взаємодії, як основи формування інформаційної культури у фахівців в сфері комп'ютерних наук

Діагностичний етап дослідження включив діагностику показників комунікативної толерантності та акцентуованих рис особистості. Перший ряд показників представлений показниками: неприйняття або нерозуміння індивідуальності іншої людини; використання себе як еталону при оцінюванні поведінки та наряду думок інших людей; категоричність або консерватизм в оцінках інших людей; невміння приховувати або згладжувати неприємні почуття при зіткненні з некомунікабельними якостями подружніх партнерів; прагнення переробити, перевиховати партнерів; прагнення підігнати партнера під себе, зробити його "зручним"; невміння вибачати іншим помилки, незручність, ненавмисно заподіяні вам неприємності; нетерпимість до фізичного або психічного дискомфорту, створюваному іншими людьми; невміння пристосовуватися до характеру, звичок та бажань інших. Аналізуючи результати, отримуємо змогу оцінити рівні розвитку комунікативних умінь досліджуваного. З цією метою користуються шкалою оцінок рівнів розвитку комунікативних умінь.

Використання зазначених методик дозволить визначити соціально-психологічні чинники подружніх стосунків в умовах війни та їх вплив на

стосунки в подружніх парах.

2.2. Результати дослідження та аналіз психологічних особливостей подружніх стосунків під час війни

В рамках виконання завдань нашого дослідження нами було проаналізовано рольові очікування та домагання, вміння знаходити компроміси, враховувати потреби кожного з членів подружжя у шлюбі в умовах війни.

За результатами опитувальника «Рольові очікування та домагання у шлюбі» ми визначили показники рольових очікувань та вирахували відсоткові дані (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Показники рольових очікувань та домагань у шлюбі (жінки)

Рівні оцінки взаємовідносин	Високий	Середній	Низький
Інтимно-сексуальна	33,3%	56,7%	10%
Особистісна ідентифікація з партнером	53,3%	30%	16,7%
Господарсько-побутова	36,7%	43,3%	20%
Батьківсько-виховна	43,3%	40%	16,7%
Соціальна активність	30%	46,7%	23,3%
Емоційно-психотерапевтична	50%	33,3%	16,7%
Зовнішня привабливість	56,7%	30%	13,3%

Як бачимо, оцінка взаємовідносин жінками демонструється наступним чином. Високий рівень оцінки інтимно-сексуальної сфери мають 10 (33,3% опитаних), середній рівень мають 17 (56,7%), низький рівень мають 3 (10%) опитаних. Високий рівень оцінки сфери особистісної ідентифікації з партнером мають 16 (53,3%) опитаних, середній рівень мають 9 (30%), низький рівень мають 5 (16,7%) опитаних. Високий рівень оцінки господарсько-побутової сфери мають 11 (36,7%) опитаних, середній рівень мають 13 (43,3%), низький рівень мають 6 (20%) опитаних. Високий рівень оцінки батьківсько-виховної сфери мають 13 (43,3%) опитаних, середній рівень мають 12 (40%) опитаних, низький рівень мають 5 (16,7%) опитаних. Високий рівень оцінки сфери соціальної активності мають 9 (30%) опитаних,

середній рівень мають 14 (46,7%), низький рівень мають 7 (23,3%) опитаних. Високий рівень оцінки емоційно-психотерапевтичної сфери мають 15 (50%) опитаних, середній рівень мають 10 (33,3%), низький рівень мають 5 (16,7%) опитаних. Високий рівень оцінки сфери зовнішньої привабливості мають 17 (56,7%), середній рівень мають 9 (30%), низький рівень мають 4 (13,3%) опитаних.

Відобразимо отримані результати графічно (рис. 2.1):

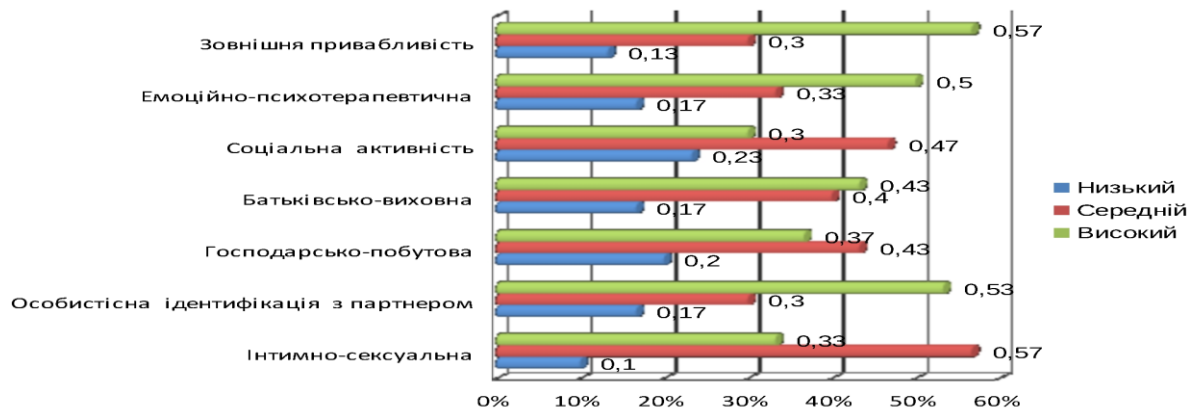


Рис. 2.1. Показники ролівих очікувань та домагань у шлюбі (жінки)

Як видно з рисунка 2.1, найвищі показники серед жінок мають такі сфери взаємовідносин, як зовнішня привабливість, емоційно психотерапевтична сфера, особистісна ідентифікація з партнером та інтимно сексуальна. Середні показники серед жінок мають такі сфери, як батьківськовиховна, а низькі показники має сфера соціальної активності.

Після проведення дослідження з використанням опитувальника «Рольові очікування та домагання у шлюбі» серед чоловіків були отримані результати та підраховані кількісні та відсоткові показники (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Показники ролівих очікувань та домагань у шлюбі (чоловіки)

Рівні оцінки взаємовідносин	Високий	Середній	Низький
Інтимно-сексуальна	70%	23,3%	6,7%
Особистісна ідентифікація з партнером	46,7%	33,3%	20%
Господарсько-побутова	23,3 %	33,3%	43,3%

Рівні оцінки взаємовідносин	Високий	Середній	Низький
Батьківсько-виховна	26,7%	36,7 %	36,7%
Соціальна активність	63,7%	26,7%	10%
Емоційно-психотерапевтична	46,7%	33,3%	20%
Зовнішня привабливість	73,3%	16,7%	10%

Як видно з таблиці 2.2, оцінка взаємовідносин чоловіками має такі показники. Високий рівень оцінки інтимно-сексуальної сфери мають 21 опитаних чоловіків(70%), середній рівень мають 7 (23,3%), низький рівень мають 2 (6,7%) опитаних.

Високий рівень оцінки сфери особистісної ідентифікації з партнером мають 14 (46,7%) опитаних чоловіків, середній рівень мають 10 (33,3%), низький рівень мають 6 (20%) опитаних.

Високий рівень оцінки господарсько-побутової сфери мають 7 (23,3%) опитаних чоловіків, середній рівень мають 10 (33,3%), низький рівень мають 13 (43,3%) опитаних.

Високий рівень оцінки батьківсько-виховної сфери мають 8 (26,7%) опитаних чоловіків, середній рівень мають 11 (36,7 %), низький рівень мають 11 (36,7 %)опитаних.

Високий рівень оцінки сфери соціальної активності мають 19 (63,7%) опитаних чоловіків, середній рівень мають 8 (26,7%) , низький рівень мають 3 (10%) опитаних.

Високий рівень оцінки емоційно-психотерапевтичної сфери мають 14 (46,7%) опитаних чоловіків, середній рівень мають 10 (33,3%), низький рівень мають 6 (20%) опитаних.

Високий рівень оцінки сфери зовнішньої привабливості мають 22 (73,3%) опитаних чоловіків, середній рівень мають 5 (16,7%), низький рівень мають 3 (10%) опитаних.

Відобразимо отримані результати за допомогою рисунку (див. Рис. 2.2.)

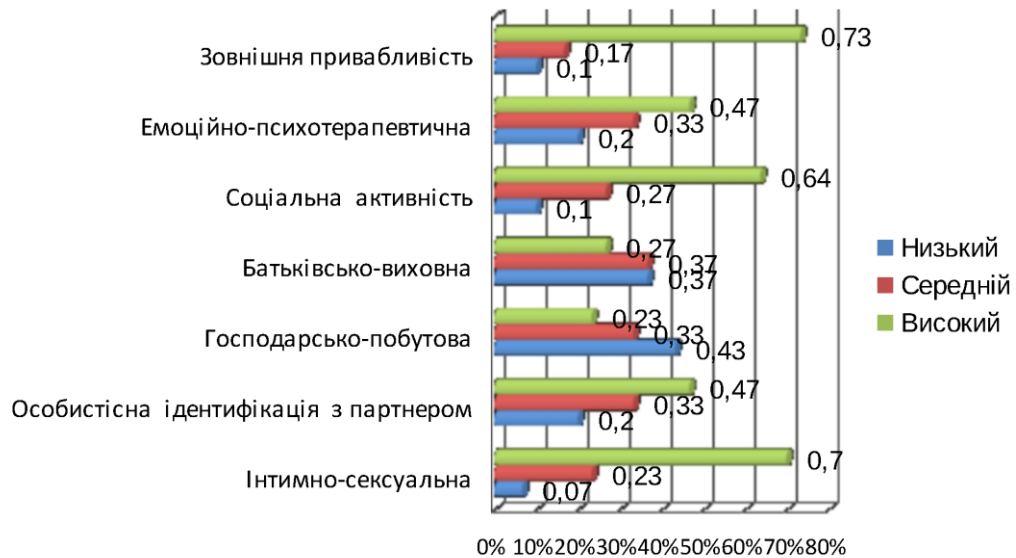


Рис. 2.2. Показники рольових очікувань та домагань у шлюбі (чоловіки)

З рисунку 2.2. видно, що найвищі показники серед чоловіків мають такі сфери взаємовідносин, як зовнішня привабливість, зовнішня активність та інтимно-сексуальна. Середні показники серед чоловіків мають такі сфери, як емоційно-психотерапевтична та сфера особистісної ідентифікації з партнером, а низькі показники мають батьківсько-виховна та господарсько-побутова сфери.

Виявлено взаємозв'язок між показниками узгодженості сімейних цінностей і рольовою адекватністю подружжя в різних сферах сімейних цінностей (за шкалами методики “Рольові очікування та домагання у шлюбі”). Таким чином, узгодженість ціннісної сфери подружжя передбачає не тільки досягнення когнітивної згоди, але й узгодженість рольової поведінки шлюбних партнерів.

Результати аналізу виявили вплив узгодженості сімейних цінностей в інтимно-сексуальній сфері і сфері соціальної активності на задоволеність шлюбом обох шлюбних партнерів, а також вплив узгодженості сімейних цінностей в господарсько-побутовій сфері на задоволеність шлюбом чоловіка. Крім того, виявлено вплив значущості для дружини емоційно-терапевтичної сфери на задоволеність шлюбом подружжя, а також вплив значущості для чоловіка батьківсько-виховної сфери на задоволеність шлюбом дружини.

Опираючись на отримані дані можна констатувати, що пари під номером 1 і 2 не співпадають по багатьох пунктах сімейних цінностей. А саме: в інтимно-сексуальній сфері, в господарсько-побутовій сфері, в батьківсько-виховній сфері, в сфері соціальної активності. Стосовно установки чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером, то тут можна зазначити, що партнери з пар №1 і 2 більше націлені на установку щодо особистої автономії. Спостерігається невідповідність в установках чоловіка (дружини) на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу — тут вочевидь низькі показники значущості для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім'ї, орієнтації на шлюб як середовище, що не сприяє психологічному розрядженню і стабілізації.

Подружні пари під номерами 3-9 виявили стабільні результати, що відповідають сприятливому психологічному клімату у сім'ї, спостерігається відповідність, а в деяких випадках позитивна кореляція оцінок рольових очікувань і домагань у шлюбі, тобто, навіть, велика різниця у показниках чоловіка та дружини свідчить не про відмінності і негативні риси, а про взаємодоповнення їхніх очікувань та рольових функції у сім'ї.

Пара під номером 10 показала найвищий результат подружньої сумісності, відповідно до отриманих даних.

Співставивши результати двох етапів дослідження ми виявили, що низький рівень сумісності стосовно сімейних цінностей (пара 1 і 2) впливає на загальний психологічний клімат у сім'ї, що виявилось у низькому рівні задоволеності шлюбом.

Подружні пари під номерами 3-9, виявили достатній/середній рівень задоволеності шлюбом (див. таблицю 3), що проявилось і в рольових очікуваннях та домаганнях — виявили стабільні результати, що відповідають сприятливій психологічній ситуації у сім'ї.

Подружня пара під номером 10 виявила взаємозв'язок між високим рівнем задоволеності шлюбом та високим рівнем подружньої сумісності відповідно до рольових очікувань та домагань у сім'ї.

Таким чином, після проведеного психодіагностичного дослідження можна констатувати, що подружня сумісність визначається взаємодоповнюючими поглядами партнерів на сімейні цінності, ролі очікування та домагання, а також рівнем задоволеності у шлюбі.

На підставі виявленого взаємозв'язку між показниками значущості сфер сімейних цінностей, узгодженості сімейних цінностей, рольової адекватності та показниками сімейного благополуччя подружжя можемо стверджувати, що узгодженість цих складових сімейно-рольової взаємодії є показником загальної узгодженості функціонально-рольової структури сім'ї.

Тенденція до узгодженості в ціннісному і функціонально-рольовому плані може свідчити про особливу спрямованість на партнера, яка характерна для узгодженої пари і виявляється у прагненні відповідати очікуванням партнера. Спрямованість на партнера може виконувати роль позитивного сімейного мотиватора, який виявляється у прагненні керуватися в сімейно-рольовій взаємодії інтересами шлюбного партнера, членів сім'ї та потребами сім'ї як цілого.

Вибір *методики діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки в стресових ситуаціях К. Томаса (адаптація Н.В.Гришиної)* був не випадковим, адже конфліктологи помічають, що добре адаптована до соціального середовища людина зазвичай користується більшою частиною розглянутих стилів поведінки в залежності від конкретного змісту зовнішнього конфлікту. У подружніх стосунках в умовах війни одним з найбільш вдалих способів вирішення складних життєвих ситуацій може бути компроміс, який використовується в поєднанні з співробітництвом.

Результати дослідження за даною методикою можна зобразити наступним чином (рис. 2.4).

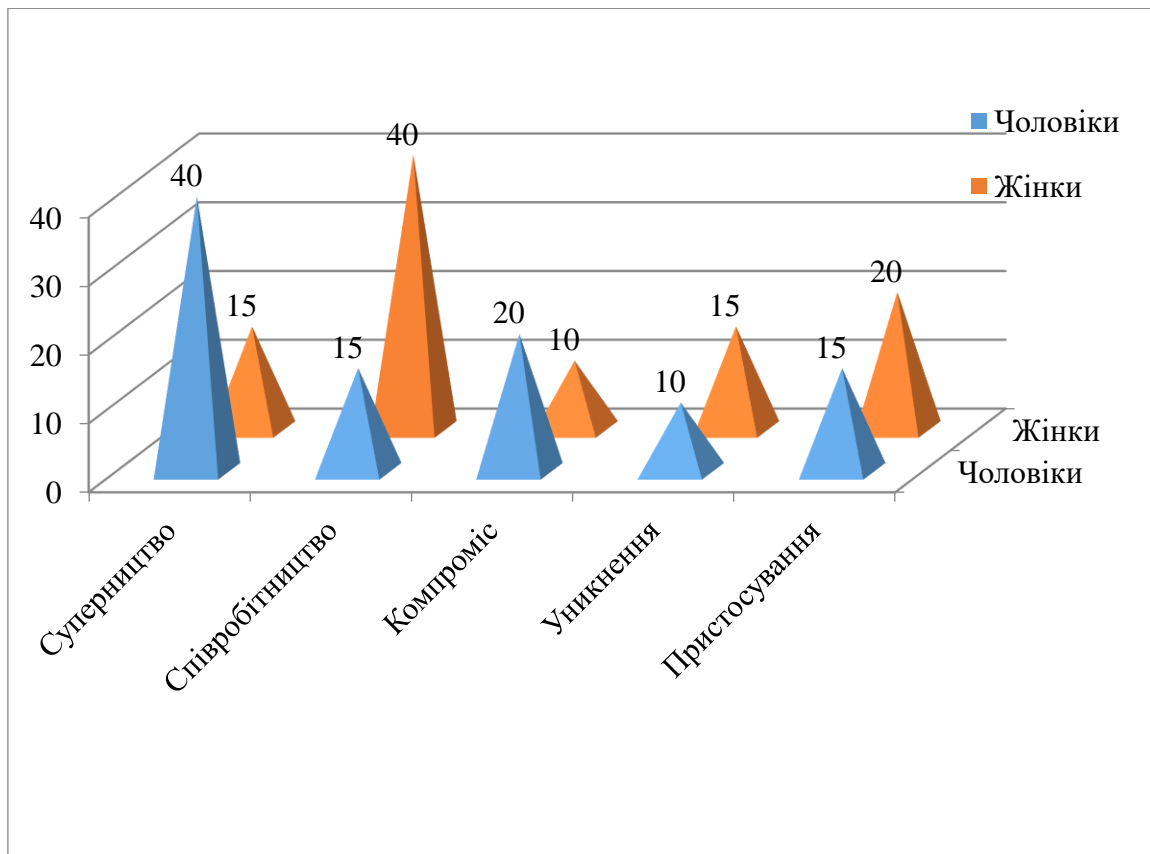


Рис.2.4. Домінуючий стиль поведінки у конфлікті серед чоловіків та жінок – членів подружжя

Як бачимо, за результатами даного дослідження, серед членів подружжя чоловічої статі переважає стиль поведінки “Суперництво”, який притаманний 40% від загальної кількості досліджуваних. При цьому способі поведінки людина прагне поставити власні цілі вище інтересів інших людей та взаємин з ними. Тут часто діє принцип “мета виправдовує засоби”. При такій поведінці людина постійно намагається “загнати іншого в куток”, “поставити на місце”, “обійти когось”. Застосовуючи цей стиль вона вважає, що “сильний завжди правий”. Її поведінка стає невірноваженою, нетерпимою, негнучкою, агресивною. Вона прогне здійснювати контроль над усіма, підвищує вимогливість до інших, прагне до суперництва, виявляє схильність до нападок і критики. В той же час, даний показник є характерним лише для 15% жіночої статі. Це свідчить про те, що в більшій мірі жінки намагаються відступити від конфліктних ситуацій. Адже, зрозуміло, що такий стиль не призводить ні до чого доброго, а здатний ще більше поглибити конфлікт. Якщо людина

“перемагає” у конфлікті, то не відчуває радості перемоги, а зовсім навпаки. Вона відчуває себе розлюченою, роздратованою, а це призводить до нових конфліктів, суперечок. Цей стиль поведінки доцільно використовувати у випадках, коли треба відстояти справу, підштовхнути когось до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях.

На другому місці серед респондентів чоловічої статі стиль “Компроміс”, до нього вдається 20%. Це чоловіку, які, бажають частково задовольнити як свої домагання, так і прагнення партнера, відзначаються компромісним типом поведінки. Люди, схильні до компромісу як правило міркують так “краще синиця в руках, ніж журавель в небі”, “якщо не можеш перемогти, шукай нічию”, “сьогодні мені – завтра тобі”. Але оскільки повністю їх інтереси не задовольняються то обидві сторони зберігають напруження, незадоволення, що з часом призводить до нових конфліктів. Зазвичай компроміс супроводжується своєрідним торгом, у процесі якого сторони сповіщають наскільки вони можуть поступитися. Компроміс – це серія кроків, чим більше затягується цей процес тим гірші стосунки між партнерами. Часто вважають, що компроміс – це не найкращий вихід із конфліктної ситуації. Але це не так. У ситуаціях, коли вирішується не дуже важлива справа або коли немає часу і компроміс дає змогу його зберегти – тоді доцільно використовувати цей стиль. А в інших випадках все-таки варто звернутися до співробітництва. У будь-якому випадку при компромісі вирішується питання, “як різати пиріг”, у той час як при співробітництві – “як цей пиріг зробити більшим”. Паралельно маємо змогу прослідкувати той факт, що лише для 10% досліджуваних жінок є притаманним даний тип поведінки під час конфлікту.

Третє місце за результатами цього дослідження серед опитаних чоловічої статі розділяють такі види стилю поведінки, як “Пристосування”(15%): чоловік під час конфлікту відмовляється від своїх інтересів заради інтересів дружини, для того, щоб підтримувати з нею добрі стосунки, і “Співробітництво” (15%): це такий стиль поведінки, при якому людина прагне встановити рівновагу між власною метою та зацікавленістю в реалізації

інтересів іншого. Серед жінок ці типи поведінки знайшли інше відсоткове співвідношення: “Пристосування” обрали 20% респондентів, “Співробітництво” – 40%.

Варто звернути увагу на такий стиль, як “Уникнення”, серед чоловіків він прослідковується у 10%, серед жінок – у 15%. Можна сказати, що даний тип за результатами дослідження даної методики є найменш розповсюдженим серед всієї вибірки. Це говорить про те, що досліджувані у конфліктних ситуаціях не ухиляються від вирішення конфлікту, для того, щоб його вирішити, співпрацюють з іншими. Існує думка, що уникнення конфлікту здатне знизити взаємну напругу. Але це не так. Дуже часто він її підживлює, тому що партнер, марно чекаючи ваших дій, стає незадоволеним, а це породжує нове напруження, нові проблеми. Крім того, ситуація, “нічого нікому не роблю” відбивається на взаєминах, оскільки те, що для одного не зовсім важливе, для другого може бути вкрай необхідним і потрібним. У деяких досліджуваних немає одного домінуючого стилю, а два, такий респондент може краще знаходити вихід із конфліктних ситуацій, тому, що йому притаманні декілька стилів поведінки і тому, в різних ситуаціях він може обрати правильний спосіб вирішення конфлікту. За результатами проведеного дослідження можна сказати, що більшість респондентів - членів подружжя намагаються поставити власні цілі вище інтересів інших. За цими даними серед них постійно виникають конфлікти, існує певне напруження у стосунках, вони поводять себе роздратовано існує певний рівень агресивності.

Як висновок більша половина респондентів жіночої статі належать до стилю “Співробітництво”, що говорить про те, що вони намагаються знаходити способи подолання конфліктних ситуацій, що підтверджує вислів “Жінка – берегиня домашнього вогнища”.

Зокрема, виходячи з цієї методики можна зробити висновки, що у чоловіків більшою мірою виражений стиль конфліктної поведінки “Суперництво”. Такий стиль поведінки, більшою мірою властивий активним і

агресивним представникам чоловічої статі з мотивацією активно-оборонної поведінки або самоствердження як домінуючих мотивацій.

З урахуванням отриманих підсумків, постає необхідність у розробці програми щодо оптимізації умов протікання конфлікту серед подружжів.

Після проведення дослідження з використанням *тесту опитувальника задоволеності шлюбом* (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) були отримані такі результати та підраховані кількісні та вираховані відсоткові показники (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Показники задоволеності шлюбом (жінки/чоловіки)

Рівні задоволеності шлюбом	Жінки	Чоловіки
Абсолютно неблагополучні	2 (6,7 %)	1 (3,3%)
Неблагополучні	4 (13,3%)	4 (13,3%)
Швидше неблагополучні	5 (16,7%)	2 (6,7%)
Перехідні	7 (23,3%)	8 (26,7%)
Швидше благополучні	8 (26,7%)	9 (30%)
Благополучні	3 (10%)	4 (13,3%)
Абсолютно благополучні	1 (3,3%)	2 (6,7%)

Як висновок, абсолютно неблагополучним свій шлюб вважають 2 жінки (6,7 %) та 1 чоловік (3,3%). Неблагополучним свій шлюб вважають однакова кількість жінок та чоловіків, які брали участь в опитуванні – 4 особи (13,3%). Вважають свій шлюб швидше неблагополучним 5 жінок (16,7%) та 2 чоловіка (6,7%) . На думку 7 жінок (23,3%) та 8 чоловіків (26,7%) їх шлюб проходить перехідний період. Швидше благополучним свій шлюб вважають 8 жінок (26,7%) та 9 чоловіків (30%). Благополучним свій союз з іншою статтю вважають 3 жінки (10%) та 4 чоловіки (13,3%). Абсолютно вдалим та благополучним свій шлюб вважають 1 жінка (3,3%) та 2 чоловіка (6,7%).

З рисунку 2.5. видно, що найвищі показники серед жінок мають такі показники задоволеності шлюбом, як «швидше благополучний» та «перехідний», середні показники мають такі визначення шлюбних відносин,

як «швидше неблагополучні» та «неблагополучні». Низькі показники мають такі рівні задоволеності шлюбом, як «благополучний» та «абсолютно благополучний».

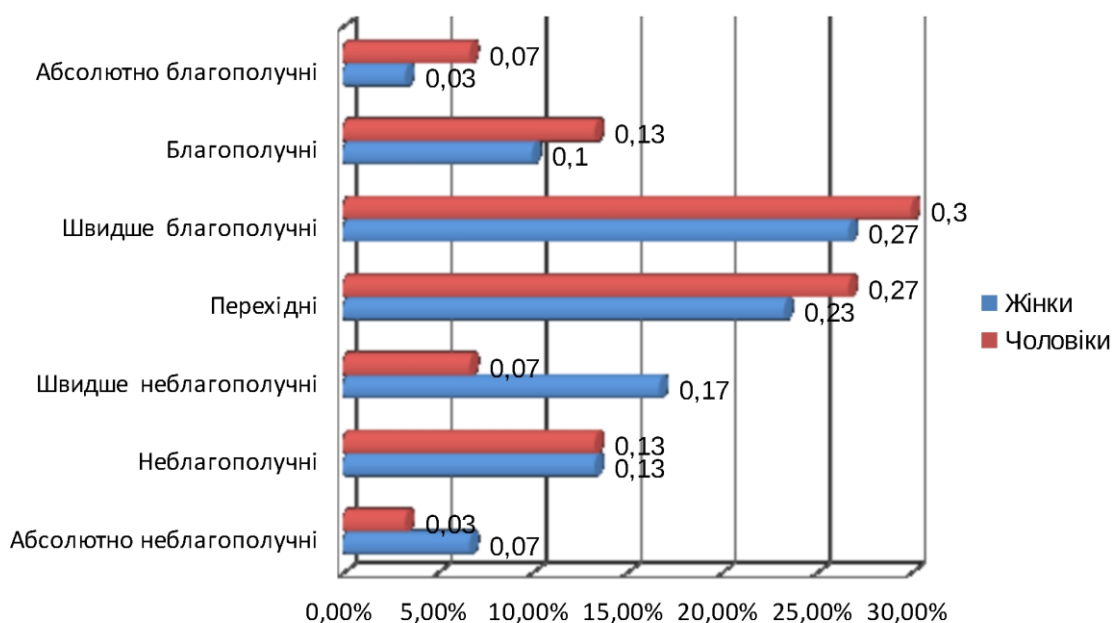


Рис. 2.5. Показники задоволеності шлюбом (жінки/чоловіки)

В даному випадку ми використовуємо терміни «благополучні» та «неблагополучні» сім'ї, що ніяк не пов'язані з правовим контекстом терміну «благополучна/неблагополучна сім'я», тому що наразі в правовому полі вживаються інші терміни (а саме: сім'я, що опинилась в складних життєвих обставинах тощо), причому ситуативно даний термін не пов'язаний з нашим дослідженням.

Благополучна сім'я характеризується позитивним впливом на формування особистості дітей в сім'ї, емоційним комфортом в сім'ї, в такій сім'ї існують взаєморозуміння, високий рівень координації, низький рівень конфліктності.

В такій сім'ї існують взаєморозуміння, взаємна повага між усіма її членами, позитивна моральна атмосфера, спільність поглядів на більшість сфер духовного життя, врахування у сімейному житті інтересів кожного, душевних переживань, психологічна взаємна підтримка, трудова співдружність, задоволення почуття власної гідності, своєї значущості,

взаємна довіра, доброта чуйність, раціональні способи вирішення всіх сімейних проблем, розуміння завдань сімейного виховання та ін.

Саме такими сім'ями є більшість з досліджуваних сімей, що стало зрозумілим за певними показниками, які ми отримали в ході опитування, що було до початку використання методик.

Абсолютно благополучною сім'єю з даної вибірки є сім'я з досить великим стажем подружнього життя, наявністю дітей та постійним, стабільним місцем роботи. До неблагополучних сімей відносяться сім'ї, які повністю або частково втратили свої виховні можливості з тих чи інших причин.

В результаті цього в таких сім'ях об'єктивно чи суб'єктивно складаються несприятливі умови для існування подружньої пари. До таких сімей в першу чергу відносяться сім'ї, в яких батьки зловживають спиртними напоями, ведуть аморальний спосіб життя, вступають в конфлікт з морально-правовими нормами суспільства; зовні благополучні сім'ї, які допускають серйозні помилки у створенні емоційно-стабільної сім'ї, має місце насильство стосовно жінки, дитини в сім'ї.

Отже, згідно даних, отриманих за допомогою даної методики, ми мали змогу визначити, що найконфліктнішими сім'ями з вибірки дослідження є так звані "неблагополучні сім'ї". Так, як до них ми віднесли безробітні сім'ї, сім'ї, що перебувають в повторному шлюбі та багатодітних.

Методика «Розподіл ролей у сім'ї» (Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М. Дубовська). Опитувальник «Розподіл ролей у сім'ї» спрямований на визначення статусу кожного з членів сім'ї. Дані цієї методики можуть вказати, хто з досліджуваної подружньої пари є більш домінантним у відносинах і чи впливає цей фактор на розвиток конфлікту в сім'ї

За результатами даного опитувальника ми отримали наступні показники ГРД, що представлені в Таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати опитувальника «Розподіл ролей у сім'ї»

№	Кодове ім'я	Загальний індекс ГРД	Індекс ГРД дружини/ Чоловіка	Шкала установок	Шкала реальних відносин
1	А.Б О.Б	14 балів	6 8	8	6
2	Ю.Лаг С.Лаг	15 балів	7 8	10	6
3	Г. В-с В.В-с	12 балів	7 5	9	8
4	І. Я-ка М.Я-ки	15 балів	7 8	8	7
5	І.К Р.К	17 балів	9 8	8	8
6	О.Г-й А.Г-й	13 балів	6 7	9	5
7	Л.Т-ко Ю.Т-ко	15 балів	8 7	8	6
	Ю.Макс К. Макс	17 балів	9 8	8	6
9	Н. Т-о Ф. Т-о	14 балів	6	7	7
10	Н. Кор. О. Кор	17 балів	7	8	9
11	В. Р. А. Р.	12 балів	9	8	9
12	К. Он. П. Он.	13 балів	8	8	6
13	Р. Об. А. Об.	18 балів	7	8	7
14	І. Сип. А. Сип.	13 балів	6	8	8
15	А. Он. В. Он.	16 балів	8	9	5

Ці показники дали можливість охарактеризувати досліджувані сім'ї, виходячи з характеру розподілу сімейних ролей, виділяючи три типи сімей: традиційні, егалітарні та проміжні.

Таким чином, опрацювавши дані цього дослідження, ми виявили:, що 5 сімей відносяться до традиційного типу (сім'ї, де всі домашні обов'язки строго діляться на «чоловічі» і «жіночі» та більшу частину цих обов'язків виконує дружина), 3 сім'ї – до егалітарного (характерна відсутність поділу сімейних ролей на «чоловічі» і «жіночі», тут існує взаємозамінність подружжя в домашніх справах), 2 – до проміжного типу сімей (не виражений типовий варіант розподілу внутрішньосімейних ролей).

Після проведення дослідження з використанням *тесту «Комунікативні здібності»* були отримані згруповані результати дослідження рівня розвитку комунікативних здібностей приведено в таблиці 2.6

Таблиця 2.6

Показники розвитку комунікативних здібностей (чоловіки/жінки)

	Жінки	Чоловіки
Творчий	40 %	20 %
Гуманістичний	3,3 %	36,7 %
Реконструктивний рівень	20 %	30 %
Інтуїтивно-репродуктивний	6,7 %	13,3 %
Егоцентричний	0 %	0 %

Як видно із таблиці 2.8 досліджувані, котрі отримали вищу оцінку і мають творчий рівень розвитку комунікативних здібностей – це 6 (20 %) чоловіків та 12 (40%) жінок, мають дуже високий рівень прояву комунікативних здібностей. Вони потребують комунікативної діяльності, активно прагнуть до неї, швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поведуться в новому колективі, це ініціативні люди, котрі прагнуть у важливій справі або в складній ситуації приймати самостійні рішення, відстоювати свою думку і домагатися, щоб її було прийнято іншими. Вони можуть внести позбавлення в незнайому компанію, люблять організовувати всілякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює, і самі шукають таких справ, які б задовольнили їхні потреби в комунікаційній діяльності.

11 (36,7%) чоловіків та 10 (33,3%) жінок належать до групи з гуманістичним рівнем прояву комунікативних здібностей. Вони не розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються суспільною діяльністю, допомагають близьким, друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні приймати самостійні рішення в критичних ситуаціях. Усе це вони роблять без примусу, згідно із внутрішніми спрямуваннями.

Для 9 (30 %) чоловіків і 6 (20 %) досліджуваних жінок характерний реконструктивний рівень прояву комунікативних здібностей. Вони прагнуть контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, наполягають на власній думці, планують свою роботу, хоча потенціал їхніх нахилів не відрізняється високою стійкістю. Ці досліджувані мають потребу в подальшій серйозній і планомірній виховній роботі з формування і розвитку комунікативних схильностей.

Досліджувані з інтуїтивно-репродуктивним рівнем, а саме 4 (13,3 %) чоловіків та 2 (6,7 %) жінок мають комунікативні здібності нижче середнього рівня. Вони не прагнуть до спілкування, почуваються скуто в новій компанії, в колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, мають труднощі у встановленні контактів з людьми і у виступі перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи. У багатьох справах вони уникають прояву самостійних рішень та ініціативи.

Егоцентричний рівень розвитку комунікативних здібностей не виявлений ні в кого з опитуваних.

Відобразимо отримані результати за допомогою рисунку 2.3.

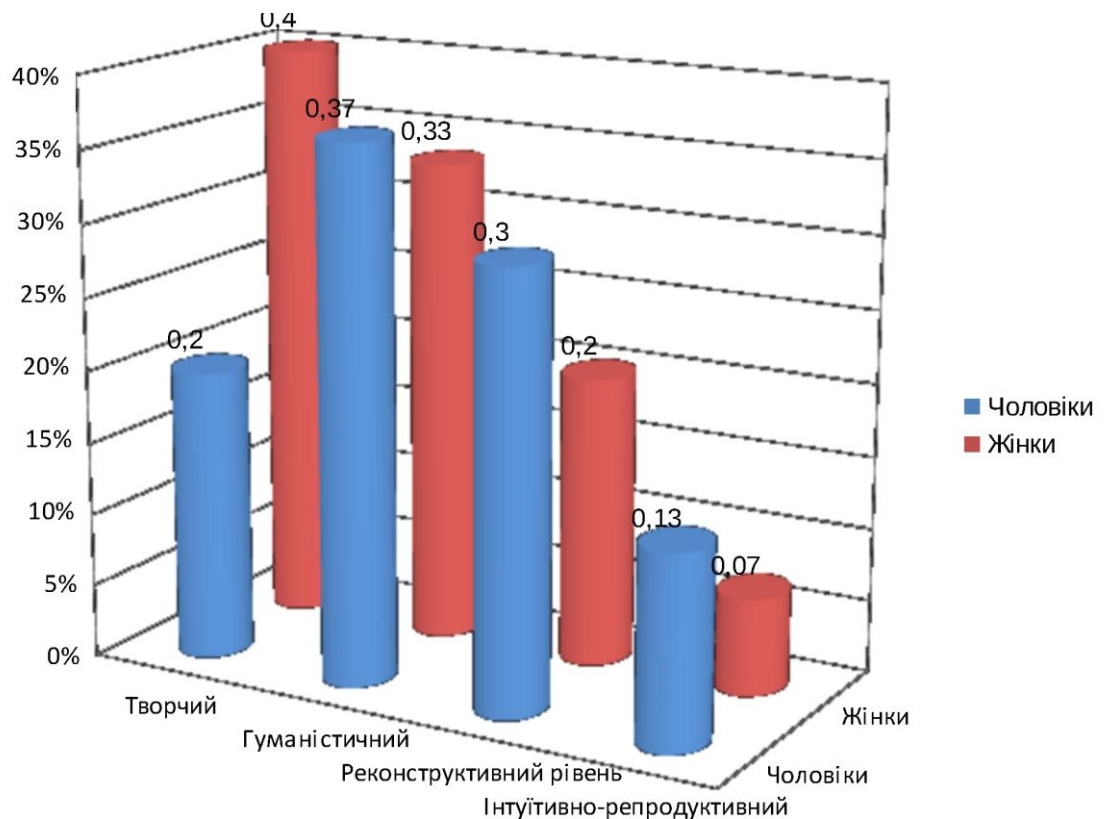


Рис. 2.6. Показники розвитку комунікативних здібностей (жінки/чоловіки)

Як бачимо, з рисунку 2.3 бачимо, що у чоловіків найвищий показник має гуманістичний рівень розвитку комунікативних здібностей, середнім показником представлений реконструктивний рівень розвитку комунікативних здібностей, творчий та інтуїтивно-репродуктивний рівні мають найнижчий показник. Натомість опитувані жінки мають такі показники: творчий рівень розвитку комунікативних здібностей має найвищий показник, середній показник має гуманістичний рівень, реконструктивний та інтуїтивно-репродуктивний рівні мають низькі показники.

З проведених розрахунків можна відмітити такі найбільш значимі результати:

- значна частина чоловіків із благополучним шлюбом має високий рівень інтимно-сексуально складової (60%);
- значна чисельність чоловіків та жінок із щасливим шлюбом мають низький рівень господарсько-побутової складової (70%);

- 64,3% жінок із благополучним шлюбом мають високий рівень соціальної активності;
- 50% жінок із благополучним шлюбом мають високий рівень емоційно-психотерапевтичної складової.

Як підсумок, можна відмітити такі значимі співвідношення: 55,6% задоволених шлюбом жінок мають егоцентричний тип комунікативних здібностей; 66,7% чоловіків задоволених шлюбом мають егоцентричний тип комунікативних здібностей; 66,7% респондентів задоволених шлюбом мають інтуїтивно-репродуктивний тип комунікаційних здібностей.

Отримані результати дають підтвердження необхідності розробити програму з розвиток навичок міжособистісної комунікації та практичні рекомендації щодо оптимізації подружніх взаємин.

Висновки до другого розділу

Найвищі показники серед жінок мають такі сфери взаємовідносин, як зовнішня привабливість, емоційно-психотерапевтична сфера, особистісна ідентифікація з партнером та інтимно-сексуальна. Середні показники серед жінок мають такі сфери, як батьківсько-виховна, а низькі показники мають сфера соціальної активності. Найвищі показники серед чоловіків мають такі сфери взаємовідносин, як зовнішня привабливість, зовнішня активність та інтимно-сексуальна. Середні показники серед чоловіків мають такі сфери, як емоційно-психотерапевтична та сфера особистісної ідентифікації з партнером, а низькі показники мають батьківсько-виховна та господарськопобутова сфери.

Після проведення дослідження з використанням тесту-опитувальника задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) були отримані такі результати. Найвищі показники серед жінок мають такі показники задоволеності шлюбом, як «швидше благополучний» та «перехідний», середні показники мають такі визначення шлюбних відносин, як «швидше

неблагополучні» та «неблагополучні». Низькі показники мають такі рівні задоволеності шлюбом, як «благополучний» та «абсолютно благополучний».

Після проведення дослідження з використанням тесту «Комунікативні здібності» були отримані такі результати. У чоловіків найвищий показник має гуманістичний рівень розвитку комунікативних здібностей, середнім показником представлений реконструктивний рівень розвитку комунікативних здібностей, творчий та інтуїтивно-репродуктивний рівні мають найнижчий показник. Натомість опитувані жінки мають такі показники: творчий рівень розвитку комунікативних здібностей має найвищий показник, середній показник має гуманістичний рівень, реконструктивний та інтуїтивно-репродуктивний рівні мають низькі показники.

Ґрунтуючись на узагальненнях теоретичного аналізу і на результатах, отриманих у ході нашого дослідження, варто зазначити, що на сьогодні значна частина сімей не здатні конструктивно вирішувати конфлікти, долати труднощі сімейного життя. Очевидно, брак досвіду спільного прийняття рішень, неузгодженість норм та способів поведінки партнерів в умовах війни, небажання поступатися один одному та ряд інших внутрішніх та зовнішніх чинників зумовлюють таку складну ситуацію. Тому багато сімей потребують кваліфікованої допомоги, яку вони можуть отримати у психологічній консультації. Загалом з метою попередження виникнення конфліктів психологи-консультанти часто використовують рекомендації, які мають психологічну основу.

Отримані результати дають змогу розробити програму з розвитку навичок міжособистісної комунікації та практичні рекомендації щодо оптимізації подружніх взаємин.

Варто зазначити, що у процесі сімейного консультування і психотерапії відбувається модифікація взаємин між членами сім'ї як системи за допомогою психотерапевтичних та психокорекційних методів. У межах сімейної психотерапії існують різні підходи до надання психологічної допомоги сім'ї:

психодинамічна, структурна, поведінкова, комунікативна, трансакційна, стратегічна модель консультування сім'ї, а також модель консультування, яка базується на досвіді.

Можемо зазначити, що запропонований нами соціальнопсихологічний тренінг досить ефективним інструментом оптимізації спілкування подружжя. Його можна проводити парам, що вирішили вступити до шлюбу, з парами, що вже живуть у шлюбі, а також з тими парами, що вирішили розлучитись.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПРОБЛЕМ ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Корекційно-розвивальна програма оптимізації подружніх стосунків в умовах війни

В межах реалізації програми з розвитку навичок міжособистісної комунікації в ході тренінгової роботи з сім'єю передбачає: навчання прямому вираженню бажань, очікувань, незадоволеності; навчання спілкуванню в позитивній, конструктивній манері як у вербальному, так і невербальному плані; навчання посиленню почуттів взаємності і адекватного комунікативного зворотного зв'язку; навчання подружжя висновку різних контрактів на взаємній та однобічній основі; навчання досягненню компромісу і співпраці в сім'ї.

Необхідно виділити специфічні риси тренінгової роботи з подружжям:

1. В тренінгу особлива увага приділяється формуванню навичок самоаналізу, рефлексії, саморозвитку особистості партнерів.
2. Особливу увагу в тренінгу відводиться емоційному досвіду учасників групи.
3. На тренінгу учасники отримують необхідні психологічні знання.
4. В ході проведення тренінгу учасники вчаться використовувати методи і техніки запобігання конфліктної взаємодії в ході міжособистісної комунікації.
5. Тренінг сприяє усвідомленню власних мотивів, потреб, прагнень, особливостей своєї поведінки, емоційного реагування, а також ступінь їх адекватності та конструктивності.
6. Тренінг виявляє внутрішні психологічні проблеми і конфлікти в межах подружньої комунікації.
7. Дослідження учасниками груп різних сторін своєї особистості.
8. Дозволяє отримати адекватну психологічну допомогу [3, с. 169].

Мета тренінгової програми полягає в тому, щоб знати і вміти застосовувати на практиці конструктивні методи для оптимізації умов різних ситуацій, оволодіти техніками рішення і запобігання негативних наслідків в сфері міжособистісної комунікації, оволодіти навичками самоаналізу і рефлексії, підвищити рівень особистісної компетентності щодо проблемних ситуацій взаємодії та комунікації з соціальним оточенням.

В ході проведення тренінгової роботи дуже важливими методами є ділові ігри, групова дискусія, ігрове моделювання і різні види корекційних вправ.

В ході ігрового моделювання учасники тренінгу намагаються не тільки представити себе у багатьох ролях конфліктної взаємодії, але і програти їх, що сприяє конструктивному досвіду. Учасники групи ознайомлюються з основним змістом ситуації, подумки входять в ролі і починають обігрувати продовження подружньої взаємодії.

Різні рольові ігри дають можливість визначити особливості подружньої комунікації і навчитися застосовувати техніки вирішення проблемних ситуацій.

Величезна роль у тренінговій роботі належить керівнику групи, який повинен вміти: встановлювати відносини довіри і прийняття в ході тренінгу; забезпечити належну динаміку робочих відносин, що ведуть до усвідомлення і можливого вирішення конфліктних ситуацій; вміти аналізувати стан клієнта і його сімейної системи; вміти надавати ефективні директивні і індирективні впливи на клієнта і його сім'ю; вміти знизити психологічну напруженість в групі, а так само домагатися підвищення згуртованості і співробітництва в групі [7, с. 42].

Таким чином, тренінгові програма дає можливість поліпшити міжособистісні відносини в родині, отримати кваліфіковану допомогу у вирішенні конфліктних ситуацій в процесі подружнього спілкування, дозволяє пояснити учасникам особисті труднощі і сприяє підвищенню функціональності сімейної системи.

Учасники: робота відбувається в малих групах у кількості 8-12 чоловік, із учасниками віком 25-35 років.

Тривалість: 3 дні.

У тренінгу спілкування можна виділити три основні елементи:

- 1) подружній парі дається ясна і коротка інструкція з приводу тих діалогів, які вони ведуть в ході навчання навичкам спілкування;
- 2) тренери безпосередньо інструктують подружжя під час їх діалогу, забезпечуючи зворотний зв'язок;
- 5) суб'єктивні аспекти діалогу ретельно контролюються, і подружня пара, починаючи роботу з емоційно нейтральних питань, потім, з розвитком комунікаційних навичок, переходить до більш складних проблемних областей.

Даний тренінг може проводитися двома терапевтами, які виконують роль тренерів.

Відбір і підготовка подружніх пар для тренінгу комунікації починається з попереднього інтерв'ю, традиційного для подружнього консультування. В ході інтерв'ю пара висловлює свої скарги і наводить власні аргументи на користь того, чому їм необхідно проконсультуватися. Найбільше на цьому етапі піддаються вивченню різноманітні конфліктні області, і подружжю дається можливість самостійно вирішити, чи дійсно вони хочуть працювати з психотерапевтом. Якщо терапевту здається, що парі показаний саме тренінг комунікації, він приступає до пояснення завдань цього підходу.

Спочатку терапевт описує позиції слухача і того, хто говорить. Наприклад, тому хто говорить в рамках тренінгу комунікації пропонується експресивна позиція. Правила, що визначають цю позицію, поділяють відповідальність за ефективне спілкування між тим, хто говорить і слухає. Подружжю вказують на те, що чим більше той, хто говорить, відкрито висловлює свої почуття, тим більше той хто слухає може давати свої емпатичні реакції. І навпаки, чим точніше слухаючий реагує на

висловлювання того, хто говорив, тим більша ймовірність того, що останній зможе відкрито і чесно висловити свої думки.

Партнер, обраний в якості того, хто говорить, намічає тему для обговорення. Це може бути будь-яка змістовна галузь. У початкових діалогах того, хто говорить, просять обмежити набір тем, з його точки зору, легких для сприйняття слухача. Подружжя попереджають про те, що особистісні, або «Я-орієнтовані» теми найімовірніше можуть викликати адекватну реакцію слухати, ніж теми про подружні взаємини, або «Ми-орієнтовані» теми. Разом з тим відповідальність того, хто говорив – в тому, щоб вибрати адекватну тему для обговорення, ґрунтуючись на власному уявленні про «важкі» теми в подружніх стосунках [6, с. 201].

Той, хто говорить, повинен викладати суть обраної проблеми, висловлюючи свої почуття. Твердження того, хто говорить, можуть стосуватися і змістовних аспектів, але, крім усього іншого, обов'язково повинні включати в себе ясне вираження його почуттів. Наприклад, він говорить: «Я відчуваю», а потім конкретизує, що саме: «щастя», «смуток», «самотність» і т. д.

Той, хто говорить, не має права ставити питання. Терапевт підкреслює, що питання до слухача і його подальша відповідь спотворюють позицію слухача. Існують специфічні методи перемикання позицій в діалозі, але, як і самі позиції, це перемикання повинно бути структурованим.

Той, хто говорить, не має права звинувачувати або атакувати. У більшості подружніх пар, коли тренер в їх присутності спеціально обумовлює це правило, напруга знижується, так як це, по суті справи, означає, що тренери допоможуть їм контролювати процес комунікації, перш за все такий болючий і такий, що доставляє багато занепокоєння. Особливо знижує тривожність факт того, що тренери допомагатимуть тому, хто говорить, перефразовуючи його затвердження, якщо вони набудуть явно обвинувачувальний відтінок.

Висловлювання того, хто говорить повинні бути короткими, конкретними і включати в себе п'ять або шість пропозицій, що відображають

одне-два почуття з приводу обраної теми. Це дозволяє тому, хто слухає, безпосередньо слідкувати за тим, що говорять, а тому, хто говорить прояснити свої почуття ще до того, як він приступив до обговорення найбільш гострих проблем.

Потім партнери розподіляють позиції для першого діалогу. Під час висловлювань того, хто говорить, той, хто слухає реагує на них, відображаючи почуття того, хто говорить, з приводу обговорюваної проблеми. Бажано в початкових діалогах використовувати форму «Мені здається, ти відчуваєш ...», а потім вказувати на почуття. Відповідь слухаючого відображає як емоції, що лежать за висловом, так і його зміст. Це вимагає, щоб той, хто слухає міг розрізняти зміст висловлювань того, хто говорив і почуття, які виражаються в них.

Слухаючий не повинен нічого оцінювати і висловлювати свою точку зору як з приводу змісту проблеми, так і з приводу висловлювань почуттів того, хто говорить. Останнє правило окремо пояснюють подружній парі. Також спеціально відзначаються труднощі, які виникають у слухаючого під час обговорення емоційно насиченої теми. Тренер повинен запевнити слухаючого, що йому незабаром буде дана точно така ж можливість висловити свої почуття.

Крім того, слухаючому не рекомендується ставити запитання, так як це буде означати, що він контролює висловлювання того, хто говорить або їх направляє. Подружжю потрібно не надто багато часу для того, щоб зрозуміти, що більшість питань слухаючого, як правило, викликані цікавістю, а не бажанням зрозуміти почуття того, хто говорить. На більш пізніх етапах тренінгу подружня пара виявляє, що відповіді на всі питання, пов'язані з обговорюваною темою, можна знайти в самій розмові.

Той, хто слухає намагається відповідати коротко, зазвичай використовуючи одне або два речення, що відображають слова, якими той, хто говорить, позначає свої почуття. Слухаючий, по суті справи, є для того, хто говорить зворотним зв'язком, тому йому необхідно стежити за своїм

голосом, позою, мімікою, які повинні виражати інтерес і турботу. При гострому конфлікті подружжю необхідно віддавати собі звіт в тому, що невербальна реакція може суперечити їх словами.

Суворе визначення позицій слухаючого і того, хто говорив на початку роботи може здатися подружжю штучним, надуманим. У той же самий час тренери повинні наполегливо переконувати клієнтів, що саме це важливо для їх навчання адекватним навичкам спілкування один з одним. Разом з тим зміна позицій, в яких працює подружжя, необхідно для виконання завдань терапевтичної ситуації і може здійснюватися з ініціативи слухаючого, того, хто говорив, або тренера.

Таким чином, позиції мовця і слухача, так само як і їх зміна, детально пояснюють, і тільки після цього подружня пара готова почати діалог. Це може відбуватися в тренінговій групі для декількох подружніх пар або в ході подружнього інтерв'ю. На цьому етапі тренери змінюють характер взаємодії з клієнтами – вони крок за кроком навчають їх навичкам спілкування, звертаючись до безпосереднього досвіду учасників. Тренери повинні бути впевнені в тому, що подружня пара починає роботу з обговорення нейтральних тим, що не викликають сильного занепокоєння. Важливо заохочувати їх успіх в спілкуванні, а також давати зворотний зв'язок з приводу труднощів, які вони відчують у кожній позиції.

Для того щоб виділити адекватні теми обговорення (різних рівнів інтенсивності), подружній парі можна дати домашнє завдання: кожен повинен визначити три теми, відносно легкі для обговорення, три теми середньої складності і три досить важкі. Ці списки тренери зберігають у себе і використовують для структурування початкових діалогів і для подальшої роботи.

Два інших кроки можуть виявитися корисними, коли подружжя почнуть власні діалоги. Перший – вправа «Почуття слів»: воно збагачує емоційний словник клієнтів і тренує їх чутливість. Подружня пара і обидва тренери завершують пропозицію «Я відчуваю ...», додаючи слово, що

позначає почуття, яке вони в даний момент відчувають. Це роблять по колу до тих пір, поки не складеться список з п'ятдесяти слів. Потім подружжю дають домашнє завдання скласти список з нових п'ятдесяти слів.

Після виконання цієї вправи тренери коротко показують модель діалогу, беручи на себе послідовно ролі слухаючого і того, хто говорив. Хто говорить завжди повідомляє про щось особисте і про те, що він відчуває «тут і зараз», причому все, що відбувається не повинно бути грою, необхідно проявляти реальні почуття. Після обговорення діалогу тренерів подружжя починає власний діалог.

Реакції тренерів повинні представляти собою позитивне підкріплення. Кожен тренер звертає увагу на різноманітність свого словника, особливо тих слів, які необхідні для заохочення клієнтів. На більш пізніх етапах тренінгу рівень заохочення поступово знижується.

Подружній парі рекомендують практикувати діалог в домашній обстановці не менше півгодини в тиждень, дотримуючись правил і послідовно змінюючись ролями мовця і слухача. Вони використовують теми лише того рівня інтенсивності, які обговорювалися на попередній сесії в присутності терапевта. Подружжя фіксують всі труднощі під час виконання завдання, а потім обговорюють їх і намагаються подолати на наступній сесії.

Програма з розвитку навичок та позитивно налаштованого ефективного міжособистісного спілкування включає наступні заняття [10,с. 140].

День 1 Заняття 1

Тема: Ввічливість.

Мета: розвивати комунікативні здібності, виробити правила ввічливого спілкування. Дати уявлення про відкриті і закриті питання, визначити поняття комунікативних здібностей. Розвивати здібності до рефлексії і самоаналізу.

Учасники: робота відбувається в малих групах у кількості 8-12 чоловік, із учасниками віком 25-30 років.

Матеріали: «Мішок очікувань» і «Правил а групи», маркери, стікери, аркуші формату А4, зошити, ручки, фломастери, дошка, крейда, легкий м'яч або надувні кульки.

Вправа «Добрий чарівник»

Мета: познайомитися, налаштувати учасників на роботу, створити позитивний емоційний настрій.

Тренер. Закінчіть, будь ласка, по колу речення: «Якби мені зустрівся добрий чарівник, я ввічливо попросив би ...». У зворотний бік – «Якби я сам був добрим чарівником, я би ...». *Рефлексія*

Що ви відчували, коли виконували вправу?

Інформаційне повідомлення

Існують відкриті і закриті питання. Відкриті питання припускають розгорнуту відповідь, їх краще використовувати в невизначених ситуаціях для збору інформації. Закрите питання припускає однозначну відповідь (наприклад, «так» чи ні»), вони зручні для уточнення, коли потрібно швидко «докопатися до істини», ухвалити рішення.

Наведіть приклади.

Для закритих питань існує алгоритм – спочатку обробляються найкрупніші блоки інформації.

Інформаційне повідомлення

Уміння «правильно», логічно запитувати – важлива складова комунікативних здібностей. Комунікація – в перекладі з латини позначає спілкування, передачу інформації, як за допомогою слів, так і жестами. Комунікабельність і товарицькість – не одне й те саме. Якщо товарицькість – прагнення до спілкування – пов'язана з особливостями характеру, то комунікабельність (уміння спілкуватися) повинна бути сформована. Важлива складова комунікативних здібностей – ввічливість – сукупність правил поведінки, пов'язана з привітністю. Існує правило: «Стався до інших так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе».

Вправа «Ввічливість»

Мета: розробити правила ввічливого спілкування.

Відпрацьовувати навички ведення дискусії, уміння відстоювати свою думку. Розвивати комунікативні здібності.

Матеріали: дошка, крейда, аркуші А4, «Особисті щоденники», ручки.

Тренер. Хай кожен з вас впродовж 5 хв записує правила ввічливого спілкування, які він вважає за потрібне (на чернетці).

Інформація для ведучого: після індивідуальної роботи правила кожного учасника записуються на дошці, обговорюються в ході групової дискусії, доповнюються, складається єдиний для всіх список (для запису в зошиті).

Орієнтовний перелік

1. Говорити з повагою до співбесідника.
2. Виразно та чітко висловлювати свої думки.
3. Дивитися на співрозмовника.
4. Розмовляти з помірною гучністю, не дуже голосно.
5. Не перебивати, уміти вислухати до кінця.
6. Бути уважним, виявляти цікавість.
7. Посміхатися, бути доброзичливим.
8. Уміти своєчасно закінчити розмову.

Рефлексія

Для чого ми це робили? Чи було для вас цікаво виконувати цю вправу? Чи дізналися ви щось нове для себе?

День 2 Заняття 2

1. Вправа-привітання.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштуванню на роботу у групі [4, с. 111].

Повідомлення завдань роботи групи.

Ведучий повідомляє, що заняття присвячене розвитку комунікативної толерантності (терплячості) і дає наступну інформацію: «Терпимість – це

відкритість у сприйнятті оточуючих без прагнення бути їм суддею. Невичерпним джерелом терпимості є великодушність – благородство думок і почуттів, здатне піднятися над дріб'язковим і навіть знехтувати завданям боєм чи образою. Древні греки вірили, що їх боги час від часу спускаються з Олімпу на землю, щоб пожити серед людей. Не знаючи, де і під яким обличчям можуть з'явитися їх безсмертні боги, греки взяли собі за правило ставитися до незнайомців як до можливих переодягнених богів зустрічати їх з повагою, добротою і щедрістю, тобто великодушно. Точно так само, як боги були покровителями древніх греків, зовсім незнайома вам людина з часом може стати вашим благодійником. Навіть передбачуваний недобррозичливець чи міський дивак може у мить нещастя виявитись вашим другом. Тому так важливо розглядати будь-яку людину, незалежно від її зовнішності, мови чи релігії.

Взаємодія неупередженості і терпимості допомагає утриматися від безапеляційних вироків оточуючим. Саме безапеляційні судження трансформуються в упередження та забобони. Коли ми засуджуємо інших, ми не лише відводимо їм певну роль (ігноруючи їх здатність змінюватися), але й самі втрачаємо здатність до об'єктивного спостереження та неупередженого розуміння.

2. Вправа «Помилкове ставлення».

Мета: сприяти усвідомленню можливості особистісно інтерпретаційних викривлень при сприйнятті якостей і ставлень інших людей.

Учасники групи (20 чол.) діляться на підгрупи по чотири-п'ять чоловік.

Інструкція: «Зараз кожен з вас спробує згадати ситуацію, у якій ваше уявлення про людину чи її якість, ставлення до вас або інших людей виявилось помилковим. Коли усі будуть готові, за чергою, максимально докладно і детально опишіть цю ситуацію і намагайтесь сформулювати причину вашої помилки. Коли усі розкажуть про свої ситуації, узагальніть виявлені вами помилки і будьте готовими до того, щоб повідомити усім нам зроблені висновки».

Обговорення у групі.

3. Вправа «Я-послання».

Мета: розвивати вміння сприймати і приймати інших людей такими, якими вони є.

Учасники групи сидять у колі.

Інструкція: «Роберто Ассаджіолі, автор концепції психосинтезу, закликав дякувати долі за те, що вона зіштовхує нас з незручними, неприємними, складними людьми. Взаємодіючи з ними, ми можемо розвивати в собі корисні якості. Якщо якась людина «випробовує наше терпіння», то для нас це прекрасна можливість розвивати терпіння; якщо людина протилежна нам у всьому і це постійно проявляється у нашій взаємодії з нею – ми можемо розвивати у собі здатність безумовного прийняття іншої людини; якщо інша людина надто імпульсивна і постійно перебиває нас – ми можемо використати ці ситуації для тренування своєї витримки і так далі. Отже, ми виявляємось в змозі розвинути у собі щось корисне завдяки тому, що інша людина ставить перед нами проблему – з тих чи інших причин, проблеми виникають з тими людьми, які в цілому нам близькі і приємні.

Давайте зараз зосередимось не на приємній і такій, що задовольняє нас стороні спілкування і взаємодії один з одним, а на труднощах і проблемах, які інколи виникають у процесі вашого спілкування з кимось із учасників нашої групи, включаючи тренера. Спочатку треба усвідомити цю складність чи проблему, потім усвідомити, яку цінну якість ця проблема чи складність дозволяє нам розвивати у собі, а лише потім вже сказати, звертаючись до конкретного учасника: «Олено, спілкуючись з тобою, я розвиваю свого довільну увагу». Той, до кого звернене висловлювання, може уточнити причину: «Скажи, а чому?» У даному випадку автор висловлювання її називає: «Тому що інколи мені складно вловити суть довгого висловлювання».

Вправа закінчується лише після того, як кожен з учасників хоча б один раз висловиться.

Обговорення у групі за запитаннями: «Що дає ця вправа?», «Що дала вона особисто вам?»

4. Вправа «Наша група».

Мета: сприяти більшглибокому знайомству учасників та налаштуванню на позитивнийемоційний стан; сприяти усвідомленню необхідності бачити кожне явище, подію, кожну людину з різних сторін. Учасники сидять у колі.

Інструкція: «Давайте познайомимось ближче і зробимо це так: кожен, за чергою, буде називати своє ім'я, а також одне із своїх реальних захоплень, і одне бажане захоплення, яке ви хотіли б мати, але поки що це з певних причин не здійснилось. Той, хто буде представлятися, повторить те, що розкажуть про себе два попередніх учасники. Отже, ім'я, захоплення реальне та бажане». Ведучий-керівник витримує паузу дві-три хвилини, даючи можливість усім подумати; якщо хтось виражає бажання розпочати вправу, ведучий звертається до групи із запитанням: «Чи потрібен ще комусь час, щоб подумати?», і лише переконавшись, що усі готові, пропонує бажуючому почати.

Після того, як усі учасники представляться, розкажуть про свої реальні і бажані захоплення, ведучий продовжує інструкцію: «Зараз у нас буде п'ять хвилин для того, щоб, враховуючи те, що ми зараз дізнались один про одного, написати розповідь про нас про нашу групу. Після завершення роботи, ведучий пропонує кожному прочитати свою розповідь, повідомивши при цьому, що їх зміст обговорюватися не буде. Ведучий також бере участь у цій роботі».

5. Підсумок заняття.

Обмін враженнями від роботи у групі, ритуал прощання.

День 3. Заняття 3 Тема: Як правильно спілкуватися?

Мета: ознайомити з основними правилами конструктивного спілкування. Формувати уміння і навички ефективної взаємодії. Продовжити знайомство з принципами невербальної комунікації.

Матеріали: «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери різних кольорів, стікери, аркуші формату А4, зошити, ручки, фломастери, дошка, крейда, ножиці, шпильки, легкий м'яч або надувні кульки, плакат «Мова жестів».

Вступна частина

Організаційній дисциплінарні питання, демонстрація «печатки».

Інформаційне повідомлення психолога про тему і цілі заняття.

Очікування Вправа «Давайте вітатися»

Мета: привітатися, активізувати внутрішньогрупові взаємодії, зарядити групу позитивними емоціями.

Тренер. Вітаємося (з кожним учасником групи): – руками, долонями, пальцями, ліктями, спинами, плечима, вушками, головами, носиками взуття, колінами, лобами. *Рефлексія*

Як змінився ваш настрій?

Вправа «Це – здорово!»

Мета: познайомитися, відкрити нову інформацію про кожного, одержати зворотний зв'язок.

Тренер. Кожен учасник по колу називає своє ім'я і своє захоплення. *Рефлексія*

Що ви відчували, виконуючи цю вправу? Чи приємніше виражати свої думки і відчуття, знаючи, що буде позитивна реакція, схвалення? Чи так звичайно відбувається в житті, в ситуаціях реального спілкування?

Інформаційне повідомлення

Матеріали: дошка, скотч, плакат «Мова жестів».

Тренер. Як ми вже говорили на минулому занятті, існує якась мова, яка дозволяє нам оцінити, чи можемо ми розраховувати на схвалення, довіру, відвертість людини в ході спілкування. Є деякі зовнішні ознаки довіри і недовіри, про які бажано знати. Бо слова несуть в собі тільки 10 % інформації, а решта припадає на невербальну комунікацію – тобто міміка, інтонація, жести, поза, відстань, що розділяє співрозмовників.

МОВА ЖЕСТИВ

Ознаки довіри	Ознаки недовіри
<ul style="list-style-type: none"> • покладена на лікоть рука підпирає щоку, але не підборіддя; • носок однієї ноги вказує на співрозмовника; • копіювання пози партнера; • ходіння при обдумуванні ситуації; • схвальна усмішка; 	<ul style="list-style-type: none"> • поворот голови на 45 градусів; • закрита поза (схрещування рук, ніг); • будь-які маніпуляції руками в області обличчя (потирання носа, дотик до рота, вуха тощо); • вказівний палець на щоці направлений до скроні;
<ul style="list-style-type: none"> • зацікавлений погляд скоса; • маніпуляції з предметами. 	<ul style="list-style-type: none"> • збирання неіснуючих ворсинок; • довгий погляд не моргаючи; • зайняття позиції готовності піти
Правдивість	Брехливість
<ul style="list-style-type: none"> • повернені вгору, розкриті долоні; • прикладення долоні до серця; • розстібнутий піджак; • скорочення відстані і кута між співрозмовниками; • нахил корпусу вперед у бік співбесідника; • нога висунута у бік партнера. 	<ul style="list-style-type: none"> • маніпуляції рук в області обличчя; • схрещування рук, ніг; • удаване покашлювання; • потирання шиї нижче потилиці; • перебільшена жестикуляція (або її повна відсутність); • чоловіки зазвичай дивляться в підлогу, а жінки — на стелю.

Вправа «Продавці»

Мета: закріпити інформацію про невербальну поведінку, відпрацьовувати навички ввічливого спілкування.

Інформація для ведучого: вибрати 3-4 ведучих, використовуючи інформацію про закриті і відкриті пози (хай зобразять, чи хочуть вони бути ведучими за допомогою пози), їм пропонується відійти осторонь і відплескувати ритм відомої пісеньки.

Тренер. Уявімо, що ми зібралися на пікнік, відпочиватимемо на природі. Для цього нам доведеться зайти до супермаркету і купити все необхідне. Але товари, які ви купите, повинні починатися тільки з певних літер (наприклад, на В і Д, або будь-які інші). Від покупки решти товарів, навіть якщо вони вам стануть в нагоді на пікніку, ви ввічливо відмовляєтеся.

Рефлексія

Запитання до тих, що водять: чи здогадалися ви, у чому річ? Що допомогло вам виконати цю вправу? Навіщо ми це робили?

Вправа «Олівці»

Мета: координація спільних дій на основі невербального сприйняття один одного, врахування своїх дій з врахуванням дій партнерів.

Час – 10хв.

Хід проведення: всі учасники стають в коло, розташовуються на відстані 50-60 см один від одного і утримують за допомогою подушечок вказівних пальців ручки або олівці. Так утворюється замкнене коло.

Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання:

- Підняти руки, опустити їх, повернути у попереднє положення;
- Витягнути руки вперед, відвести назад;
- Зробити крок вперед, два кроки назад, крок вперед (звуження і розширення кола);
- Нахилитися вперед, назад, стати рівно; – Присісти, встати.

Запитання для обговорення:

1. Які дії повинен виконувати кожен з учасників, щоб олівці в колі не падали?
2. На що потрібно орієнтуватися при виконанні цих дій?
3. Як встановити з оточуючими необхідне для цього взаєморозуміння, навчитися «відчувати» іншу людину?

Інформаційне повідомлення «Активне слухання»

Ведучий: Слухання – це навичка чи здібність, на якій базуються всі без виключення уміння, що дозволяють будувати діалог зі світом і самим собою.

Компетентність у комунікації полягає в тому, щоб самому в собі розвивати навичку слухання, навчатися різним методам комунікації і ведення бесіди, таким як: активне емпатійне слухання.

Активне слухання необхідне, коли вам потрібно зрозуміти думку співрозмовника. Вчіться давати уточнюючі запитання, переформувувати думку своїми словами. Адже за словами в різних людей можуть стояти різні реальності.

Активне слухання включає: візуальний контакт зі співрозмовником, невеликий нахил в його сторону, відкрита (обличчя до обличчя) позиція по відношенню до співрозмовника, повторення суті твердження опонента краще починати зі слів «Ти вважаєш, що...»

Щоб не викликати агресію з боку співрозмовника, потрібно уникати не тільки критики і образ, але й прямих команд, порад. Висловлювання своєї точки зору краще починати займенниками «я», «мені», «мене» («Мені подобається...», «Я не люблю...»), інакше ваш співрозмовник не буде сприймати висловлювання, які стосуються особисто вас.

Опис поведінки і відображення почуттів – це важливі навички комунікації між людьми. Але ці навички не можуть використовуватися механічно. Вони можуть допомогти лише тоді, коли ви спілкуєтеся щиро. У стосунках з людьми діючою силою ніколи не може бути просто прийом, це завжди – людина, яка його використовує. Без співпереживання і щирості ці прийоми не діють.

Ведучий знайомить учасників з алгоритмом емпатійного реагування в спілкуванні:

1. Встанови візуальний контакт;
2. Активно слухай;
3. Вербалізувати емоційний стан співрозмовника.

Тренінгова програма сприятиме розвитку комунікативних здібностей подружжя та розвитку комунікативних навичок.

3.2.Рекомендації щодо поліпшення подружніх відносин як умова забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї

Сімейне консультування – короткотривалий процес, спрямований на допомогу і підтримку сім'ї у розв'язанні актуальних, ясно усвідомлюваних проблем, які нещодавно проявились.

Сімейна психотерапія – довготривалий процес, більш глибокий, у якому, крім розгляду актуальної сімейної ситуації, як правило, має місце аналіз минулого сім'ї та сімейна реконструкція. Отже, в обох випадках психологічної практики має місце психотерапевтичний процес, але вони відрізняються один від одного за тяжкістю ситуації, в якій перебуває сім'я, рівнем складності її проблем та цілями діяльності [9].

Специфіка консультування проявляється не лише в практичних аспектах, які щойно викладені. Вже зараз можна говорити про свою теорію і методологію консультативної психології. Усі теоретичні дослідження в цій галузі можна умовно розділити на дві групи: 1) дослідження, що лежать в руслі традиційних психотерапевтичних шкіл і напрямків (психоаналіз, біхевіоризм, когнітивна психологія тощо); 2) роботи, що можна узагальнити під об'єднувальною назвою "дослідження з консультативної взаємодії", що вивчають такі специфічні консультативні проблеми, як пошуки моделі зв'язку клієнт-консультант, вивчення впливу парадоксальних втручань на клієнта, аналіз ефектів стилю і змісту методики інтерпретації консультанта, залежність процесу консультування від індивідуальних змінних клієнта і консультанта і їх відповідності одне одному, вплив факторів тривалості консультування та інші .

Процес консультаційної взаємодії визначається теоретичною орієнтацією психолога-консультанта. На різних етапах процесу в різних пропорціях можуть поєднуватися різноманітні способи організації процесу сімейного консультування: спілкування з усією сім'єю, індивідуальне консультування одного з її членів, робота з подружжям, робота з нуклеарною сім'єю, тобто з сім'єю в вузькому розумінні цього слова (батько-мати-діти),

робота з розширеною сім'єю (включає тих близьких, які справляють вплив на сімейні стосунки: дідусі, бабусі, тітки, дядьки і ін.); робота з екосистемою чи соціальною мережею .

Робота з сім'єю зазвичай розпочинається з діагностики, в процесі якої психолог розв'язує питання про характер психологічного впливу – на що мають бути спрямовані зусилля: на стосунки в родині чи на особистість і поведінку члена сім'ї. Індивідуальна робота з одним із подружжя. У цьому випадку розвиваються класичні відносини «консультант–клієнт», однак присутній контекст сімейних стосунків (у пам'яті та образах клієнта і т. п.).

Робота з подружжям. У цьому випадку чоловік і дружина приходять на консультацію разом, їх поведінка робить наочними звичні моделі взаємодії одне з одним. Консультант може безпосередньо підвести їх до усвідомлення конфліктних, непродуктивних форм взаємодії, а потім віднайти нові, більш продуктивні.

Робота з нуклеарною сім'єю, тобто з сім'єю у вузькому розумінні цього слова (батько, мати, діти). Переваги цього процесу полягають у тому, що сім'я приходить на консультацію у повному складі й під час нетривалої терапевтичної зустрічі буде в звичних для себе формах продовжувати те ж саме життя, яким живе вдома, а тому для сімейного діагнозу не потрібно спеціальних засобів. Робота з нуклеарною сім'єю особливо важлива тоді, коли в сім'ї спостерігається симптом психологічного неблагополуччя дитини. Під кутом зору системної сімейної психотерапії порушення у поведінці дитини сприймаються як повідомлення про кризові процеси, на які страждає вся сім'я.

Робота з розширеною сім'єю, до якої входять не лише мати, батько й діти, але й інші близькі люди (бабусі, дідусі, дядьки, тітки та інші члени сім'ї, що мають вплив на її життя і систему стосунків).

Робота з екосистемою. У процесі консультування враховуються в якості проміжних змінних зовнішні контакти і соціальні інститути. Який би варіант взаємодії психолог не обрав для консультування сім'ї, сімейне

консультування має відповідати принципу гуманного ставлення до кожного члена сім'ї і сім'ї в цілому.

Консультант повинен приймати сім'ю і її позиції та давати клієнтам відчуття це:

1. Консультант має поважати автономність сімейної діади, що звернулася за допомогою, її права на вільний вибір свого шляху розвитку (якщо, звичайно, її спосіб не загрожує життю і здоров'ю дитини). Консультування ефективно лише тоді, коли воно сприяє підтримці, збереженню і позитивному розвитку сім'ї як цілості.

2. Консультант здійснює індивідуальний підхід до сім'ї і кожного з її членів, спираючись при цьому на ресурси розвитку, які реально є у сім'ї. Консультування повинно здійснюватися в логіці позитивних можливостей розвитку сім'ї, а не штучно нав'язувати подружжю цілі й завдання ззовні.

3. Здійснюючи консультування сімейної пари, психолог повинен дотримуватися принципу реалістичності: не намагатися «переробити сім'ю чи когось з її членів», «забезпечити життєве благополуччя чи працевлаштування». Він може лише підтримати в кризовий період, створити умови для виявлення внутрішніх ресурсів, що дозволять набутти гнучкості у стосунках як між членами сім'ї, так і в стосунках сім'ї з «великим світом».

4. Уміння слухати і чути кожну із сторін допомагає налагодити контакт, а значить, дає шанс на успішне консультування.

5. Консультуючи сім'ю, необхідно більш чітко структурувати процес прийому .

Як засвідчив огляд наукової літератури, сімейне консультування є відносно новою галуззю психологічної практики. Зазвичай воно розглядається як короткотривалий процес, спрямований на допомогу і підтримку сім'ї у розв'язанні усвідомлених проблем. Від сімейної психотерапії сімейне консультування відрізняється рівнем складності проблем та цілями діяльності. У якості теоретичної бази використовуються різноманітні зарубіжні концепції психологічної допомоги, які можна умовно

об'єднати в індивідуальний, системний, інтегративний підходи. Звертається увага на необхідність врахування світогляду консультанта і клієнта. Варто зазначити, що основним засобом психологічного консультування є не та чи інша психотехніка, а особлива форма взаємовідносин у системі «психологклієнт». Який би варіант взаємодії психолог не обрав для консультування сім'ї, що звернулась за допомогою, важливо, щоб він спирався на позитивні ресурси її членів, намагався підтримати та розвинути кращі їх почуття і здібності.

Висновок до розділу 3

Під час дослідження було розроблено психокорекційну програму подолання труднощів у подружніх стосунках. Тренінгова форма роботи допомагає змодельовати змістовні і функціональні моменти сімейної системи, допомагає використовувати різні методи навчання взаємодії один з одним в стресових ситуаціях, а також дослідити сімейні сценарії учасників і допомогти в оволодінні навичками конструктивного міжособистісного спілкування та взаємопідтримки.

Груповий процес охоплює три основні аспекти особистості: когнітивний, емоційний і поведінковий (конативний).

Когнітивний аспект тренінгу пов'язаний з отриманням нової інформації про процес спілкування, аналізі ситуації про себе, про психологію взаємин людей.

Емоційний аспект тренінгу стосується переживання отриманої інформації, нових знань про себе та інших.

Поведінковий аспект проявляється в розширенні поведінкового репертуару, в пошуку і відпрацювання адекватних форм поведінки через усвідомлення неефективності деяких звичних способів поведінки.

Конфлікти соціально обумовлені і опосередковані індивідуальними особливостями психіки людей. Як правило, вони пов'язані з гострими емоційними переживаннями, а так само з дією пізнавальних стереотипів - способів інтерпретації конфліктної ситуації.

У психології під проблемами подружніх стосунків розуміється актуалізоване протиріччя, зіткнення протилежно спрямованих інтересів, цілей, позицій, думок, поглядів суб'єктів взаємодії чи опонентів і навіть зіткнення самих опонентів. При роботі в групі виявляються фактори, що впливають на погляди і поведінку учасників, які також мають можливість отримати зворотній зв'язок і підтримку від інших її членів, які мають подібні проблеми або досвід і здатних завдяки цьому надати істотну допомогу.

У дружній і контрольованій обстановці учасники вчаться вирішення міжособистісних конфліктів поза групою, засвоюють нові навички, експериментують з новими типами поведінки. У сучасному світі здатність діяти в команді є одним з найбільш затребуваних особистих якостей поряд з надійністю, широтою поглядів, терпінням і самоповагою. Ці якості необхідні всім, хто хоче будувати відносини з іншими на основі взаємної поваги, комунікації і співпраці.

Співпраця зовсім не означає безконфліктність. Справжня співпраця веде до того, що кожен робить свій особистий внесок, кожен має власну думку. На основі позитивних відносин виростає те, що умовно можна назвати «конструктивним конфліктом».

Виявився високий показник таких характеристик як: відчуженість, конфлікт, що перебуває у зворотному зв'язку зі ступенем задоволеності шлюбом у сім'ях. Такий зв'язок є негативним, тобто, що вище показники дисгармонії, тим менш задоволене подружжя відносинами у ньому. Саме емоції, як позитивні, і негативні дають сім'ям та подружжю відчуття взаємоважливості. Ми виділили наступні рекомендації для подружжя, спрямовані на запобігання виявленим психологічним особливостям: вміння спілкуватися один з одним, виділення часу наодинці, вивчення свого партнера, задоволення його потреб, усвідомлення критичних точок в сім'ї, демонстрація любові до партнера.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети, в процесі дослідження було виконано такі завдання:

1. Здійснили теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми подружніх стосунків. Подружні стосунки – історично сформовані механізми соціальної регуляції суспільних, матеріальних, духовних, сексуальних відносин між чоловіком і жінкою, спрямовані на підтримку безперервності життя. Як культурно-історичний феномен і соціальний інститут ідейний зміст змінювався разом з еволюцією суспільства; змінювалися його мотиваційні, ціннісні, ієрархічні основи.

2. Проаналізували соціально-психологічні особливості стосунків у подружніх парах, з'ясували, що існує ряд факторів, які призводять до якісних змін психічного статусу, пов'язаного із загрозою актуального функціонування особистості. Відбуваються зміни, у разі якого неможливе подальше функціонування особистості в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо вона повністю влаштовувала таку людину, свого життєвого шляху, внутрішнього задуму життя. Науковцями виділяється низка факторів, що впливають на благополуччя шлюбу: емоційна близькість, заснована на потягу до зовнішності, таланту, особливостей характеру, зацікавленості в партнері як співрозмовнику); соціальна зрілість подружжя (готовність до активної участі в житті суспільства, впевненість у матеріальній забезпеченості, сформоване почуття обов'язку і відповідальності); модель шлюбних відносин батьків (сімейний уклад (сімейне мікросередовище, зовнішня і внутрісімейна активність, сімейне виховання), особливості взаємин подружжя, конфліктні ситуації, що виникали у сім'ї, що може привести до формування у членів подружжя негативного ставлення до деяких аспектів шлюбу і в майбутньому провокувати непорозуміння між членами молодого сім'ї). Таким чином, психологічний вплив різних життєвих ситуацій призводить до зміни, якщо він пов'язаний із загрозою задоволення основних потреб, при цьому перед людиною виникає обставина, від якої вона не може піти або вирішити звичним способом.

3. Дослідили вплив війни на стиль стосунків подружніх пар. Міцні подружні стосунки зазвичай ґрунтуються на багатьох важливих речах, серед яких — кохання, взаєморозуміння, підтримка та довіра одне до одного.

Під час війни, коли більшість населення країни вже тривалий час занурене у ненормальні події, які дуже виснажують, стає важче будувати нормальну комунікацію з іншими людьми, проявляти терпимість і розуміння. Це позначається на людських стосунках, зокрема й подружніх, а інколи навіть призводить до їхнього руйнування. Найпоширенішими соціально-психологічними проблемами подружніх стосунків сучасності є: *дефіцит ресурсу на почуття*, адже в стресових умовах стає важко проявляти це почуття, робити маленькі та великі добрі вчинки для своєї половини. Здебільшого наші сили зараз спрямовані на елементарне облаштування життя у набагато важчих, ніж зазвичай, умовах. Ми виснажуємося від труднощів війни, тож можемо навіть зганяти злість на найближчих і коханих людях; зміна ціннісних пріоритетів –переживання війни робить усіх максимально чесними, такими, як ми є насправді, й інколи це не та правда, яку ми готові знати про свого партнера. Тому можливим є розлучення і побудова стосунків з тим, хто має схожі переконання та цінності; *різне переживання стресу* – зруйнувати стосунки може й різна реакція на стрес. У когось ледь підвищився рівень тривоги, а в іншої людини вже паніка, хтось думає, як швидше опинитися в безпечному місці, а хтось готується до захисту. Різна реакція інколи заважає подружжю об'єднатися, згуртуватися, підтримати одне одного, щоб разом пережити складні часи. Кожен залишається наодинці сам із собою, і це закономірно призводить до поступового розриву стосунків; *усвідомлення на відстані*, адже саме тоді, коли фізично залишаєшся сам на сам із трагедією державного масштабу, здається, що стосунки не мають сенсу. Варто розуміти, що для когось подружні стосунки — це саме фізична присутність коханої людини поряд.

4. Розробили корекційно-розвивальну програму оптимізації подружніх стосунків в умовах війни та рекомендації щодо поліпшення

подружніх відносин як умова забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї. Тренінгова форма корекційно-розвивальної роботи допомагає змодельовати змістовні і функціональні моменти сімейної системи, допомагає використовувати різні методи навчання взаємодії один з одним в стресових ситуаціях, а також дослідити сімейні сценарії учасників і допомогти в оволодінні навичками конструктивного міжособистісного спілкування та взаємопідтримки. В процесі роботи було розроблено рекомендації щодо поліпшення подружніх відносин як умови забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т.Ф. Концептуалізація соціально-педагогічних основ сучасного сімейного розвитку : автореф. дис. Д–ра. пед. наук [спец.] 13.00.05 «Соціальна педагогіка», 13.00.07 «Теорія і методика виховання»/ Алексєєнко Тетяна Федорівна; Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України. Дата захисту 24.01.2018. Київ. 46с.
2. Алексєєнко, Т. Ф. (2018). Тенденції трансформації виховної функції сім'ї та основні пріоритети сучасної державної політики у захисті прав дитини в Україні. (№20, с. 25-35). Київ : *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*.
3. Алексєєнко, Т. Ф. Сімейне виховання : концептуалізація ідей теорії і практики. (Монографія). Київ-Умань: 2016. 503 с.
4. Афанасьєва, Ю. В. (2018). Державна підтримка сім'ї як чинник стимулювання народжуваності в Україні. Харків : *Харківський регіональний інститут державного управління*.
5. Бєх І.Д. Особистісно-зорієнтоване виховання. К.: ІЗМН, 1998. 203с.
6. Бойченко, І. С. Сімейні цінності української молоді. Інформаційний матеріал. 2019. URL: <https://dismp.gov.ua/simejni-tsinnostiukrainskoimolodi-informatsijni-materialy/>
7. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної сім'ї. Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 9. С.67- 85.
8. Васильченко О. М. Сучасні підходи до дослідження сім'ї у психології. Правничий вісник Університету "КРОК". 2016. Вип. 24. С. 221– 228.
9. Васищев В. С. Психологія подружніх взаємин: теоретико-методологічні підходи до дослідження. *Вісник Національного університету оборони України*. 5 (24). 2019. С. 93-98.
10. Вахняк Н. В. Понятійно-термінологічний апарат сутності сім'ї. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія»*, (Ч.3). 2018. 45, 38 – 45.

11. Вахняк, Н. В. Молода сім'я в сучасному українському суспільстві. *Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Ялта, 20 – 21 березня 2014 р.* Ч. 2. 2014. с. 77–84
12. Вахняк, Н. В. Мотиваційно-ціннісний критерій формування культури батьківства у молодих сімей. *Наукове періодичне видання Київський науково-педагогічний вісник. Київ, 7 (07). 2019. 16–20*
13. Ващенко, І. В., Іваненко, Б. Б. (2018). Психологічні ресурси особистості в подоланні складних сімейних та життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (40), 33–49.* <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.33-49>
14. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології. 2019. № 2. С. 20–25.*
15. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2019. С. 122–128.*
16. Гейфман А. Маніпуляція партнера у подружніх відносинах / *тексті: прямий // молодий вчений. 2019. № 18 (256). с. 5-7*
17. Годлевська А. І., Шпалерчук Н. В. Проблеми багатодітних сімей в Україні, окремі аспекти соціально-педагогічної роботи з ними. К.: 2018. С. 33–35
18. Головаха Є. Про соціальні наслідки пандемії // *КП в Україні. 2020. 24 квіт. 298 с.*
19. Гордієнко Н. В. Сучасна українська дистантна сім'я як об'єкт соціально-педагогічної роботи. *Науковий вісник Чернівецького Університету. Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 263 С.57–61.*
20. Гридковець Л.М. Розлучення подружжя в парадигмі християнської психології /*Християнська психологія 2016. [Електронний ресурс]*

vpodruzhzh/4302-rozluchennya-podruzhzhya-v-paradigm-hristiyanskoyipsihologiyi.html

21. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
22. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів. Харків-Київ, 2019. 320 с.
23. Долинська Л.В. Психологія сімейного життя. (соц.-псих. тренінг): навчально-методичний посібник / Л.В. Долинська, Т.А. Демидова. - К., 2002.
24. Дутчак О. Гендерна нерівність та сімейні проблеми / О. Дутчак – Спільне – 2018. Електронний доступ: <https://commons.com.ua/uk/genderna-nerivnist-ta-rezhimzhorstkojiekonomiyi/>
25. Капашева Г.А., Берленова С.О., Барікова А.Р. *Психологічний Особливості стратегій подолання у розлучених жінок // інноваційна наука.* 2016. №6-3.
26. Екстремальна психологія: підручник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х. : УЦЗУ, 2007. 502 с.
27. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх ПАРАХ. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2018. № 5. С. 1–12
28. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх ПАРАХ. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2018. № 5. С. 1–12.
29. Казкотерапія як один із методів практичної діяльності психолога: *методичний посібник із дисципліни «практика психологічного впливу в клінічній психології» для студентів психологічного факультету / Розробники: Герман Н. І., Горобець Т. В. Черкаси : Вид. від. Черкаського Національного університету імені Б. Хмельницького, 2015. 142 с.*
30. Капашева Г.А., Берленова С.О., Барікова А.Р. *Психологічний Особливості стратегій подолання у розлучених жінок // інноваційна наука.* 2016.

31. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дис. ... канд. психол. наук. К., 2010.
32. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.
33. Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапія сексуальних розладів та подружніх конфліктів. Київ. 2018. с. 165.
34. Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ : Київська правда, 2017. 688 с.
35. Кравець В.П. Психологія сімейного життя. Тернопіль: СВС, 1995. 105 с.
36. Кризова психологія: навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. 383 с.
37. Кругла Т.О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання // *Медсестринство*. 2018. № 4. С. 71 – 74.
38. Кабакова, М. П. Особливості психологічної допомоги в ситуації розлучення та в період ганку // *Психологія в школі*. 2016. № 3. С. 3–10.
39. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціальній генезі особистості: суб'єктний підхід // *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія* / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – С. 295-318
40. Лисенко Л. М. Психологічні чинники задоволеності стосунками в подружніх парах. Теорія і практика сучасної психології. 2018, № 5. С. 73–77.
41. Льовкіна О.Г. Історичні трансформації філософії діяльності: від трансценденталізму до праксеології: монографія / О.Г. Льовкіна; Нац. унт держ. податкової служби України. – Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2018. 270 с.

42. Мазурик І.О. Гендерні особливості рольових очікувань молоді стосовно майбутнього партнера у шлюбі молоді [Електронний ресурс] / І. О. Мазурик // Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної освіти. – 2013. – 1(11). – Режим доступу : http://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp11/1/Mazurik.pdf
43. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: В 2 Т. К.: Форум, 2002. -Т.1: *Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології*. 319 с.
44. Максимова Н. Ю Сімейне консультування: навч. посіб. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.
45. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. 304 с.
46. Матвійчук М. В. Методичні матеріали до практичного заняття з дисципліни «Медична психологія надзвичайних станів, екстрена та кризова психологія». Вінниця, 2020. 14 с.
47. Матеріали сайту Психологічного центру «Адалін» [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://adalin.mospsy.ru/r_03_00/r_03_03b.Shtml Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 23–24 жовтня 2015)
48. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. Психологічна газета. 2019. № 1. С. 8–11.
49. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. Психологічна газета. 2014. № 1. С. 8–11.
50. Нікітіна Е.В. Явище життєвої сили: концепція, Сучасні погляди та дослідження // Академія. 2017. №4 (19).
51. Овод Ю.В., Венцеславська Т.І. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб» . Габітус. 2021. Вип. 21. С.262-267.
52. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. – Івано- Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. – Вип. 11. – Ч.1. – С.120-136.

53. Павлюк М. М. Архипенко Н. Особливості подружніх конфліктів та їх наслідки. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Т. XI, вип. 18. С. 209–226.
54. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. *Збірник наукових праць: психологія*. Випуск 21. 2020. С. 112–119.
55. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Вид-во Нац. авіац. унту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
56. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб., 4 те вид., випр. і доп. К. Каравела, 2020. 419 с.
57. Психологія конфліктів : навч. посіб. Львів: Львівська політехніка, 2019. 132 с. ISBN 966-941-369-7
58. Психологія сім'ї: навч. посіб. В. М. Поліщук, Н. М. Ульяна, С. А. Поліщук та ін. Суми: Університет. кн., 2009. 282 с.
59. Римаренко І. В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. Науковий огляд. 2019. Т. 6. № 59. С. 28–44.
60. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Академвидав, 2015. – 192 с
61. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Веселка, 1998. – 214 с.
62. Сингаївська І. В., Ткач В. В., Ткач Р. М. Методи юнгіанського аналізу в розв'язанні внутрішнього конфлікту особистості (на прикладі роботи з пошуком сенсу життя). *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2016. Вип. 24. С. 229–234.
63. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. – К.: ТОВ «Основа-Принт», 2009. – 248 с.
64. Сірко Р. Методологічні питання екстремальної психології. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 6. С. 145–150

65. Столярчук О. А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини // Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 13 грудня 2012 року). – К.: Київський університет імені Бориса Грінченка. – 2012. – С. 423-426.
66. Столярчук О. А. Родинні настанови студентської молоді //International scientific professional periodical journal «The unity of science». – 2015. – (V. 2). – P. 106-109.
67. Теоретико-історичні основи психології сім'ї. Хмельницький : ХНУ, 2017. 402 с.
68. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи /Відп. Ред. Т.М. Титаренко. Київ: Знання, 2015. С.
69. Тищенко О. О. «Використання процедури медіації у вирішенні сімейних конфліктів». *Магістерська дисертація за спеціальністю 054 Соціологія. Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», кафедра соціології. Київ, 41 2018. 93 с.*
70. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз // Наука і освіта. 2010. № 3. С. 113– 116.
71. Токарева Н. М., Саєнко Н. О. Роль сім'ї у корекційно-реабілітаційному супроводі хворих на шизофренію. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти : зб. наук. праць / за ред. Н. М. Токаревої [відп. ред.] та ін. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2016. Вип. 6. С. 310–316.*
72. Турбан В. В. Сімейний конфлікт як предмет дослідження у практичній психології / В. В. Турбан // *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. 10, Вип. 28. С. 444–453.
73. Туриніна О. Л. Діагностика та психологічні шляхи розв'язання конфліктів у молодих подружніх парах. 2018. 203 с. URL: http://medpsychology.pp.ua/rozvyazannya_konfliktiv

74. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.
75. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї та сімейна криза: монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
76. Федоренко Р.П. Психологічні особливості сімейної кризи у молодих подружжя: *Дис ... канд. псих. наук: 19.00.07* - Луцьк. 2019. - 156 с.
77. Фурман А. В., Надвинична Т. Л. Основи гендерної рівності: навч. посібн. – Тернопіль: Економічна думка, 2016. – 168 с.
78. Фурман А.В. Психокультура української ментальності. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 132 с.
79. Фурман А.В., Надвинична Т.Л. Основи гендерної рівності. Гендерний розвиток у суспільстві (Конспекти лекцій). К.: ПЦ «Фоліант», 2004. С. 7–46.
80. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : *автореф. дис. ... канд. психол. наук ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2019. 25 с*
81. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : *автореф. дис. ... канд. психол. наук ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2018. 25 с.*
82. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії. *Питання психології.* 2005. № 6. С. 63–71.
83. Цодікова О. А., Гарбар К. Б., Бринцова С. С. Вплив сімейних факторів на становлення особистості підлітка. *Topical issues of the development of modern science (June 4-6, 2020) Publishing House "ACCENT", Sofia, Bulgaria.* 2020. 827 p.
84. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.

85. Batson D. These things called empa-ty: eight related but distinct phenomena / D. Batson // *The Social Neuroscience of Empathy* / J. Decety & W. Ickes (Eds.). – Cambridge, MA : MIT Press, 2019. P. 3–15.
86. Bowen, Joanne. Forward // *The Origins of Family Psychotherapy: The NIMH Family Study Project*. Lanham, MD : Jason Aronson, 28 March 2019.
87. Bradbury, T.N., Rogge, R., & Lawrence, E. Reconsidering the role of conflict in marriage. NJ.: Erlbaum. 2018. P. 44– 65.
88. Floyd H. H. Values assessment-comparison (VAC): A family therapy Technique /Floyd H. H. // *Family Therapy*. 2022. C. 280–288.
89. Gottman, J.M. The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2018 P. 6-15.
90. Grych, J.H., Fincham, F.D. *Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications*. – New York: Cambridge University Press. 2020 P.9
91. Hixon J. G., Swann W. B. When does introspection bear fruit? Selfreflection, self-insight and interpersonal choices // *J. of person*. 2020. V. 64. 1 P. 35–43.
92. Howard, J.W., Dawes, R.M. Linear prediction of marital happiness // *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1976. P. 478–480.
93. Karney, B.R., & Bradbury, T.N. The longitudinal course of marital quality and stability // *Psychological Bulletin*, 1996. P. 34.
94. Koerner, K., Jacobson, N.J. *Emotion and behavior in couple therapy // The heart of the matter: Perspectives on emotion in marital therapy* – New York.: Brunner/Mazel. 1986 P. 207–226.
95. Levinger G. A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*. 2019. № 32 (1). P. 21–47.
96. Levis R.A., Spanier G.B. *Theorizing about the quality and stability of marriage. Contemporary theories about the family*. New York : Free Press, 2018. P. 23–34.

97. Robert J. Sternberg, «Triangulating Love», in T. J. Oord ed. The Altruist Reader (2018) p. 332

98. Sterlin H. Family theories: An introduction. In: Burton A. (ed.) Operational theories of personality. N. Y.: 1974.

99. Thornton, B. Toward a linear prediction of marital happiness. // Personality and Social Psychology Bulletin, 1976. P. 674–676.

100. Wallerstein J. S. Psychological tasks of marriage: part 2 // American J. of Orthopsychiatry. 2019. 66 (2).

101. Weiss, R.L., Heyman, R.E. A clinical-research overview of couple interactions. // The clinical handbook of marriage and couples interventions. – Brisbane, Australia: Wiley. 2018. P. 14–44.

Всього джерел – 101

Джерел за останні 5 років – 49

Джерел зарубіжних авторів за останні 5 років – 12 (85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 95, 96, 97, 100, 101);

Джерел українських авторів за останні 5 років – 37 (1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 25, 27, 28, 32, 33, 37, 39, 40, 41, 45, 46, 48, 51, 53, 54, 56, 59, 69, 73, 80, 81, 83).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика спрямована на вивчення уявлень подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних відносин, особистої спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ). Крім того, ця методика дозволяє уточнити уявлення подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднаних шкалою ролевих очікувань і домагань (ШРОП). Результати даної методики свідчать про ієрархію сімейних цінностей подружжя, що дає можливість зробити висновок про соціально-психологічної сумісності подружжя в сім'ї.

Діагностика соціально-психологічної подружньої сумісності, в тому числі з використанням опитувальника «Рольові очікування і домагання у шлюбі», набуває особливої актуальності під час будь-якого кризового періоду, змістом якого є рольове переструктурування подружньої пари.

Опис методики

Методика містить по 36 тверджень в будь-якому вигляді (чоловічому та жіночому) і складається з 7 шкал.

Подружжю пропонується самостійно ознайомитися з набором тверджень, що відповідають їхнім підлозі, і висловити своє ставлення до кожного твердженням, використовуючи наступні варіанти відповідей: «Повністю згоден», «Загалом це правильно», «Це не зовсім так», «Це не так».

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

Додаток Б

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом\

(В.В.Столін, Т.Л.Романова, Г.П.Бутенко)

Назначение теста – для экспресс-диагностики степени *удовлетворенности* – *неудовлетворенности браком*, а также степени *согласования* – *рассогласования удовлетворенности браком* у той или иной социальной группы.

Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа:

- **a** -верно,
- **b** – трудно сказать,
- **c** – неверно.

Инструкция к тесту

"Внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов типа "трудно сказать", "затрудняюсь ответить" и т.д.

Тестовый материал

1. Когда люди живут так близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека:

- a. верно,
- b. не уверен,
- c. неверно.

Ваши супружеские отношения приносят Вам:

- . скорее беспокойство и страдание,
- a. затрудняюсь ответить,
- b. скорее радость и удовлетворение.

Родственники и друзья оценивают Ваш брак:

- . как удавшийся,
- a. нечто среднее,
- b. как неудавшийся.

Если бы Вы могли, то:

- . Вы бы многое изменили в характере Вашего супруга (Вашей супруги),
- a. трудно сказать,
- b. Вы бы не стали ничего менять.

Одна из проблем современного брака в том, что все “приедается”, в том числе и сексуальные отношения:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

Когда Вы сравниваете Вашу семейную жизнь с семейной жизнью Ваших друзей и знакомых, Вам кажется:

- . что Вы несчастнее других,
- a. трудно сказать,
- b. что Вы счастливее других.

Жизнь без семьи, без близкого человека – слишком дорогая цена за полную самостоятельность:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего супруга (Вашей супруги) была бы неполноценной:

- . да, считаю,
- a. трудно сказать,
- b. нет, не считаю.

Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

Только множество различных обстоятельств мешает подумать Вам о разводе:

- . верно,
- a. не могу сказать,
- b. неверно.

Если бы вернулось время, когда Вы вступали в брак, то моим мужем (женой) мог бы стать:

- . кто угодно, только не теперешний супруг (супруга),
- a. трудно сказать,
- b. возможно, что именно теперешний супруг (супруга).

Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш супруг (супруга), рядом с Вами:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

К сожалению, недостатки Вашего супруга (супруги) часто перевешивают его достоинства.

- . верно,
- a. затрудняюсь сказать,
- b. неверно.

Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются:

- . скорее всего в характере Вашего супруга (супруги),
- a. трудно сказать,
- b. скорее, в Вас самих.

Чувства, с которыми Вы вступали в брак:

- . усилились,
- a. трудно сказать,
- b. ослабли.

Брак притупляет творческие возможности человека:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

Можно сказать, что Ваш супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:

- . согласен,
- a. нечто среднее,
- b. не согласен.

К сожалению, в Вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

Вам кажется, что Ваш супруг (супруга) часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых Вы ожидали:

- a. верно,
- b. трудно сказать,
- c. неверно.

Неправы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение:

- . согласен,
- a. трудно сказать,
- b. не согласен.

Как правило, общество Вашего супруга (супруги) доставляет Вам удовольствие:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

По правде сказать, в Вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:

- . верно,
- a. трудно сказать,
- b. неверно.

Ключ к тесту

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

Интерпретация результатов теста

Если выбранный испытуемыми вариант ответа (**а** или **с**) совпадает с приведенными в ключе, то начисляется 2 балла; если промежуточный (**б**) – то 1 балл; за ответ, не совпадающий с приведенными, – 0 баллов.

Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам. Возможный диапазон тестового балла – от 0 до 48 баллов.

Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

- 0-16 баллов – абсолютно неблагополучные семьи,
- 17-22 баллов – неблагополучные семьи,
- 23-26 баллов – скорее неблагополучные семьи,
- 27-28 баллов – переходные семьи,
- 29-32 баллов – скорее благополучные семьи,
- 33-38 баллов – благополучные семьи,
- 39-48 баллов – абсолютно благополучные семьи.

Додаток В

Діагностика схильності до конфліктної поведінки Методика

К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, адаптація Н.В.Гришиної.

Мета: визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Опис методики

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко використовувався термін «вирішення конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна і необхідно розв'язувати або елімінувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був деякий ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють в повній гармонії.

Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К.Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повної елімінації конфліктів, а також підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів. Звідси, згідно з підходом К.Томаса, наголос повинен бути перенесений з елімінування конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

- 1) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;
- 2) пристосування — на протиположному полюсі суперництва, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;
- 3) компроміс;
- 4) уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;
- 5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.



П'ять способів регулювання конфліктів за К.Томасом

К.Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К.Томас описує кожний з п'яти наведених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пап. Тест можна використати в груповому варіанті, як в поєднанні з іншими тестами, так і окремо.

Обробка даних:

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Інструкція. У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час — не більш 15-20 хвилин.

Типова карта методики

- А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.

Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
- А. Я стараюся знайти компромісне рішення.

Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
- А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
- А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
- А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.

Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
- А. Я намагаюся уникнути виникнення прикросів для себе.

Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.
8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.
Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.
10. А. Я твердо прагну досягнути свого.
Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
13. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.
14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.
Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.
Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.
Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.
18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.
Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат для нас обох.
21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
Б. Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
Б. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.
Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.
25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
26. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.
Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.
29. А. Я пропоную середню позицію.
Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.
30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.
Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Додаток Г
Методика «Розподіл ролей у сім'ї»
(Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська)

Бланк методики

ППП (код) _____ Вік _____ Стать _____

Дата дослідження _____

Місце роботи (навчання) _____

Інструкція

Просимо Вас відповісти на запропоновані нижче питання, які стосуються деяких моментів організації Вашого сімейного життя. Всі Ваші відповіді зберігаються в таємниці.

Для кожного питання пропонується набір варіантів відповідей; виберіть, будь ласка, ту відповідь, що у більшій мірі відповідає Вашій точці зору, і на відповідному листку відзначте його хрестиком напроти відповідного питання.

Текст опитувальника розподілу ролей у сім'ї

1. Від кого з вас залежать інтереси й захоплення сім'ї?

- А. В основному це залежить від чоловіка.
- Б. Це більшою мірою залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
- В. Це більшою мірою залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
- Г. В основному це залежить від дружини.

2. Від кого з вас більшою мірою залежить настрої у сім'ї?

- А. В основному настрої залежить від дружини.
- Б. Більшою мірою настрої залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
- В. Більшою мірою настрої залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
- Г. В основному настрої залежить від чоловіка.

3. Якщо виникне необхідність, хто з вас у першу чергу знайде, де можна зайняти велику суму грошей?

- А. Це зробить дружина.
- Б. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік теж.
- В. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина теж.
- Г. Це зробить чоловік.

4. Хто у вашій сім'ї частіше запрошує в дім гостей?

- А. Частіше запрошує чоловік.
- Б. Зазвичай запрошує чоловік, але й дружина теж.
- В. Зазвичай запрошує дружина, але й чоловік теж.
- М. Частіше запрошує дружина.

5. Кого в сім'ї більше турбує затишок і зручність вашої квартири?

- А. В основному чоловіка.
- Б. Більшою мірою чоловіка, але й дружину теж.
- В. Більшою мірою дружину, але й чоловіка теж.
- Г. В основному дружину.

6. Хто з вас частіше першим цілує й обіймає іншого?

- А. Зазвичай це робить чоловік.
- Б. Зазвичай це робить чоловік, але й дружина теж.
- В. Зазвичай це робить дружина, але й чоловік теж.
- М. Зазвичай це робить дружина.

7. Хто у вашій сім'ї вирішує, які газети й журнали виписувати?

- А. Зазвичай вирішує дружина.
- Б. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
- В. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
- Г. Зазвичай вирішує чоловік.

8. Із чийої ініціативи ви частіше ходите в кіно, у театр?

- А. З ініціативи чоловіка.

- Б. В основному з ініціативи чоловіка, але буває, що й дружини.
В. В основному з ініціативи дружини, але буває, що й чоловіка.
Г. З ініціативи дружини.
9. *Хто у вашій сім'ї грає з маленькими дітьми?*
А. В основному дружина.
Б. Частіше дружина, але й чоловік теж.
В. Частіше чоловік, але й дружина теж.
Г. В основному чоловік.
10. *Від кого у вашій родині залежить взаємна задоволеність інтимними відносинами?*
А. В основному це залежить від чоловіка.
Б. Більшою мірою це залежить від чоловіка, але й від дружини теж.
В. Більшою мірою це залежить від дружини, але й від чоловіка теж.
Г. В основному це залежить від дружини.
11. *Майже всі подружні пари час від часу зазнають труднощів в інтимних відносинах; як ви вважаєте, від кого це може залежати у вашій сім'ї (вільно або мимоволі) більшою мірою?*
А. Частіше від чоловіка.
Б. Зазвичай від чоловіка, але й від дружини теж.
В. Зазвичай від дружини, але й від чоловіка теж.
Г. Частіше від дружини.
12. *Чії життєві принципи й правила (відношення до неправди, обов'язковість виконання обіцянок, неможливість запізнь й ін.) є визначальними у вашій родині!*
А. Життєві принципи дружини.
Б. Як правило, дружини, але в деяких випадках і чоловіка.
В. Як правило, чоловіка, але в деяких випадках і дружини.
Г. Життєві принципи чоловіка.
13. *Хто у вашій родині стежить за поведінкою маленьких дітей!*
А. В основному це робить дружина.
Б. Частіше це робить дружина, а іноді й чоловік.
В. Частіше це робить чоловік, а іноді й дружина.
Г. В основному це робить чоловік.
14. *Хто у вашій сім'ї ходить із дитиною в кіно, театр, на прогулянки й ін.?*
А. В основному це робить чоловік.
Б. Частіше це робить чоловік, але й дружина теж.
В. Частіше це робить дружина, але й чоловік теж.
Г. В основному це робить дружина.
15. *Хто у вашій сім'ї більшою мірою звертає увагу на самопочуття іншого?*
А. Чоловік.
Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.
В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.
Г. Дружина.
16. *Уявіть собі таку ситуацію: в обох з вас з'явилася можливість перемінити роботу на більш високо оплачувану, але менш цікаву. Хто це зробить у першу чергу?*
А. Це зробить дружина.
Б. Скоріше дружина, ніж чоловік.
В. Скоріше чоловік, ніж дружина.
Г. Це зробить чоловік.
17. *Хто у вашій сім'ї займається повсякденними покупками?*
А. В основному чоловік.
Б. Більшою мірою чоловік, але й дружина теж.
В. Більшою мірою дружина, але й чоловік теж.

Г. В основному дружина.

18. *Хто у вашій сім'ї має більше підстав ображатися на байдужість, черствість, безтактність іншого?*

А. Чоловік.

Б. Більшою мірою чоловік, ніж дружина.

В. Більшою мірою дружина, ніж чоловік.

Г. Дружина.

19. *Якщо у вашій сім'ї виникнуть грошові труднощі, то хто – чоловік, чи жінка, займеться пошуками додаткового заробітку?*

А. Це зробить чоловік.

Б. У першу чергу це зробить чоловік, але й дружина прийме в цьому участь.

В. У першу чергу це зробить дружина, але й чоловік прийме в цьому участь.

Г. Це зробить дружина.

20. *Хто у вашій сім'ї планує, як і де провести відпустку*

А. В основному дружина.

Б. Частіше дружина, але й чоловік бере участь.

В. Частіше чоловік, але й дружина бере участь.

Г. В основному чоловік.

21. *Хто у вашій сім'ї викликає представників різних ремонтних служб і веде з ними переговори!*

А. В основному це робить дружина.

Б. Частіше це робить дружина, але іноді й чоловік.

В. Частіше це робить чоловік, але іноді й дружина.

Г. Зазичай це робить чоловік.

Спасибі за участь

Інтерпретація результатів методики

Обробка результатів зводиться до підрахунку, у якому ступінь тієї або іншої ролі реалізується чоловіком (або дружиною).

Нижче приводиться «ключ» методики (тобто розподіл питань по конкретних сімейних ролях).

Індекси по кожній сфері підраховуються як середнє арифметичне трьох питань.

У питаннях 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19 першому варіанту відповіді (А) приписується 1 бал, другому (Б) – 2 бали, третьому (В) – 3 бали, четвертому (Г) – 4 бали. В інших питаннях значення приписуються у зворотному порядку, тобто в питаннях 2, 3, 7, 9, 12, 13, 16, 20, 21 (А = 4 бали, Б = 3 бали, В = 2 бали, Г = 1 бал).

Підрахунок по сферах (з першої по сьому) ведеться в такий спосіб (у дужках – номери питань, на їхнє місце треба вписати кількість отриманих по даному питанню балів):

1) $(9 + 13 + 14) : 3 = 2$ $(2 + 15 + 18) : 3 = 3$ $(19 + 3 + 16) : 3 = 4$ $(20 + 8 + 4) : 3 =$

5) $(17 + 5 + 21) : 3 = 6$ $(10 + 6 + 11) : 3 = 7$ $(1 + 7 + 12) : 3 =$

Чим вище бал, тим більшою мірою дана роль в опитуваній сім'ї реалізується дружиною, чим нижче – тим більше реалізується чоловіком. Якщо величина близька до середнього значення, то дану роль обоє реалізують приблизно рівною мірою.

Найбільш повна інформація може бути отримана, якщо в опитуванні беруть участь обидва члени подружжя, тоді представляється можливість не тільки з'ясувати думку кожного з них про розподіл ролей у сім'ї, але й зіставити їхні відповіді на пропоновані питання.

Додаток Д

Тест “Комунікативні здібності” В.В. Бойко

Інструкція для учасників дослідження

Вам надається можливість здійснити екскурс в різноманіття людських відносин. З цією метою вам пропонується оцінити себе в дев'яти запропонованих нескладних ситуаціях взаємодії з іншими людьми. При відповіді важлива перша реакція. Пам'ятайте, що немає поганих або гарних відповідей. Відповідати треба, довго не роздумуючи, не пропускаючи питання.

Текст опитувальника

1. Ви не вмієте або не хочете розуміти або приймати індивідуальність інших людей. Перевірте себе: наскільки Ви здатні приймати чи не приймати індивідуальність людей, що Вам зустрічаються. Нижче наводяться твердження, скористайтеся оцінками від 0 до 3 балів, щоб висловити, наскільки вони є вірними особисто до Вас:

0 балів — зовсім невірно;

1 бал — вірно до певної міри;

2 бали — вірно значною мірою;

3 бали — вірно вищою мірою.

Закінчивши оцінку тверджень, підрахуйте суму отриманих балів, будьте відвертими:

1. Повільні люди зазвичай діють мені на нерви.
2. Мене дратують метушливі, непосидючі люди.
3. Гучні звуки дитячих ігор я переношу важко.
4. Оригінальні, нестандартні, яскраві люди зазвичай діють на мене негативно.
5. Людина, яка не має недоліків, насторожила б мене.
6. **ВСЬОГО:**

2. Оцінюючи поведінку, образ думок чи окремі характеристики людей, Ви розглядаєте як еталон самого себе.

Перевірте себе: чи немає у Вас тенденції оцінювати людей, керуючись з особистим «Я».

Ступінь згоди із твердженням, як і в попередньому випадку, проставте в балах від 0 до 3:

1. Мене зазвичай виводить з рівноваги некмітливий співрозмовник.
2. Мене дратують любителі поговорити.
3. Мене утрудняє розмову з байдужим мені попутником поїздом чи літаку, розпочатий за його бажанням.
4. Я обтяжувався б розмовою з байдужим для мене попутником в поїзді, літаку, якби він проявив ініціативу.
5. Мені важко знайти спільну мову з партнерами іншого інтелектуального рівня, ніж у мене.
6. **ВСЬОГО:**

3. Ви категоричні чи консервативні в оцінці людей.

Перевірте себе: до якої міри категоричні чи консервативні Ваші оцінки на адресу оточуючих (ступінь згоди з твердженнями оцінюйте від 0 до 3 балів):

1. Сучасна молодь викликає неприємні почуття своїм зовнішнім виглядом (зачіски, косметика, наряди).
2. Так звані «нові українці» зазвичай справляють неприємне враження або безкультур'ям, або рвацтвом.
3. Представники деяких національностей у моєму оточенні мені несимпатичні.
4. Є тип чоловіків (жінок), який не виношу.
5. Терпіти не можу людей з низьким професійним рівнем.
6. **ВСЬОГО:**

4. Ви не вмієте приховувати чи бодай згладжувати неприємні почуття, які виникають при зіткненні з некомунікабельними якостями у партнерів.

Перевірте себе: до якої міри Ви вмієте приховувати або згладжувати неприємне враження при зіткненні з некомунікабельними рисами інших людей (ступінь згоди з твердженнями оцінюйте від 0 до 3 балів):

1. Вважаю, що на грубість треба відповідати тим самим.
2. Мені важко приховати, Якщо людина мені чимось неприємна.
3. Мене дратують люди, які прагнуть у суперечці настояти на своєму.
4. Мені неприємні самовпевнені люди.
5. Зазвичай мені важко утриматися від зауваження озлобленій чи нервовій людині, яка штовхається у транспорті.
6. **ВСЬОГО:**

5. Ви прагнете переробити, перевиховувати свого партнера.

Перевірте себе: чи є у Вас схильність переробляти і перевиховувати партнера (оцінка тверджень від 0 до 3)

1. Я маю звичку повчати оточуючих.
2. Невиховані люди обурюють мене.
3. Я часто ловлю себе на тому, що намагаюся виховувати інших.
4. Я за звичкою постійно роблю комусь зауваження.
5. Я люблю командувати близькими.
6. **ВСЬОГО:**

6. Вам хочеться підлаштовувати партнера під себе, зробити його зручним.

Перевірте себе: до якої міри Ви схильні підлагоджувати партнерів під себе, робити їх зручними (оцінка тверджень від 0 до 3 балів):

1. Мене дратують старі, які у годину пік опиняються у транспорті чи у крамницях.
2. Жити в номері готелю з сторонньою людиною для мене просто катування.
3. Коли партнер не погоджується в чомусь з мою правильною позицією, то зазвичай це дратує мене.
4. Я виявляю нетерпіння, коли зі мною сперечаються.
5. Мене дратує, якщо інший робить щось по-своєму, не так, як мені того хочеться.
6. **ВСЬОГО:**

7. Ви не вмієте пробачати іншим їхні помилки, незграбність, неприємності, які партнер вчинив вам ненавмисно.

Перевірте себе: чи притаманна Вам така тенденція поведінки (оцінка тверджень від 0 до 3 балів):

1. Зазвичай сподіваюся, що моїм кривдникам дістанеться належне.
2. Мені часто приписують буркотливість.
3. Довго пам'ятаю образи, завдані мені тими, кого я ціную чи поважаю.
4. Не можна прощати друзям і знайомим безтактні жарти.
5. Якщо діловий партнер ненавмисно зачепить моє самолюбство, то я на нього тим не менш ображуся.
6. **ВСЬОГО:**

8. Ви нетерпимі до фізичного чи психічного дискомфорту, в якому опинився партнер.

Перевірте себе: до якої міри Ви можете миритися з дискомфортними станами оточуючих (оцінка тверджень від 0 до 3 балів):

1. Я засуджую людей, які бідкаються в чужу жилетку.

2. Внутрішньо я не схвалюю своїх знайомих, які за нагоди розповідають про свої болячки.
3. Я намагаюся йти від розмови, коли хто-небудь починає скаржитися на своє сімейне життя.
4. Зазвичай я без особливої уваги вислуховую сповіді друзів (подруг).
5. Мені подобається позлити когось із рідних чи друзів.
6. ВСЬОГО:

9. Ви погано пристосовуєтесь до характерів, звичок, настанов або домагань інших.

Дана обставина вказує на те, що адаптація до самого себе для Вас є функціонально важливішою і досягається простіше, ніж адаптація до партнерів. У будь-якому разі Ви намагатиметесь змінювати і перероблювати перш за все партнера, а не себе — для декотрих це непохитне кредо. Однак взаємне існування передбачає адаптаційні вміння з обох сторін. Перевірте себе: які Ваші адаптивні здібності у взаємодії з людьми (оцінка тверджень від 0 до 3 балів):

1. Як правило, мені важко піти па поступки партнерам.
2. Мені важко знайти спільну мову з людьми, у яких поганий характер.
3. Зазвичай я важко пристосовуюсь до нових партнерів по спільній роботі.
4. Я утримуюсь підтримувати стосунки з дещо дивними людьми.
5. Найчастіше я принципово наполягаю на своєму, навіть якщо розумію, що партнер має рацію.

ВСЬОГО:

Обробка та інтерпретація результатів

Підсумуйте бали, отримані за всіма ознаками і зробіть висновок: чим більше балів, тим нижчий рівень комунікативної толерантності. Максимальна кількість балів, яку можна одержати, — 135, що свідчить про абсолютну нетерпимість до оточення, а це навряд чи можливо для нормальної особистості. І також неймовірно одержати нуль балів — свідчення терпимості особистості до всіх типів партнерів за будь-яких ситуацій. В середньому опитані набирають: вихователі дошкільних установ — 31 бал, медсестри — 43, лікарі — 40 балів. Порівняйте свої дані з наведеними показниками і зробіть висновок про свою комунікативну толерантність.

Зверніть увагу на те, за якими із дев'яти запропонованих вище поведінкових ознак у Вас високі сумарні оцінки — тут можливий інтервал від 0 до 15 балів. Чим більше балів за конкретною ознакою, тим менше Ви терпимі до людей стосовно даного аспекту стосунків з ними. І навпаки, чим менші Ваші показники стосовно тієї чи іншої поведінкової ознаки, тим вищий рівень загальної комунікативної толерантності за даним аспектом стосунків.

Звісно, отримані результати допомагають виявити лише основні тенденції, притаманні нашим взаємостосункам з партнерами. В реальному, живому спілкуванні особистість проявляє себе яскравіше і різноманітніше. Порівняйте (/тримані результати з результатами представників деяких популярних професій, пов'язаних зі спілкуванням та впливом на людей.

Показники зниженої толерантності — бал з 15 можливих (N — кількість опитаних).

Таким чином, наведена методика допоможе організаційним психологам провести діагностичне дослідження щодо наявності комунікативних бар'єрів в організації та чинників, які впливають на їх виникнення, а також розробити відповідні тренінгові програми з метою підготовки персоналу організацій до профілактики та подолання таких бар'єрів.

ВІДГУК НАУКОВОГО КЕРІВНИКА
на кваліфікаційну роботу здобувачки вищої освіти
Дегтярьової Наталії Едуардівни
на тему:

«Психологічні особливості стосунків подружніх пар під час війни»

Дослідження подружніх стосунків є однією з найбільш значущих предметних секторів вивчення особистості як суб'єкта діяльності. Розповсюдженою є думка, що особистість формується і розвивається в сімейному сім'ї, тому проблема взаємодії подружніх пар трансформується в особливий соціально-психологічний феномен, потреба у вивченні якого охоплює різні напрямки наукових досліджень.

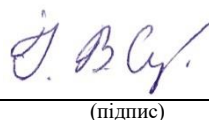
Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів профілактики та корекції проблем подружніх стосунків в екстремальних обставинах. Програма профілактики та корекції може бути застосована у роботі з подружніми парами, схильними до проявів порушень сприятливих умов для побудови благополучної сім'ї.

Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Унікальність тексту – 52 %. Оцінка «добре» можлива за умови гарного представлення результатів на захисті та ґрунтовних відповідей на питання.

Результати дослідження опубліковані у збірнику Міжнародної наукової конференції.

Оцінка виконання окремих розділів та вимог (до 10 балів за кожний показник, якщо інше не встановлено кафедрою), додаткові критерії може встановлювати кафедра або керівник					
1	План, вступ та оглядовий (I) розділ	8	6	Критичний аналіз публікацій з теми дослідження	7
2	Аналітичний (II) розділ	7	7	Використання сучасних наукових методів, моделювання та інформаційних технологій	6
3	Рекомендаційний (III) розділ	6	8	Оброблення, аналіз та інтерпретація фактичного (експериментального) матеріалу	7
4	Висновки і пропозиції	6	9	Візуалізація ключової інформації	8
5	Використані джерела	8	10	Дотримання вимог до оформлення роботи	8
11	Вчасне виконання роботи				8
Дипломна робота рекомендована до захисту в ЕК. Оцінка наукового керівника: 70/ добре					

Професор кафедри психології, канд.
психолог. наук, професор
Посада наукового керівника, науковий ступінь, вчене звання


(підпис)

Сингаївська І. В.
Прізвище, ініціали

«08» січня 2024 року

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу магістрантки
спеціальності 053 «Психологія»
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
Університету економіки та права «КРОК»

Дегтярьової Наталії Едуардівни,

виконану на тему:

«Психологічні особливості стосунків подружніх пар під час війни»

Дослідження подружніх стосунків є однією з найбільш значущих предметних секторів вивчення сучасної психологічної науки, що потребує всебічного висвітлення проблем міжособистісної взаємодії на різних рівнях її функціонування, особливо в умовах війни. Враховуючи предмет дослідження, в магістерській роботі глибоко проаналізована сучасна психологічна література з досліджуваної проблеми як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Чітко визначені теоретичні засади та науковий апарат дослідження. Дипломна робота має належний науково-теоретичний рівень. В ній відображено як теоретичні, так і практичні аспекти досліджуваної проблеми. Робота належно структурована. Чітко визначено мету та завдання дослідження, окреслено вихідні положення дипломної роботи.

У першому розділі відображено результати теоретичного дослідження проблеми подружніх стосунків, розглянуто специфіку та особливості розвитку стосунків подружніх пар в умовах війни, проаналізовано вплив війни на соціально-психологічні особливості подружніх стосунків. У другому розділі описано процедуру розгортання практичного дослідження, охарактеризовано вибірку, обгрунтовано вибір бази дослідження. Подано детальний опис використаних психодіагностичних методик та результати дослідження, здійснено кількісний та якісний аналіз рівнів сформованості психологічних особливостей, що впливають на вибір моделі подружніх стосунків під час війни. В основу третього розділу покладено вивчення методологічних засад, способів профілактики та корекції проблем подружніх стосунків під час війни. Розроблено корекційно-розвивальну програму щодо оптимізації умов для розвитку сприятливих подружніх стосунків в умовах війни, надано рекомендації щодо поліпшення подружніх відносин з метою забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї.

Магістерська робота Дегтярьової Н. Е. виконана на достатньому науково-психологічному рівні та містить усі необхідні структурні частини – складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків, відповідає вимогам щодо об'єму, ілюстративно збагачена, матеріали дослідження викладено послідовно. Сумлінна робота студентки над проведенням дослідження прослідковується у кожному розділі.

Загалом магістерська робота справляє позитивне враження – оформлена за усіма вимогами щодо написання дипломних робіт, легко читається та сприймається, вибір теми роботи обґрунтовано, мети досягнуто. Результати дослідження мають чітку практичну спрямованість, і можуть з успіхом використовуватись практичними психологами в роботі з подружжями. Магістерська робота Дегтярьової Н. Е. відповідає вимогам, які висуваються до кваліфікаційної роботи, може бути допущена до захисту з позитивною оцінкою, а її авторка заслуговує на присвоєння кваліфікації магістр за спеціальністю 053 «Психологія».

Рецензент:

доктор психологічних наук,
провідний наук співробітник
лабораторії методології і теорії психології
Інституту психології ім. Г.С.Костюка

НАПН України

Бласноручний підпис

Завгородня О.В.

СТЕБЕДЖУ

Вчений секретар

Інституту психології

імені Г.С. Костюка

НАПН України



Завгородня Олена Василівна

РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ
« ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ
ПОДРУЖНІХ ПАР ПІД ЧАС ВІЙНИ»

Виконав: Н. Е. Дегтярьова
Керівник: І. В. Сингаївська

Розвиток сучасної психологічної науки потребує всебічного висвітлення проблем міжособистісної взаємодії на різних рівнях її функціонування. Одне з провідних місць у цьому списку займає проблематика дослідження подружніх стосунків. Сучасні події, пов'язані з війною, безсумнівно залишають відбиток на житті та психіці кожного українця. Страх, депресії, зриви, апатія, поганий настрій, нав'язливі думки супроводжують усіх, хто побачив і відчув війну. Не є винятком і проблеми, що виникають у родині, сімейних відносинах.

Осередок сім'ї займає важливе місце в житті кожної людини. Сім'я покликана забезпечувати захист та сприятливі умови для всіх членів сім'ї. В науковому просторі низка концептуальних положень, які складають комплекс теоретичних підходів щодо формування сімейних взаємин між подружжям засвідчують актуальність осмислення психології відносин, зокрема психологічних особливостей міжособистісної гармонізації стосунків подружжя. Розвиток здорових сімейних відносин можливий за умови наявності багатокomпонентної системи, серед них важливим вважається культурна освіченість та індивідуальна вихованість кожного з партнерів, сформованість їхніх індивідуально-особистісних особливостей, врахування ментальності кожного члена подружжя, сімейні звичаї та традиції, загальний світогляд, соціальні стереотипи та ціннісні установки, готовність проявляти взаємопідтримку та взаєморозуміння.

Разом з тим, досі залишається відкритим питання ґрунтового дослідження психосоціальних джерел проблеми стосунків подружніх пар в умовах війни та їх психокорекції на особистому рівні. Актуальність досліджуваної теми породжена її недостатньою розробленістю в сучасній психологічній науці.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості стосунків подружніх пар в умовах війни.

Відповідно до мети, було окреслено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми подружніх стосунків.
2. Проаналізувати соціально-психологічні особливості стосунків у подружніх парах.
3. Дослідити вплив війни на стиль стосунків подружніх пар.
4. Розробити корекційно-розвивальну програму оптимізації подружніх стосунків в умовах війни та рекомендації щодо поліпшення подружніх відносин як умови забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї.

Об'єкт дослідження – стосунки подружніх пар.

Предмет дослідження – психологічні особливості подружніх стосунків в умовах війни.

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито теоретико-методологічні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи, представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі «Теоретичний аналіз проблеми подружніх стосунків в умовах війни» проаналізовано подружні стосунки як предмет соціально-психологічного аналізу, розглянуто специфіку розвитку стосунків подружніх пар в умовах війни, визначено та охарактеризовано вплив війни на соціально-психологічні особливості стосунків подружніх пар.

Відповідно до теоретичних підходів дослідження феномену подружніх стосунків, – це історично сформовані механізми соціальної регуляції суспільних, матеріальних, духовних, сексуальних відносин між чоловіком і жінкою, спрямовані на підтримку безперервності життя. Сучасний стан сім'ї, її особливості, структура, вплив на формування особистості членів подружжя характеризуються наступними найпоширенішими тенденціями: 1) послаблення матеріальної і психологічної (захисної) функції подружжя; 2) порушення механізму адаптації подружжя до кризових явищ у суспільстві (війна, вимушена міграція); 3) трансформація та суперечливість подружніх ролей; 4) ускладнення дитячо-батьківських взаємовідносин; 5) нестабільність життєвих сімейних планів в умовах війни; б) вплив патогенних чинників на психічне здоров'я членів сім'ї.

Найбільшим викликом є те, що в цих екстремальних умовах виконання основних функцій сім'ї вкрай ускладнено, забезпечення фізичного (біологічного) та соціокультурного відтворення населення значною мірою зводиться до його виживання: основним завданням сім'ї часто стає не народження і виховання наступних поколінь, а елементарне виживання членів родини, фізичний захист дітей від небезпеки. Під час війни, коли немає відчуття безпеки і впевненості у завтрашньому дні, психологічний і емоційний стан часто є нестійким, людина відчуває страх, тривогу, психологічне виснаження.

Здійснений теоретичний аналіз психологічних особливостей подружніх стосунків дав змогу виявити, що проблема налагодження сімейних відносин в екстремальних та кризових умовах є актуальною і важливою темою в галузі психологічної науки. Особливості подружніх відносин на різних етапах шлюбу визначаються перетвореннями на психологічному й соціальному рівнях: зміною рівня любові й симпатії, зниженням довірливості й взаєморозуміння в спілкуванні, поступовою зміною стилів міжособистісної взаємодії, розподілом ролей і серйозних перетворень в ієрархії сімейних цінностей чоловіка й жінки, порушенням психологічного благополуччя членів подружжя.

В умовах війни здорові подружні стосунки є запорукою психологічного благополуччя родини, що характеризується доброзичливим спілкуванням, спільним бажанням та зусиллями підтримувати загальну атмосферу відносин, побудованих на повазі, турботливому ставленні та довірі.

У другому розділі «Емпіричне дослідження психологічних особливостей стосунків подружніх пар під час війни» проведено емпіричне дослідження з метою дослідити психологічні особливості та соціально-психологічні чинники подружніх стосунків в умовах війни.

Вибірку дослідження склали 30 подружніх пар віком 25-35 років, зі стажем подружнього життя від 5 до 10 років. Для того, щоб досліджувані почувалися максимально комфортно, опитування проводилося на нейтральній території, в час, зручний для досліджуваних, щоб не викликати незручності при опрацюванні завдань. Відповідно до завдань емпіричного дослідження було підібрано такий психодіагностичний інструментарій, призначений на визначення таких показників: рольові очікування й домагання у шлюбі, рівень задоволеності шлюбом, схильність членів подружжя до конфліктної поведінки в стресових ситуаціях, розподілу ролей у сім'ї, вміння конструктивно комунікувати у шлюбі в умовах війни.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, найвищі показники серед жінок мають такі сфери взаємовідносин, як зовнішня привабливість, емоційно-психотерапевтична сфера, особистісна ідентифікація з партнером та інтимно сфера. Середні показники серед жінок мають такі сфери, як батьківсько-виховна, а низькі показники мають сфера соціальної активності. Найвищі показники серед чоловіків мають такі сфери взаємовідносин, як зовнішня привабливість, зовнішня активність та інтимно-сексуальна. Середні показники серед чоловіків мають такі сфери, як емоційно-психотерапевтична та сфера особистісної ідентифікації з партнером, а низькі показники мають батьківсько-виховна та господарськопобутова сфери.

Після проведення дослідження задоволеності шлюбом, найвищі показники серед жінок мають такі показники задоволеності шлюбом, як «швидше благополучний» та «перехідний», середні показники мають такі визначення шлюбних відносин, як «швидше неблагополучні» та «неблагополучні». Низькі показники мають такі рівні задоволеності шлюбом, як «благополучний».

Після проведення дослідження з використанням тесту «Комунікативні здібності» були отримані такі результати. У чоловіків найвищий показник має гуманістичний рівень розвитку комунікативних здібностей, середнім показником представлений реконструктивний рівень розвитку комунікативних здібностей, творчий та інтуїтивно-репродуктивний рівні мають найнижчий показник. Натомість опитувані жінки мають такі показники: творчий рівень розвитку комунікативних здібностей має найвищий показник, середній показник має гуманістичний рівень, реконструктивний та інтуїтивно-репродуктивний рівні мають низькі показники.

Ґрунтуючись на узагальненнях теоретичного аналізу і на результатах, отриманих у ході нашого дослідження, варто зазначити, що на сьогодні значна частина сімей не здатні конструктивно вирішувати конфлікти, долати труднощі сімейного життя. Очевидно, брак досвіду спільного прийняття рішень, неузгодженість норм та способів поведінки партнерів в умовах війни, небажання поступатися один одному та ряд інших внутрішніх та зовнішніх чинників зумовлюють таку складну ситуацію. Тому багато сімей потребують кваліфікованої допомоги, яку вони можуть отримати у психологічній консультації. Загалом з метою попередження виникнення конфліктів психологи-консультанти часто використовують рекомендації, які мають психологічну основу.

Отримані результати породжують необхідність розробити програму з розвитку навичок міжособистісної подружньої комунікації та практичні рекомендації щодо оптимізації подружніх взаємин.

У третьому розділі «Соціально- психологічна робота з профілактики та корекції проблем подружніх стосунків під час війни» на основі отриманих результатів дослідження соціально-психологічних особливостей стосунків подружніх пар, нами було розроблено корекційно-розвивальну програму оптимізації подружніх стосунків в умовах війни та запропоновано комплекс рекомендацій щодо поліпшення подружніх відносин.

Мета тренінгової програми полягає в тому, щоб знати і вміти застосовувати на практиці конструктивні методи для оптимізації умов різних ситуацій, оволодіти техніками рішення і запобігання негативних наслідків в сфері міжособистісної комунікації, оволодіти навичками самоаналізу і рефлексії, підвищити рівень особистісної компетентності щодо проблемних ситуацій взаємодії та комунікації з соціальним оточенням.

В межах реалізації програми з розвитку навичок міжособистісної комунікації подружжя передбачено виконання наступних завдань: навчання прямому вираженню бажань, очікувань, незадоволеності; навчання спілкуванню в позитивній, конструктивній манері як у вербальному, так і невербальному плані; навчання посиленню почуттів взаємності і адекватного комунікативного зворотного зв'язку; навчання подружжя висновку різних контрактів на взаємній та односторонній основі; навчання досягненню компромісу і співпраці в сім'ї.

Зміст тренінгової програми дає можливість поліпшити міжособистісні відносини в родині, отримати кваліфіковану допомогу у вирішенні конфліктних ситуацій в процесі подружнього спілкування, дозволяє пояснити учасникам особисті труднощі і сприяє підвищенню функціональності сімейної системи.

Отже, розробка корекційно-розвивальної програми оптимізації подружніх стосунків в умовах війни та рекомендацій щодо поліпшення подружніх відносин є важливою умовою забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї. Тренінгова форма корекційно-розвивальної роботи допомагає змодельовати змістовні і функціональні моменти сімейної системи, допомагає використовувати різні методи навчання взаємодії один з одним в стресових ситуаціях, а також дослідити сімейні сценарії учасників і допомогти в оволодінні навичками конструктивного міжособистісного спілкування та взаємопідтримки. В процесі роботи було розроблено рекомендації щодо поліпшення подружніх відносин як умови забезпечення оптимального стилю ефективної взаємодії в сім'ї в умовах війни.