

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра загальної та практичної психології

**ЗАДОВОЛЕНІСТЬ СТОСУНКАМИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ**

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня магістр  
спеціальності 053 Психологія  
освітньої програми Психологія  
Колесіченко Н.О.

Керівник к.психол.н., доц.. Мазоха І.С.

Рецензент к.пед.н., доц. Звєкова К.В.

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри загальної та практичної психології  
протокол № 6 від «19» січня 2021 р.

Завідувач кафедри

  
(підпис)

Запорожченко О.В.  
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК

«28» січня 2021 р.

Оцінка 94

(за стобальною шкалою)

Відмінно

(за традиційною шкалою)

Голова ЕК

  
(підпис)

Макареук Н.О.  
(прізвище, ініціали)



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗАДОВОЛЕННОСТІ СТОСУНКАМИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ»</b> .....	7
1.1. Задоволеність шлюбом, як індикатор функціонування сімейної системи.....	7
1.2. Стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя .....	16
1.3. Психологічні чинники міжособистісних стосунків в подружніх парах...	23
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕННОСТІ СТОСУНКАМИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ</b> .....	32
2.1. Короткий огляд методик, спрямованих на діагностику задоволеності шлюбом.....	32
2.2. Результати дослідження особливостей задоволеності подружніми взаємовідносинами .....	42
<b>РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ</b> .....	54
3.1. Методи корекції шлюбно-сімейних стосунків .....	54
3.2. Методологічні рекомендації молодій сім'ї щодо оптимізації стосунків .....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	75
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	79

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** За результатами останніх соціологічних досліджень, в Україні найгірше в Європі становище за кількістю розлучень, тому що більше ніж 40% зареєстрованих шлюбів згодом розлучаються.

За останні роки в житті нашої країни сталися глобальні зміни у соціально-економічній, політичній та культурній сферах, що вплинуло на втрату моральних цінностей та норм поведінки, призвело до профанації таких традиційних цінностей, як шлюб і сім'я.

Інститут сім'ї та його стабільність має глобальне значення для забезпечення розвитку здорового суспільства. Адже сім'я являє собою головний осередок суспільства, який відіграє надзвичайну роль у його життєдіяльності.

З кожним роком в українських сім'ях збільшується кількість кризових ситуацій, що можуть призвести до розпаду подружньої пари. Серед основних причин виникнення сімейних криз психологи виділяють незадоволеність подружніми стосунками.

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

Саме тому задоволеність шлюбними відносинами виступає основоположним чинником, який визначає напрямки розвитку сім'ї.

А дослідження рівня задоволеності подружніми стосунками має вирішальну роль у роботі психолога при наданні ефективної допомоги

подружжю в подоланні конфліктних ситуацій та гармонізації сімейних стосунків.

В якості теоретико-методологічних підстав цієї теми виступають дослідження таких вчених, як:

- теоретичні досліджень стосунків окремих індивідів всередині сімейної системи проводилися О.І. Бондарчук, В.Н. Дружинін, Г.В. Дворецька, Л. Б. Шнейдер та ін.;

- визначення поняття «задоволеності шлюбом» розглянуто у працях таких вчених, як С. І Голод, О.А. Карабанова, В.В. Столін В.В. та ін.;

- дослідження впливу психологічних факторів на рівень задоволеності шлюбними відносинами представлені у роботах Ю.Є. Альошина, Т.В. Андрєєва, А. Г. Лідері, Ф.А. Кован та ін.

Не зважаючи на велику кількість досліджень, питання задоволеності шлюбними відносинами все ще не досліджено достатньо. Не було виявлено комплексного аналізу характеру взаємовідносин подружжя у різних сферах подружнього життя в залежності від задоволеності шлюбними стосунками.

Саме це й призвело до вибору напрямку дослідження та робить обрану нами тему «Задоволеність стосунками в подружніх парах» достатньо актуальною.

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

**Предмет дослідження** – задоволеність стосунками в подружніх парах.

**Мета дослідження** – визначення теоретико-емпіричного обґрунтування поняття «задоволеності стосунками в подружніх парах»; виявлення впливу сімейних криз та інших психологічних чинників на рівень задоволеності подружніми стосунками; дослідження методологічних рекомендацій по оптимізації стосунків у подружніх парах за допомогою проведення

теоретично-емпіричного аналізу та методологічного дослідження задоволеності стосунками в подружніх парах.

**Гіпотеза дослідження** полягає у тому, що дослідження аспектів незадоволеності шлюбними стосунками в конкретній сімейній парі необхідне для оптимізації її стосунків і вирішення сімейних проблем.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретико - емпіричне дослідження задоволеності стосунками в подружніх парах;
- визначити стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя;
- дослідити психологічні чинники міжособистісних стосунків в подружніх парах;
- проаналізувати методики психодіагностики міжособистісних подружніх відносин;
- провести емпіричне дослідження за допомогою опитувальника «Спілкування в сім'ї» Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська та методики «Рольові очікування й домагання в шлюбі»;
- дослідити методи корекції шлюбно-сімейних стосунків;
- визначити методологічні рекомендації молодій сім'ї, щодо оптимізації стосунків.

**Методи дослідження:**

Діагностичну базу дослідження склали методи теоретичного аналізу та синтезу психологічної, соціально-психологічної літератури, а також вивчення сучасних підходів й нових емпіричних результатів, що містяться в літературних джерелах, присвячених проблемі задоволеності стосунками в подружніх парах. Психодіагностичний комплекс склали відомі психодіагностичні методики. З ціллю діагностики задоволеності стосунками в подружніх парах були використані: «Рольові очікування і домагання в

шлюбі» А.Н.Волкова та «Спілкування в сім'ї» Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається з 3 -х розділів:

У вступі обґрунтована актуальність проблеми; визначені: об'єкт, предмет, мета, гіпотеза та завдання дослідження.

У першому розділі – «Аналіз теоретико-емпіричних досліджень задоволеності стосунками в подружніх парах» здійснюється розкриття поняття задоволеності стосунками, визначається вплив психологічних чинників та стадій сімейного життя на рівень задоволеності шлюбними відносинами, висвітлення теоретичних підходів до вивчення проблеми.

У другому розділі - «Емпіричне дослідження задоволеності стосунками в подружніх парах» був здійснений аналіз психодіагностичної літератури, а також методичного інструментарію щодо обрання відповідних методів для проведення дослідження особливостей задоволеності подружніми відносинами. За результатами проведеного дослідження було виявлено чинники, які найбільш впливають на рівень взаєморозуміння подружжя, а також відповідність очікувань і домагань в подружніх парах.

У третьому розділі – «Методичні рекомендації оптимізації стосунків в подружніх парах» проаналізовано основні методи корекції дисгармонічних відносин подружньої пари, а також було визначено основні рекомендації по оптимізації взаємин молодому подружжю.

Робота складається з вступу, 3-х розділів; містить 86 сторінок тексту, 3-х рисунків, 2-х таблиць.

Список джерел включає 78 найменування літератури.

## **РОЗДІЛ I. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЗАДОВОЛЕННОСТІ СТОСУНКАМИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ**

### **1.1. Задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи**

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

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

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

Так, наприклад О.І Бондарчук дає таке визначення сім'ї: - «Сім'я є малою соціальною групою людей, що заснована на шлюбі та(чи) кровній спорідненості і функціонує на основі спільного побуту, матеріальної і моральної взаємодопомоги» [12].

Натомість В.Н.Дружинін говорить, що – «Сім'я - це структура, що складається з відносин домінування-підпорядкування, відповідальності і емоційної близькості [25].



Г.В. Дворецька розглядає поняття сім'ї, як головний осередок суспільства, який відіграє надзвичайну роль у його життєдіяльності. В сім'ї створюється найбільше суспільне багатство - людина. Тут вона народжується і формується як особистість. Отже, сім'я - це ніби проміжний стан між суспільством та індивідом [23].

За думкою Л. Б. Шнейдер сім'я являє собою осередок суспільства, у якому за кожним закріплені певні ролі відповідно їх статі. Дружина виконує роль матері і господині, чоловік в основному відповідальний за матеріальне забезпечення і сексуальні відносини [77].

А на думку А.І. Кравченко - інститут сім'ї, це заснована на шлюбі або кровній спорідненості мала група, члени якої пов'язані веденням спільного побуту, взаємодопомогою, моральною та правовою відповідальністю [43].

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

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

Задоволеність шлюбом являє собою суб'єктивну оцінку кожного з подружжя характеру їхніх стосунків.

С. І. Голод дає визначення задоволеності шлюбом, як результат адекватної реалізації в дійсність усіх очікувань та уявлень про сім'ю, сформованих у свідомості людини досвідом під впливом зустрічей з різними подіями [17].

Практичний психолог А.В. Шавлов визначає задоволеність шлюбом, як суб'єктивне сприйняття подружжям ефективності функціонування сім'ї в залежності від рівня задоволення їх індивідуальних потреб [75].

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

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

В.А.Сисенко розглядає стійкість шлюбу, як систему взаємодії між чоловіком та дружиною, стійкість якої залежить від успіху їхньої спільної діяльності, спрямованої на досягнення цілей, як спільних, так індивідуальних [63].

В.В. Бойко розглядає задоволеність шлюбом, з об'єктивної і суб'єктивної сторони. Об'єктивна сторона задоволеністю шлюбом залежить від впливу зовнішніх факторів на можливість його розпаду, наприклад, це показник кількості шлюбів і розлучень, які відбулися за певний проміжок

часу. Суб'єктивна сторона задоволеності подружніми відносинами проявляє внутрішньо особистісні якості, такі як переконання та принципи подружжя щодо збереження сім'ї. Показником суб'єктивної сторони задоволеності шлюбом є оцінка міцності свого власного шлюбу [11].

На думку О.А. Карабанової: - «відчуття незадоволеності шлюбними відносинами виникають через велику відмінність між очікуваннями індивіда та реальними відносинами в сім'ї, а також через надмірно завищені очікування від партнера та сімейного життя».

Через тривале відчуття незадоволеності сімейними відносинами у людини може виникнути стан фрустрації, який у свою чергу може бути як усвідомлений так і неусвідомлений. Від рівня усвідомленості даного стану залежить рівень травматизуючого впливу незадоволеності.

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

Усвідомлена незадоволеність призводить до конфлікту в сімейних стосунках.

Якщо ж незадоволеність шлюбом не є усвідомленою, вона й проявляється непрямим шляхом: при тому, що подружжя може бути в цілому задоволеним життям сім'ї, при опитуванні подружжя виявлялося, що вони незадоволені кожною із сторін сімейного життя. Саме через неусвідомлену незадоволеність виникають почуття тривоги, невпевненості страх і навіть фрустрація.

Вирізняють повну і часткову задоволеність шлюбними стосунками, при відчутті повної задоволеності, подружжя повністю задоволені сімейним

життям, при частковій задоволеності є прагнення до змін окремих аспектів сімейної ситуації О.А. Карабанова [33].

Задоволеність шлюбом являє собою стійке емоційне явище - почуття, яке може проявлятися як безпосередньо в емоціях, що виникають у різних ситуаціях, так і в різноманітних думках, оцінках, порівняннях В. В. Столін [68].

Стійкість шлюбу безпосередньо залежить від задоволеності сімейним життям, адже низька задоволеність шлюбом може призвести до розпаду сім'ї навіть при незначному впливі інших важливих чинників А. І. Антонов [9].

Проведені дослідження соціальними психологами виявили, що сім'я, як і будь-яка інша мала соціальна група, найбільш ефективно функціонує тільки при наявності задоволеності спільною діяльністю та подружжя.

Отже, задоволеність шлюбними відносинами та результатами спільної діяльності впливає на ефективне виконання функцій сім'ї, в тому числі на виховання дітей, адже задоволеність шлюбом впливає на батьківський стиль виховання, особливості спілкування з дітьми.

У своїх дослідженнях Ф.А. Кован виявив залежність між відносинами батьків та проявом батьківської поведінки стосовно дитини. Таким чином, більшість пар, які були задоволені шлюбом, виявляли більше теплоти по відношенню один до одного та дитини, а також проявляли більше взаємодопомоги при спільній роботі й грі з дитиною Ф.А. Кован [38].

Також Ф.А. Кован виявив певні гендерні відмінності в ставленні до дітей в залежності від задоволеності шлюбом. Його дослідження показали, що матері, які були задоволені своїм шлюбом проявляли більше теплоти по відношенню до своїх синів, тоді як задоволені шлюбом батьки проявляли більшу авторитарність до дочок. А також спостерігалось, що коли обидва з подружжя (мати і батько) проявляли більше позитивних емоцій по

відношенню один до одного, обидва виявляли велику авторитарність до дочок [38].

Натомість П.К. Керіг , у своїх дослідженнях виявила, що ті батьки, які були задоволені своїми шлюбними стосунками, проявляють більше теплоти та турботи по відношенню до дітей, спілкування з дітьми в таких сім'ях відбувалося за допомогою не директивної мови, що, в свою чергу, викликало теплоту і прихильність з боку дитини [35].

Таким чином, якість сімейних стосунків безпосередньо впливає на відносини батьків до дитини і тим самим впливає на емоційний та когнітивний розвиток дитини.

Було виділено наступні фактори, що найбільше впливають на ступінь задоволеності шлюбом:

1) Стадія життєвого циклу сім'ї. В залежності від кількості прожитих сумісно років, наявності дітей у подружжі та їх віку спостерігається різний рівень задоволеності шлюбом.

Максимальна задоволеність шлюбними відносинами проявляється у перші роки подружнього життя та до народження дитини, у цей період спостерігається велика значимість духовної єдності подружжя.

Мінімальна задоволеність шлюбом спостерігається в сім'ях з дітьми до двох років, а також, через 12-18 років подружнього життя, у цей період у результаті розвитку у подружжя виникає потреба в автономії Ю.Є.Альошина [2].

Суб'єктивна задоволеність шлюбом знижується в перехідні періоди життєвого циклу сім'ї та в сім'ях з маленькими дітьми.

2) Мотиви вступу в шлюб також відіграють важливу роль на задоволеність шлюбом: в тих шлюбах де основним мотивом одруження була любов набагато вищим є відчуття задоволеності.

3) Стать людини також значно впливає на рівень задоволеності шлюбом. У чоловіків спостерігається більша суб'єктивна задоволеність шлюбом ніж у жінок. На це впливає відмінність формування образу щасливого шлюбу в чоловіків та жінок. Так у чоловіків образ щасливого шлюбу формується через призму психологічних та сексуальних компонентів сімейного життя, а в жінок - впершу через побутову, а потім через сексуальну та психологічну підструктуру сім'ї [9].

4) Також на рівень задоволеності шлюбом впливають Соціально-демографічні характеристики, такі, як наявність в сім'ї дітей (особливо різностатевих), запланованість і легкість протікання вагітності, фінансовий статок сім'ї .

5) Комплементарність подружжя, тобто здатність чоловіка та дружини до взаємодоповнення викликає максимальну задоволеність шлюбом.

В дослідженні Т.В. Анреєвої була виявлена залежність між задоволеністю шлюбом і задоволеністю результатами роботи. Це ж дослідження показало, що існує певна залежність між задоволеністю шлюбом і розподілом обов'язків між подружжям [5].

Т.А. Гурко після проведення ряду досліджень, виділяє чотири групи таких факторів задоволеності шлюбними відносинами, як:

1) соціально-демографічні та економічні показники сімейної пари (величина сімейного доходу, вік чоловіка та дружини, наявність та кількість дітей у сім'ї);

2) Зовнішня (позасімейна) сфера життєдіяльності сім'ї - робота, взаємини з родичами подружжя та найближчим соціальним оточенням;

3) Рольовий розподіл функції подружжя та схожість установок - розподіл господарсько-побутових обов'язків сімейного життя і проведення дозвілля;

4) Внутрішні міжособистісні відносини подружжя - моральні якості і емоційні цінності (почуття любові, взаємоповага, вірність спільні погляди та інтереси подружжя ) [21].

Після проведення соціологічних досліджень А.В. Антоновим були виявлені основні фактори, що призводять до незадоволеності сімейними відносинами на перших стадіях подружнього життя:

- короткий період дошлюбного знайомства,
- одруження в достатньо молодому віці (до 21 року),
- вплив досвіду батьків, які мали невдалий шлюб,
- дошлюбна вагітність,
- розбіжність уявлень чоловіка і дружини, щодо обов'язків кожного з подружжя,
- відмінності в бажанні мати дітей,
- різниця у вподобаннях організації та проведення вільного часу і в розподілі обов'язків і владних повноважень.

Дані дослідження були проведені серед родин, що проживають в країнах колишнього Радянського союзу. Вони показали, що в родин, які проживають у цих країнах, задоволеність шлюбом жінок є значно меншою ніж у чоловіків, а з роками вона тільки пропадає. [4].

Для того щоб здійснити об'єктивне визначення рівня задоволеності шлюбом психологи вдаються до поєднання прямих і непрямих методик дослідження, а для підвищення ефективності в психотерапевтичній роботі використовують глибинні інтерв'ю, задля загальних вибіркового досліджень використовують психологічні тести.

Частіш за все для вимірювання рівня задоволеності шлюбом, психологи користуються вітчизняними методиками, спрямованими на збір інформації для об'єктивного визначення задоволеності. Найпопулярнішими з

них є тест розроблений Ю.Є. Альшиною та іншими, а також опитувальник задоволеності шлюбом, автором якого є В. В. Столін та інші.

Коли, при роботі з клієнтом психолог виявляє низьку задоволеність шлюбом і постає необхідність проведення корекції, то коригуються, або реальна рольова поведінка та комунікація всередині подружжя, або очікування чоловіка чи дружини, особливо якщо вони неадекватно завищені.

Важливим фактором ступеня задоволеності шлюбом є стратегії опанувальної поведінки так званої поведінки копінга, використовувани подружжям при вирішенні сімейних проблем. Взаємодія копінгових моделей, які являють собою систему організації для подолання кризових ситуацій, визначає ефективність вирішення проблем сім'ї [33].

Крім того, існують програми, спрямовані на профілактику незадоволеності шлюбом. Наприклад одна з таких програм, що застосовується при плануванні батьківства, є робота з парами, які входять до групризик у період утворення сім'ї. Ця програма була розроблена Ф.А. Кован і К. П.Кован [39].

Проаналізувавши різні джерела літератури було виявлено, що проведені дослідження в сфері задоволеності шлюбом в основному торкнулися вивчення окремих сторін шлюбу, зокрема, таких як стабільність і стійкість шлюбу, сумісність подружжя та роль сім'ї в суспільстві. Тільки деякі автори досліджували сімейні відносин з точки зору задоволеності подружжя сімейними відносинами, як якості шлюбу [2].

Аналіз різних визначень та інтерпретацій поняття – задоволеності шлюбом, показав, що хоча, серед психологів та науковців немає однастайності, щодопонятійного апарату в задоволеності шлюбними відносинами, все-таки було виявлено, що задоволеність шлюбом залежить від впливу певних факторів.



Одним з факторів, що впливають на задоволеність шлюбом є нездійснення соціально рольових очікувань у шлюбі. Іншим важливим фактором є – не задоволення особистих потреб в емоційній прихильності, індивідуальної статевої любові, потреби у продовженні роду, організації побуту і дозвілля, моральної та емоційної підтримки, тощо. Наступним фактором незадоволеності шлюбними відносинами є – слабкий рівень пізнання подружжям одне одного, саме через це доволі часто рольові очікуваннята особисті бажання не задовільняються.

## **1.2. Стадії шлюбу та кризові періоди подружнього життя**

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

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

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

Вперше про стадії шлюбу почали говорити соціологи в 40-х роках ХХ століття. Е. Дювалль і Р. Хілом. Вперше було використано поняття циклічності розвитку сім'ї в 1948 році на американській конференції по шлюбним відносинам, на якій вони представляли свою доповідь про динамікусімейноївзаємодії [64].

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

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

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

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

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

Зазвичай соціологи визначають сімейне життя, як процес, організований навколо розвитку дитини і визначається стадіями батьківства. Саме тому А.І. Антоновим було виділено такі 4 стадії шлюбу :

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

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

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

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

5) завершальна стадія відбувається у період, коли помирає один із подружжя [4].

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

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

#### 1. Одруження і добатьківська стадія.

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

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

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

Крім того, на цій стадії шлюбу, зазвичай, постає питання бажаної кількості дітей в сім'ї, а також бажаний час народження першої дитини [4].

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

#### 2. Стадія репродуктивного батьківства.

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

Основними завдання розвитку сім'ї на цій стадії є :

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

### 3. Сім'я зрілого віку

Критерієм зрілості сім'ї виступає тривалість її існування (не менше 7-10 років). На зрілу стадію сімейного життя доводиться вікової криза 30 років (підведення перших підсумків і корекція життєвих планів. В цю стадію може потрапити і криза середини життя [52].

Перед подружжям на цьому етапі постають наступні завдання:

#### 1. Перерозподіл обов'язків або зон відповідальності:

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

#### 2. Перерозподіл часу:

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

#### 3. Перевизначення кордонів сім'ї:

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

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

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

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

1) Відновлення сімейних відносин між подружжям.

Дана задача постає перед сімейною парою, тому що в цей період відбуваються значні зміни обумовленні переїздом дітей з батьківського дому, а також через чергову вікову кризу [42].

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

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

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

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

Основною специфікою подружніх відносин на цій стадії є те що, виїзд із дому дітей співпадає з вікомвиходу на пенсію, або коли люди починають працювати не повний день, тобто подружжю доводиться проводити більше часу один з одним. І це може стати як проблемаю, якщо вони відвикли від цього і не мають достатньо спільних інтересів, так і призвести до поліпшення відносин і виникненню спільних інтересів [51].

5) Завершальна стадія життєвого циклу сім'ї.

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

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

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

Криза сімейного життя – період, коли сімейні протиріччя досягають великого загострення, а взаєморозуміння між партнерами різко погіршуються, що призводить до значного погіршення внутрішньої сімейної атмосфери, при якому вирішення протиріч та проблем звичними для подружжя методами неможливо досягти [61].

Сімейні кризи, як будь-які стресові ситуації впливають на сімейні стосунки і в залежності від взаєморозуміння партнерів, можуть або покращити їх, або призвести до розлучення.

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

Сім'я являє собою окремий організм, який створюється шляхом об'єднання двох окремих індивідів. Саме тому емоційний стан кожного з подружжя безпосередньо впливає на загальну атмосферу в сім'ї. І коли чоловік чи дружина відчують внутрішні переживання, або проходять через особисту кризу то це рано чи пізно вплине на стан сімейних стосунків. І навпаки – стан сімейної кризи одночасно охоплює і всю сім'ю, і кожного із подружжя окремо.

Психологи виокремлюють такі показники кризи сімейних відносин:

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

- ухилення від статевих відносин одного з партнерів;
- один із партнерів уникає процесу обговорення та прийняття

рішень;

- відсутність спільних тем для розмови, або зацикленість на одній темі;

- дружина перестає дбати про себе, стає недоглянутою та перестає приваблювати чоловіка, натомість надмірно переймається побутом чи кар'єрою .

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

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

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

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

- кризу первинної шлюбної адаптації (пристосування подружжя до спільного життя);

- кризу вторинної шлюбної адаптації (надмірне звикання до партнера, поява дитини);

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

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

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

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

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

Для подолання такої кризової ситуації дуже необхідна підтримка родичів та близьких людей.

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

### **1.3. Психологічні чинники міжособистісних стосунків в подружніх парах**

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



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

На задоволеність подружніми стосунками може впливати дуже багато різних чинників.

Психологічні та соціальні дослідження показують, що рівень задоволеності шлюбом може залежати від наступних чинників:

- Стадії шлюбного життя (найвищий рівень задоволеності спостерігається у перші роки подружнього життя, а найнижчий, коли подружжя має маленьких дітей та через 12 років подружнього життя) Н. Пезешкіан розглядає взаєморозуміння партнерів та задоволеність сімейними стосунками в залежності від етапів розвитку емоційно-близьких взаємин між чоловіком і дружиною [54].

- Нездійснення рольових очікувань (не досягнення компромісу в питанні розподілу ролей та виконання певних функцій, обов'язків та вчинків). Зокрема, це дисертаційні дослідження: Н. Є. Хлопоніної, в яких розглядається вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування, а також в роботах Т. В. Андрєєвої, О. А. Карабанової, В. Н. Дружиніна, розкрито дослідження типів сімейної взаємодії .

- Вплив батьківської сім'ї на розвиток стосунків молодого подружжя цей чинник розглядав у своїх роботах М. І. Мушкевич.

- Рівень самоактуалізації та самореалізації також впливає на міцність та задоволеність подружніх стосунків Сатір, К. Роджерс .

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

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

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

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

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

- *Площина соціальних виявів подружньої пари*, включає такі критерії, як: стаж подружнього життя, вік подружжя, умови проживання, освіта чоловіка та дружини, а також рівень доходів сім'ї [59].

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

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

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

Наступним чинником, який впливає на характер взаєминих відносин подружжя, є соціальні особливості подружньої пари. Зазвичай на рівень взаємодії сімейної пари впливає вік кожного із подружжя, рівень заробітку та доходів сім'ї, рівень благополуччя та умови проживання, рівень освіти чоловіка та дружини, відсутність чи наявність дітей, а також їх кількість та загальна кількість років прожитих у шлюбі.

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

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

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

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

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

Цей чинник передбачає високий рівень взаєморозуміння і довіри у шлюбних стосунках. Соціально - психологічна компліментарність виявляється або в тому, що типи міжособистісної взаємодії в стосунках обох партнерів співпадають (коли чоловік і дружина однаково проявляють себе в різних життєвих ситуаціях), або ці типи міжособистісної взаємодії є повністю протилежними, але при цьому компенсують один одного. На думку Т. Лірі чинник соціально-психологічної компліментарності подружжя містить суперечливе підґрунття якостей відносин подружньої пари, які повинні взаємодоповнювати один одного [31].

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

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

Саме стаж сімейного життя є важливим показником адекватного розподілу відповідальності і лідерства у сімейних стосунках, адже у перші

роки подружнього життя чоловік та дружина лише звикають адаптуються один до одного та до спільного подружнього життя, і поступово починає формуватися розподіл ролей, обов'язків та лідерства у певних сферах сімейного життя.

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

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

І останнім із визначених чинників, що впливають на міжособистісні стосунки подружньої пари є специфічність соціальнобажаних установок щодо подружнього життя. Соціальнобажані установки- це певні уявлення людини про те, як повинні розвиватися ті чи інші аспекти життя, ці уявлення складаються під впливом соціуму.

У своїй дисертації М.І. Мушкевич, зазначає, що на формування цього чинника значно впливають клімат та звичаї батьківської сім'ї [54].

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

Науковці виокремлюють низку мотивів вибору шлюбного партнера: почуття кохання, запобігання самотності, вагітність, однакові інтереси та погляди на життя, бажання розділити почуття партнера, випадковість, наявність житла у партнера, матеріальний статок шлюбного партнера[6].

На думку О.А. Карабанової одним із мотивів створення сім'ї є мотив соціальної відповідальності та обов'язку, який також впливає на формування особливостей соціально-психологічної установки щодо створення сім'ї [33].

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

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

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

Під час аналізу сімейних відносин було виокремлено шість психологічних чинників міжособистісних стосунків, які безпосередньо впливають на задоволеність подружніми стосунками, це -самоактуалізація та самореалізація кожного із подружньої пари, соціальні особливості подружньої пари, психологічна готовність до сімейного життя, соціально-психологічна компліментарність подружжя, рольова адекватність та соціальні установки та очікування щодо сімейного життя.

Варто зазначити, що знання та вміння використовувати теоретичну основу з таких питань, як задоволеності шлюбними стосунками, стадії та кризові періоди шлюбу, а також особливості психологічних чинників міжособистісних стосунків в подружніх парах може допомогти та значно полегшити роботу психологовів та психотерапевтів при вирішенні проблем,

що виникають у шлюбних стосунках, а також при проведенні корективних робіт з подружніми парами.

### **Висновки до розділу I**

Отже, виходячи з вищезазначеного матеріалу, можемо зробити висновок:

1) Аналіз різних визначень та інтерпретацій поняття– задоволеності шлюбними відносинами, показав, що хоча, серед психологів та науковців немає одностайності, щодо понятійного апарату задоволеності шлюбними відносинами, нами було визначено поняття «задоволеності шлюбними відносинами», як суб'єктивної оцінки кожного із подружжя успішності шлюбу в залежності від рівня задоволення власних потреб та очікувань від шлюбу.

2) Крім того було виявлено, що рівень задоволеності шлюбом залежить від впливу певних груп факторів, таких як: мотиви вступу в шлюб, наявність та кількість дітей, стать, комплементарність подружжя, схожість очікувань, щодо рольового розподілу, вплив батьків кожного з подружжя. А також те, було визначено, що задоволеність шлюбними відносинами відіграє ключову роль в забезпеченні сімейного благополуччя.

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

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

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



## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕННОСТІ СТОСУНКАМИ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

### 2.1. Короткий огляд методик, спрямованих на діагностику задоволеності шлюбом

Основними завданнями емпіричної частини магістерської роботи є:

- 1) створити комплекс методів та процедур дослідження, спрямованих на вивчення показників сімейних взаємовідносин; відібрати надійний психодіагностичний інструментарій;
- 2) здійснити емпіричне дослідження означених показників в досліджувальних подружніх парах.
- 3) дослідити особливості задоволеності стосунками в подружніх парах, що розрізняються рівнем взаєморозуміння.

Всього в дослідженні брало участь 10 подружніх пар ( 20 осіб віком від 25 до 35 років).

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

На підготовчому етапі дібрано систему методів і процедур отримання даних, що включає бесіди, опитування, тестування.

Таким чином, змістом підготовчого етапу стало аналіз існуючих психодіагностичних методик та відбір, необхідних для діагностики задоволеності шлюбними відносинами.

Як ми вже визначили вище, не задоволеність шлюбом призводить до соціально-психологічних проблем сім'ї, які в свою чергу можна звести до трьох основних груп: дошлюбні (часто є основними детермінантами подружніх проблем), подружні (між чоловіком та дружиною), проблеми взаємин дітей і батьків. Одним з головних напрямів практики сімейного психолога та психотерапевта є діагностика, адже вона дозволяє отримати

ичерпні дані, які необхідні для надання кваліфікаційної оцінки стосунків сімейної пари. Що в свою чергу допомагає виявити специфіку взаємовідносин та спілкування подружжя, особистісні риси характеру кожного із сімейної пари, те на скільки вони мають спільні погляди, інтереси та цінності, уподобання способів сімейного відпочину, крім того, діагностичні опитувальники дають змогу виявити морально- психологічні основи сімейних стосунків [4].

У своїй практиці психологи застосовують такі методи соціально-психологічної діагностики, як: спостереження, кількісно-якісний аналіз документів, експеримент, метод соціометрії, методи поперечних і повздовжніх зрізів, опитування та тестування.

Було вирішено розглянути детальніше методи опитування та тестування, як методи, які дають змогу сімейному психологу найкраще здійснювати діагностику задоволеністю подружніми відносинами на всіх стадіях шлюбу.

Діагностика дошлюбних стосунків молодих людей. Проаналізувавши специфіку залицяння на цьому етапі стосунків, можна спрогнозувати або виявити виникнення певних труднощів, які можуть проявитися на будь - якому з етапів подружнього життя.

Все тестування, яке використовується при дослідженні практичними психологами, спрямоване або на дослідження самооцінювання молодими людьми себе як майбутніх чоловіка та дружина, а також як майбутніх батьків, або направлене на прогнозування особливостей майбутніх шлюбних відносин з тим чи іншим партнером.

В тестуваннях, які спрямовані на самооцінку себе як майбутнє подружжя та майбутніх батьків включає в себе наступні методики, розроблені С.В. Ковальовим .

- методика оцінки старшокласником себе як майбутнього сім'янина ця методика дає змогу визначити, уявлення про роль, яку він займе у майбутній сім'ї, які якості виділені ним для цієї ролі присутні і які відсутні в теперішній час;

- тест на превентивну задоволеність подружніми відносинами дає змогу зрозуміти те, наскільки молоді люди будуть задоволені подружнім життям в перспективі;

- методика «Функціонально-рольова узгодженість» спрямована на визначення структури рольового розподілу у родині.

Щоб проаналізувати функціонально-рольову узгодженість використовують наступні три структури ролей: нормативна (те як має бути) ; бажана (як хотілося б); квазіреальність (як швидше за все складеться). Саме тому предметом психологічного дослідження постає уявлення підлітків про розподіл сімейних ролей в нормативному, бажаному і квазіреальному планах [37].

У другій групі досліджень направлених на прогнозування особливостей майбутніх шлюбних відносин застосовується:

- анкета-інтерв'ю «Ви вступаєте в шлюб» - вона допомагає визначити уявлення молодят щодо різних проблем, з якими зіштовхуються молодята. Така анкета-інтерв'ю повинна застосовуватися у роботі психолога РАГСу, центрів молоді тощо, тоді це могло б допомогти запобігти виникненню не задоволеності шлюбним життям на ранніх етапах та уникнути певних труднощів в молодій сім'ї [63].

- тест-карта направлений оцінку готовності до шлюбного життя він спрямований на визначення рівню готовності майбутніх чоловіка та дружини до виконувати сімейних обов'язків функцій. А також за допомогою даного тесту можна визначити перспективи рівню благополуччя шлюбних стосунків;

- методика направлена на визначення психологічної сумісності в подружжі Ю.А. Решетняк, Г.З. Васильченко, ця методика являє собою модифікацію тесту Т. Ліри.

Психологічна сумісність чи несумісність розглядається на чотирьох рівнях: психологічному, психофізіологічному, соціокультурному, та на соціально-психологічному. Несумісність майбутньої сімейної пари хоча б на одному з цих чотирьох рівнів може спричинити дисгармонію в шлюбних стосунках.

Крім того дана методика використовується ще в цілях раціонального підбору пар для знайомства і потенційного створення сім'ї.

Прогнозування сумісності майбутньої сімейної пари будується також на основі результатів інших опитувальників, які направлені на діагностику динамічних особливостей особи.

Методика «Шкали любові і симпатії» використовується психологами для визначення особливостей емоційного ставлення респондента до шлюбного партнера. Дана методика може використовуватися як індивідуально, так і при груповій терапії.. Перевага цієї методики - у простій обробці і легкості заповнення [50].

Діагностика задоволеності подружніми стосунками здійснюється практичними психологами за допомогою діагностуючих тестів та опитувальників, які дають змогу визначити особливості взаємовідносин і спілкування, особистісні якості кожного шлюбного партнера, переваги щодо сімейного відпочинку, наявність спільних для подружжя інтересів та цінностей, а також дозволяють зрозуміти морально-психологічні основи сімейних стосунків.

Такі показники подружніх відносин, як: очікування і домагання у шлюбі, особливості розподілу сімейних ролей, сумісність шлюбних партнерів досліджуються за допомогою таких методик та опитувальників.

Проективний тест «Сімейна соціограма» Е.Г. Ейдемільера застосовується для проведення діагностики особливостей комунікацій в сім'ї.

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» А.Н. Волкова допомагає виявити уявлення шлюбних партнерів про ступінь важливості тих чи інших ролей в подружньому житті, а ще дана методика допомагає виявити уявлення щодо оптимального розподілу ролей між шлюбними партнерами [15].

Методика «Розподіл ролей в сім'ї», авторами якої є: Ю.Е. Алешіна, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовська, допомагає з'ясувати на скільки реалізовані певні ролі у подружжі і ступінь задоволеності чоловіком і дружиною в їх реалізації. Зазвичай до таких ролей відносять ролі: господині та господаря будинку, відповідального за матеріальне забезпечення сім'ї, відповідального за процес виховання дітей, відповідального за сімейне дозвілля та розваги, сексуального партнера [4].

Методика «Сімейно-обумовлений стан» (Е. Г. Ейдемільер, В. В. Юстицкис) допомагає виявити найбільш типовий стан особи всередині сім'ї, серед типових станів зазвичай виокремлюють такі, як задовільний чи незадовільний, нервово-психічне напруження, а також сімейну тривожність.

Як нам вже відомо, особливості спілкування та взаємодіїв подружжі безпосередньо залежать від тої психологічної та емоційної атмосфери, яку члени подружжя відчували у батьківській сім'ї.

Така методика, як «Сімейна соціограма» Е.Г.Ейдемільера дає змогу визначити особливості взаємовідносин з різними членами сім'ї і навіть виявити внутрішнє не усвідомлене ставлення респондента до інших членів його родини. Ця методика передбачає зображення сімейних зав'язків з різними членами родини у вигляді графічної схеми [27].

Також при дослідженні задоволеності подружніми відносинами важливу роль відіграє визначення рівню особистісної сумісності

Особистісна сумісність, як психологічний рівень подружньої сумісності досягається сімейною парою шляхом вироблення оптимальних способів спілкування, сприйняття спонтанних проявів партнера та адекватне реагування на них, а також передбачає автоматичний розподіл психологічного навантаження.

Для встановлення рівню особистісної сумісності а також для ознайомлення подружньої пари з особливостями характеру партнерів використовують результати індивідуально-психологічного дослідження А. Н. Волкової, Т.М. Трапезнікової. А також результати цього дослідження використовуються психологами при проведенні корекційної роботи, яка спрямована на покращення стосунків та взаєморозуміння шлюбних партнерів.

Особистісна сумісність визначається шляхом використання таких методик, як визначення типу темпераменту Г.Айзенк, тест «ММРІ» Мінесотський багатоаспектний особистісний опитувальник, Дж. Мак-Кінмен, С. Хатеуей, методика малюнкової фрустрації С. Розе-Цвейг, «16 особистісних чинників» Р. Кеттелла, кольоровий тест М. Люшер та інші.

Методи дослідження сімейних, інтересів і цінностей та проведення дозвілля. Відомо, що схожість поглядів шлюбних партнерів, а також їх цінностей, потреб та інтересів є являється важливим чинником сумісності між шлюбними партнерами, а також стабільності самого шлюбу.

Спільність ціннісних орієнтації, життєвих цілей, мотивації, соціальної поведінки, інтересів, потреб, а також спільність поглядів на проведення сімейного дозвілля визначає рівень духовної спільності партнерів.

Використання практичними психологами опитувальника «Вимірювання установок в сімейній парі» Ю.Е. Алешіна, Л.Я. Гозман

допомагає їм визначити відношення партнерів щодо десяти сфер життя, які мають найбільше значення для шлюбних відносин: 1) відношення до людей взагалі, 2) переважний вибір між задоволенням та почуттям обов'язку, 3) ставлення до дітей, 4) перевага вибору між спільною або роздільною діяльністю, автономність подружжя або залежність подружжя один від одного; 5) ставлення до розлучення, 6) погляди стосовно романтичних проявів кохання, 7) визначення ступеню важливості статевих стосунків в сімейному житті; 8) ставлення до «забороненого сексу»; 9) перевага між патріархальним та егалітарним строем сім'ї; 10) відношення до матеріальної сфери [3].

За допомогою опитувальника «Інтереси - дозвілля» Т.М.Трапезнікова психологи мають змогу визначити рівень спільності інтересів подружньої пари, а також те на скільки співпадають їх бажання, щодо проведення дозвілля.

Самоактуалізаційний тест «САТ» Ю.Е. Алешіна, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовская, допомагає при визначині ціннісних орієнтацій особистості, гнучкості поведінки, самоповаги та самоприйняття. Даний тест може застосовуватися як при індивідуальних так і при в групових дослідження, а також , інколи, для проведення корекційної роботи з клієнтами.

Дослідження морально-психологічних основ подружжя.

Велика кількість розлучень свідчить про те, що незадоволеність шлюбними відносинами являє собою одну із найбільш актуальних суспільних проблем. Серед сімей з низьким рівнем задоволеності шлюбними відносинами виділяють складнощі: кризового характеру, конфліктні, проблемні, а також невротичні [63].

Морально-психологічні чинники сімейних стосунків безпосередньо впливають на психологічний клімат сім'ї. У свою чергу в подружніх парах з негативним психологічним кліматом сім'ї спостерігається постійні зіткнення

інтересів, бажань та намірів шлюбних партнерів сфери, що призводить до тривалих і сильних негативних емоцій і породжує велику не задоволеність шлюбними відносинами.

Досліджуючи морально-психологічні чинники сімейних стосунків, психологи застосовують тести та опитувальники, які діагностують сімейні конфлікти, задоволеність шлюбними відносинами, а також стабільність шлюбу.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В.В. Столін., Г. П. Бутенко, Т.Л. Романова застосовується для експрес-оцінювання рівня задоволеності-незадоволеності, а також узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом в певному подружжі. Даний тест-опитувальник застосовують як індивідуально в консультативній практиці так і в процесі дослідження соціальної групи [68].

Використовуючи методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» Ю.Е. Алешіна, Л.Я. Гозман.

Опитувальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС) Е.Г. Ейдеміллер, В.В. Юстіцкіс допомагає психологу чи психотерапевту діагностувати певні деструктивні відхилення подружжя від конструктивної норми.

#### Діагностика спілкування в сім'ї

Спілкування між шлюбними партнерами має великий вплив на сімейне благополуччя і включає дуже важливу функцію - допомагає людині забезпечити особистий комфорт собі та своїм близьким. Довірливе спілкування у подружжі носить психотерапевтичний характер, чим у свою чергу задовольняє одну із найважливіших ролей у подружжі.

Діагностичне дослідження спілкування подружжя проводиться за допомогою методики Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська, О. Р. Левіс і Дж. Спаніер. Автори цієї методики запропонували модель параметрів



сімейної взаємодії, яка містить у собі систему усіх чинників які безпосередньо впливають на задоволеність чи не задоволеність шлюбом, а також на його міцність.

На думку авторів цієї методики формування задоволеності шлюбними відносинами залежить від восьми наступних аспектів:

1) ступінь самоактуалізації та самореалізації кожного з подружніх партнерів;

2) рівень схожості поглядів партнерів та спільності установок і загальних очікувань, щодо подружнього життя;

3) точність невербальної комунікації між шлюбними партнерами безпосередньо впливає – взаєморозуміння в подружжі;

4) наявність сімейних традицій, символів та спільних спогадів, які є тільки в дані сім'ї;

5) регулярність та частота міжособистісної взаємодії партнерів прямо пропорційно впливає на стабільність шлюбу та теплоту взаємовідносин в подружжі;

6) доброзичливе та відкрите міжособистісне спілкування подружжя забезпечує єдність сприйняття подружніх ролей;

7) високий рівень взаєморозуміння між шлюбними партнерами;

8) співпереживання та взаємна емпатія між членами подружжя.

На жаль, не всі з вищевказаних параметрів можуть виявлені за допомогою опитувальника, зокрема точність невербальної комунікації та співпереживання [2].

Але все-таки дана методика допомагає найбільш глибоко проаналізувати процес внутрішньо сімейного спілкування.

Зазвичай, в дослідженнях задоволеності шлюбними відносинами психологи користуються тестами та опитувальниками, але для комплексного дослідження необхідно додатково використовувати такі методи, як бесіда і

інтерв'ю. Саме використання цих методів дає змогу більш детально дослідити соціально - економічну та демографічну ситуацію в сім'ї, а також з'ясувати характеристики мікрооточення в родині.

Адже на ступінь задоволеності шлюбними відносинами мають великий вплив такі чинники, як: житлові умови, матеріальний статок родини, шлюбний вік, вік кожного із подружніх партнерів і різниця у віці, наявність освіти, працевлаштованість, кількість і вік дітей.

Також тільки при використанні методів бесіди та інтерв'ю можна визначити уклад і спосіб життя подружньої пари, яку стадію подружнього життя зараз переживають партнери і відповідно – виявити ті складнощі які характерні для цієї .

Після комплексного дослідження дошлюбного і шлюбного періодів подружньої пари психолог складає психограмму подружжя А.Н. Волкова, Т.М. Трапезнікова, яка розкриває такі напрямками: 1) конфліктні зони сімейної пари, хто з подружжя є потенційним ініціатором конфлікту в кожній із зон; 2) ступінь особистої сумісності; 3) загальний рівень взаєморозуміння та погодження в різних сферах подружнього життя; 4) загальний прогноз розвитку стосунків подружжя; 5) рекомендації щодо форм і змісту корекційної роботи з подружжям і кожним членом окремо [16].

При роботі з цією психограммою використовується порівняльний аналіз результатів, які були отримані в процесі комплексного дослідження стосунків сімейної пари.

Психологи дійшли висновку, що допомога подружньому партнеру в забезпеченні особистого комфорту для себе й своїх близьких є невід'ємною функцією для забезпечення взаєморозуміння у стосунках подружньої пари.

А визначними рисами подружніх стосунків в благополучних сім'ях є відкритість, конструктивність, інтимність, високий рівень взаємної симпатії,

довіра між партнерами, гнучкість партнерів при розподілі ролей в родині, моральність та емоційна підтримка.

## **2.2. Результати дослідження особливостей задоволеності подружніми взаємовідносинами**

**Мета дослідження** – визначення та оцінка особливостей задоволеності шлюбними відносинами в подружніх парах.

**Метод дослідження** – проведення опитування та тестування.

**Етапи дослідження.** Дослідження було проведене у два етапи. Перший етап – визначення рівню довірливості спілкування за допомогою проведення опитувальника «Спілкування в сім'ї» Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська. На другому етапі ми використовував таку методику: «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (РОД). Розроблена А.Н. Волкової, вона входить в комплексну програму практичної роботи з подружньою парою.

Дослідження проводилося упродовж 2020 року на базі платформи google.

Для визначення особливостей задоволеності шлюбними відносинами, було обрано десять сімейних пар у віці від 25 до 35 років, які знаходяться у шлюбі від одного до п'яти років.

Критеріями вибору сімейних пар були наступні показники: вік респондентів до 35 років, для обох партнерів цей шлюб був першим, наявність дітей.

Дослідження особливостей задоволеності подружніми відносинами у обраних сімейних парах проводилися за допомогою опитувальника «Спілкування в сім'ї» Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська та методики «Рольові очікування й домагання в шлюбі», яка допомагає виявити уявлення подружжя про значимість у сімейному житті тих або інших ролей, а також про бажаний розподіл їх між чоловіком і дружиною. Волкова А.Н.

У своїй магістерській роботі я використала опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська, з метою дослідження характерних ознак спілкування між членами подружньої пари. Опитувальник представлений у вигляді тесту та містить у собі 48 запитань, за допомогою яких досліджується шість наступних параметрів:

1. Тотожність поглядів на сімейне життя. За допомогою цього параметру визначається рівень схожості загальних очікувань і установок; спільність поглядів щодо стосунків та взаємодії з оточуючими людьми.

2. Наявність загальних символів. Цей параметр допомагає виявити рівень сприятливої атмосфери міжособистісних стосунків в залежності від кількості загальних для чоловіка і дружини символів, що виявляються в різній формі (сімейні традиції, ласкаві прізвиська та ін.).

3. Відкритість спілкування. Показники цього параметру допомагають зрозуміти на скільки подружжя може проявляти щирість у міжособистісному спілкуванні, довіряти один одному особисті таємниці, ставиться до них без осуду і неприйняття. Що, у свою чергу, показує рівень саморозкриття подружжя в процесі спілкування з подружнім партнером.

4. Взаєморозуміння. Параметр дослідження, який спрямований на виявлення рівня прийняття думки тавчнків шлюбного партнера, а також на виникнення необхідності пояснень і виправдань своїх дій і вчинків, якщо вони не повністю відповідають точці зору партнера.

5. Психотерапевтичність спілкування. Даний параметр спрямований на виявлення ступеня міжособистісного спілкування подружжя і його здатності до створення комфортної і інтимної

атмосфери в сім'ї.

6. Легкість спілкування у подружжі. Цей параметр направлений на виявлення здатності чоловіка та дружини налагоджувати міжособистісні стосунки, а також виявлення тих чи інших складнощів, що виникають під час взаємодії між подружжям, а також визначення ступеню легкості та свободи при взаємодії подружньої пари.

На Рисунку 2.1 зображено, виявлений серед респондентів, рівень показників особливостей спілкування у сім'ї.

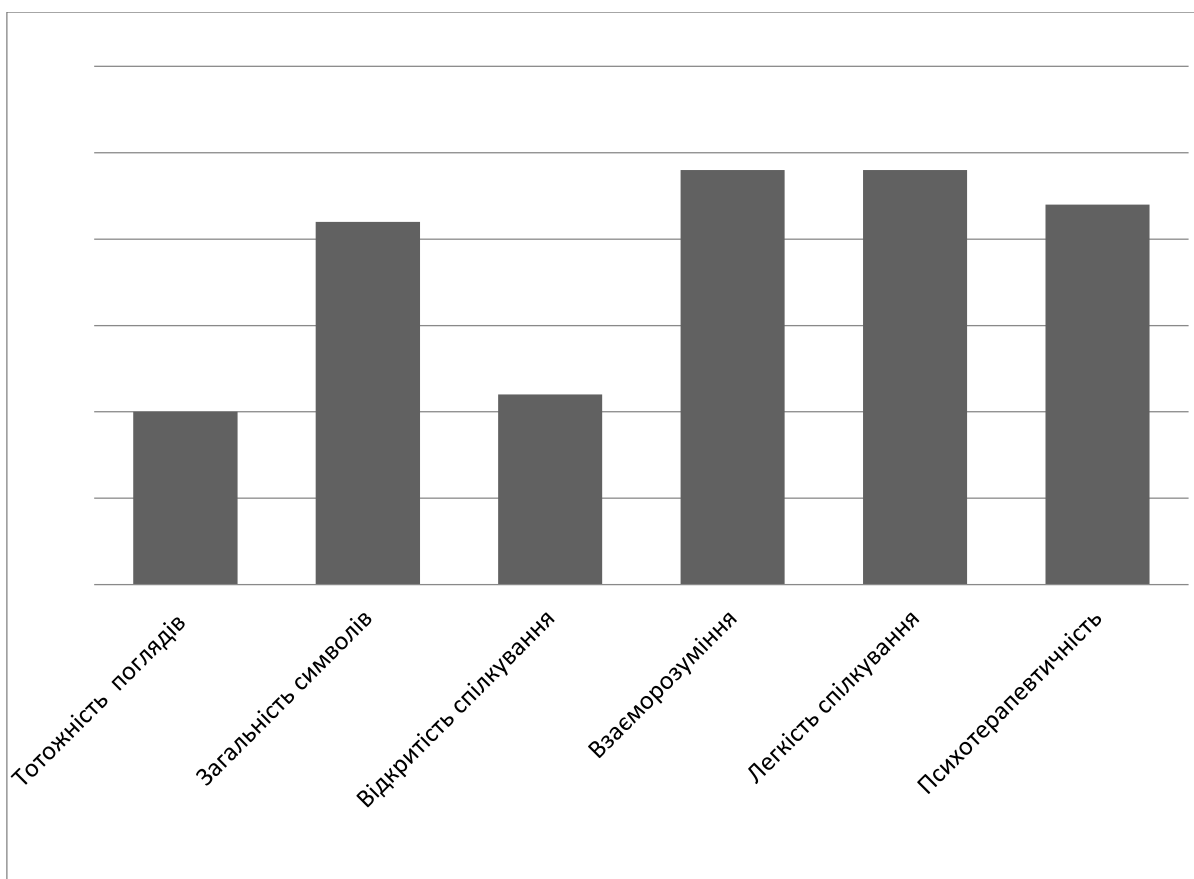


Рис.2. 1

Таблиця 2.1

Результати проведеного дослідження  
«Спілкування в сім'ї»

№ п/ п	Стать	Тотожність поглядів на сімейне життя	Наявність загальних символів	Відкри- тість спілкува- ння		Взаємо- розумін ня		Псих.-ність спілкуванн я.	Легкість спілкуванн я
				А	Б	А	Б		
1	Чол.	15	18	18	14	20	21	20	19
	Жін.	17	22	19	16	20	20	21	20
2	Чол.	17	19	17	15	19	18	19	20
	Жін.	18	20	17	14	20	19	20	19
3	Чол.	20	18	19	16	19	19	18	19
	Жін.	19	17	18	17	19	20	18	18
4	Чол.	15	18	19	16	18	20	19	19
	Жін.	20	19	18	17	20	21	18	21
5	Чол.	17	17	18	16	19	20	20	18
	Жін.	17	16	19	16	21	20	21	18
6	Чол.	17	21	19	17	18	18	21	18
	Жін.	18	22	20	19	20	20	20	20
7	Чол.	15	19	17	18	19	18	18	20
	Жін.	17	19	16	15	19	19	20	19
8	Чол.	15	20	18	17	20	20	19	18
	Жін.	17	22	19	18	18	19	19	20
9	Чол.	16	18	17	19	19	18	18	19
	Жін.	16	20	18	16	20	19	20	19
10	Чол.	15	17	19	16	19	20	19	20
	Жін.	16	19	18	16	20	21	19	21
Загальні значення		16,1	19,05	18,1	16,2	19,3	19,5	19,4	19,2

Показники «Відкритість спілкування» та «Взаєморозуміння» розділені на додаткові показники:

А) як опитуваний оцінює себе за цією ознакою.

Б) як опитуваний оцінює свого шлюбного партнера за цією ознакою.

Усі підрахунки кількості балів, що збиралися по додатковим показникам, проводилися окремо.

Проаналізувавши дані, які приведені у Таблиці 2.1, можна зробити висновок про благополуччя та міцність шлюбних відносин у даних молодих сім'ях, що видно з високого рівня показників.

Найвищу загальну кількість балів набрали опитувані подружжя за параметром «Взаєморозуміння», а саме за додатковим параметром – як опитувальний оцінює свого шлюбного партнера. Середній бал за цим додатковим показником 19,5.

Наочно розмежування особливостей спілкування, з якими виникли труднощі у досліджуваних подружжях ми зобразили на Рисунку 2.2

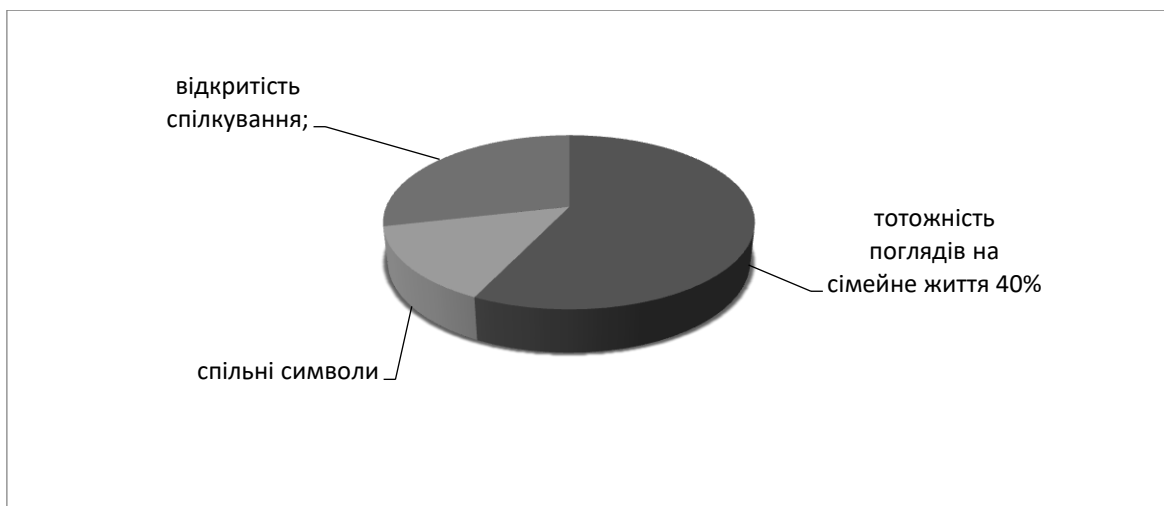


Рис. 2.2

Спостерігається виникнення суперечок між подружніми партнерами через низький рівень тотожності поглядів на сімейне життя у подружніх парах № 1, 4, 8,10.

Було виявлено складнощі з приводу відкритості спілкування, а саме з додаткового параметру – «як опитувальний оцінює свого шлюбного партнера» серед 30% сімей, зокрема у парах № 1,2 та 7.

Недостатня кількість спільних символів була виявлена у 10 відсотках молодих подружніх пар.

Наступна методика, яку я використала у своєму дослідженні, це Методика «Рольові очікування й домагання в шлюбі», яка допомагає виявити уявлення подружжя про значимість у сімейному житті тих або інших ролей, а також про бажаний розподіл їх між чоловіком і дружиною. Волкова А.Н. (Додаток2).

Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (А.Н.Волкова) допомагає виявити уявлення шлюбних партнерів про ступінь важливості тих чи інших цінностей в подружньому житті, а ще дана методика допомагає виявити уявлення щодо оптимального розподілу ролей між шлюбними партнерами.

Актуальність саме цієї методики для мого дослідження проявляється в тому що, задоволеність шлюбними відносинами подружніх парах, а також сімейне благополуччя, загалом, залежить безпосередньо від рівня тотожності поглядів обох подружніх партнерів на сімейні цінності та уклад подружнього життя, а також від узгодженості в розподілу обов'язків в різних сферах подружнього життя.

Від схожості рольових очікувань і домагань між шлюбними партнерами безпосередньо залежить злагодженість рольової поведінки молодої сім'ї. А від ступеню особистої готовності до виконання сімейних ролей кожним із подружжя залежить сприятливість рольової взаємодії.

Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» направлена на визначення таких очікувань, як:



- Очікування подружжя щодо таких важливих сімейних сфер, як: особистісна спільність подружжя, господарська - побутова сфера, зовнішня привабливості партнера, проявів емоційної і моральної підтримки партнера, сексуальні відносини, батьківські обов'язки, професійні інтереси партнера.

Показники цих сфер становлять шкалу сімейних цінностей, яка зображує основні сімейні функції.

- Очікування чоловіка та дружини, щодо бажаного розподілу подружніх ролей які повинно виконувати при реалізації сімейних обов'язків. Цей показник вимірюється шкалою рольових очікувань і домагань.

Ця методика представлена у вигляді опитувальника, який містить два варіанти теста: для чоловіків і для жінок по тридцять шість тверджень.

Для отримання об'єктивної інформації у результаті проведення цієї методики необхідна участь обох членів подружжя.

Для отримання об'єктивної та достовірної інформації за результатами цього методологічного дослідження необхідно провести аналіз у три етапи.

1. Аналіз особистих показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і рольових домагань подружжя.

2. Порівняльний аналіз очікувань кожного з подружньої пари, щодо сімейних цінностей та розподілу рольових обов'язків.

3. Узгодженість сімейних цінностей можна виявити за допомогою різниці балів, які були набрані чоловіком та дружиною за показниками шкали сімейних цінностей. Узгодженість очікувань подружньої пари стосовно найважливіших сфер сімейного життя прямо пропорційна різниці отриманих чоловіком та дружиною балів за результатами тестів. Критичним показником конфліктності в конкретній парі є різниця в більш ніж 3 бали.

Визначення рівня рольового співвідношення подружжя в п'яти сферах сімейного життя. Рольовеспіввідношення чоловіка та дружини залежить від відповідності орієнтації одного з партнерів на особисте виконання певної

функції установкам іншого партнера на активну роль шлюбного партнера в сім'ї.

Результати дослідження показника ієрархії сімейних цінностей за методикою «Рольові очікування та домагання у шлюбі» подані у Таблиці 2.2

Таблиця № 2.2

## «Рольові очікування та домагання у шлюбі»

№ пари п/п	Сімейні цінності	Особисті-сна спільність подружжя	Господарсько – побутова	Зовнішня привабливість	Емоційно психоте р.-на	Сексу-альні відноси ни	Батькі-вські відноси ни	Професі йні інтереси партнер а
1	ШСЦ чол.	6	3,5	8	4	6	5	7
	ШСЦ друж.	8	4	7	5	5	3	5
	<b>ПСЦ</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
2	ШСЦ чол.	7,5	7	6	4,5	3	6	6
	ШСЦ друж.	6	7	6	6	3	4	7,5
	<b>ПСЦ</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>
3	ШСЦ чол.	7	4	7	6	5	2	7
	ШСЦ друж.	7	4	8	7	4	3	7
	<b>ПСЦ</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
4	ШСЦ чол.	7,5	7	8	6	5,5	4	6,5
	ШСЦ друж.	4	4,5	6	4	7	6	3
	<b>ПСЦ</b>	<b>3,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>3,5</b>
5	ШСЦ чол.	6	6	5	6	7	7	7
	ШСЦ друж.	8	5	5	6	6	5	5
	<b>ПСЦ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
6	ШСЦ чол.	6	6	8	7,5	8	6	8
	ШСЦ друж.	3	9	6	5,5	7	6,5	6
	<b>ПСЦ</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>2</b>
7	ШСЦ чол.	8	7	4	4	6	6	6
	ШСЦ друж.	4	5,5	5	5	6	7,5	5
	<b>ПСЦ</b>	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>
8	ШСЦ чол.	8	8	8	3	6	7	4
	ШСЦ друж.	9	5,5	7	5	5	7	6
	<b>ПСЦ</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
9	ШСЦ чол.	5	8	7	8	7	5,5	8
	ШСЦ друж.	8,5	5	5	7	8	5	7
	<b>ПСЦ</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>
10	ШСЦ чол.	7	7	7	4	7,5	4	6
	ШСЦ друж.	7	7	8	6	6	5	8
	<b>ПСЦ</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Середнє ПСЦ</b>		<b>2,05</b>	<b>1,4</b>	<b>1</b>	<b>1,45</b>	<b>0,9</b>	<b>1,25</b>	<b>1,7</b>

ПСЦ – порівняльний аналіз очікувань стосовно сімейних цінностей,

ШСЦ- шкала сімейних цінностей, яка показує очікування партнерів подружньої пари, щодо ієрархії досліджуваних цінностей у сімейному житті.

Проаналізувавши дані, які ми бачимо в таблиці № 2, нами було виявлено, що всі опитувані подружні пари мають високий рівень узгодженості очікувань стосовно сімейних, відповідно показнику ПСЦ, мінімальне значення якого становить - 0,9 балів за шкалою сексуальних стосунків, а максимальне значення - 2,05 за шкалою особистісна спільність подружжя.

На Рисунку 3 я відобразила рівень узгодженості серед досліджуваних цінностей сімейного життя, який було виявлено серед опитуваних подружніх пар.

«Порівняльний аналіз очікувань подружніх партнерів стосовно сімейних цінностей»

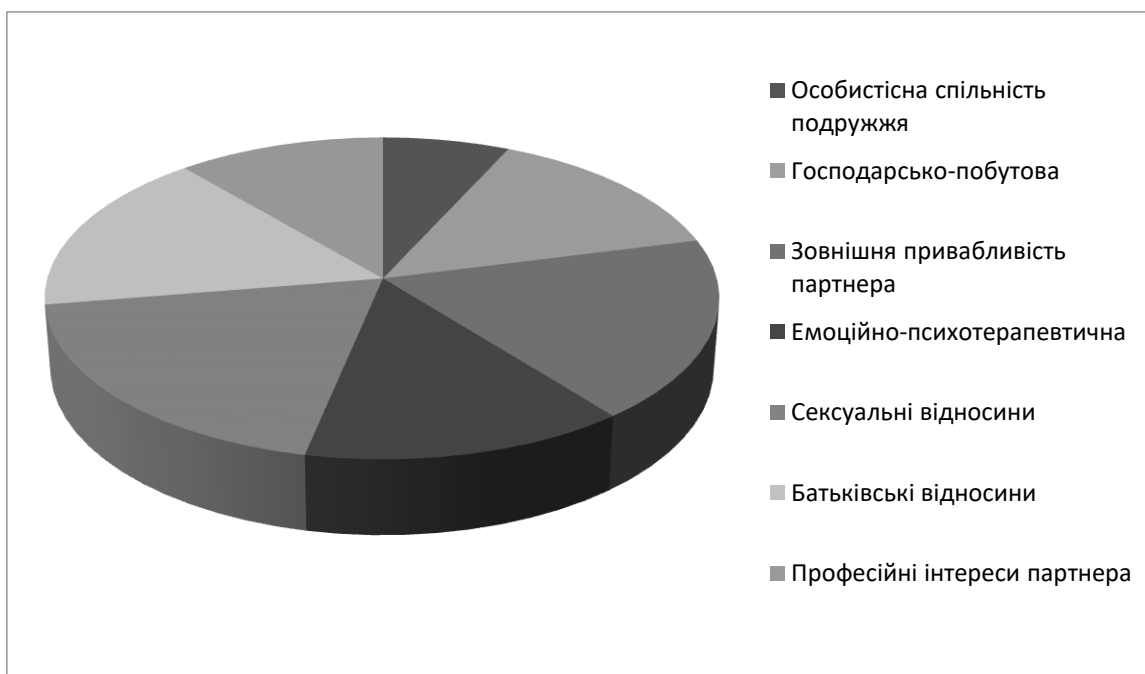


Рис. 2.3

У більшості молодих сімей (9 пар) відмінності в очікуваннях на досліджувані сфери сімейних цінностей, за середніми показниками знаходяться в межах допустимої норми (3 бали).

У 10% молодих сімей (пара №4) відмінності в очікуваннях на деякі сфери життєдіяльності сім'ї за середніми показниками перевищують допустиме значення, що може свідчити про наявність конфліктів між подружжям, зокрема, у сферах соціальної спільності подружжя та професійних інтересів партнерів.

Для молодого подружжя є найбільш значущою сфера соціальної активності, господарсько-побутова сфера, сфера особистісної ідентифікації. Подружжя прагнуть до проявів турботи, душевного тепла, уваги по відношенню один до одного. Наявність спільних інтересів, життєвий цілей, уявлень і установок також має високе значення для молодих сімей.

Співвідношення рольової поведінки чоловіка і дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням подружжя. Допустима норма в розбіжностях установок подружжя на досліджувані сфери життєдіяльності сім'ї дорівнює трьом балам, в 90% подружніх пар різниця не перевищує дане значення.

У парі № 4 різниця дорівнює 3,5 бала. Це може бути пов'язано з тим, щоподружжя прагнуть до більшої реалізації себе в соціальній активності, всупереч очікуванням партнерів. Це може привести до виникнення емоційної напруженості, виникнення конфліктів.

## **Висновки до розділу II**

1) Одним з головних напрямів практики сімейного психолога та психотерапевта є діагностика адже, вона дозволяє отримати вичерпні дані, які необхідні для надання кваліфікаційної оцінки стосунків сімейної пари.Що в свою чергу допомагає виявити специфіку взаємовідносин та

спілкування подружжя, особистісні риси характеру кожного із сімейної пари, те на скільки вони мають спільні погляди, інтереси та цінності, уподобання способів сімейного відпочину, крім того, діагностичні опитувальники дають змогу виявити морально- психологічні основи сімейних стосунків. Досліджуючи морально-психологічні чинники сімейних стосунків, психологи застосовують тести та опитувальники, які діагностують сімейні конфлікти, задоволеність шлюбними відносинами, а також стабільність шлюбу.

2) Провівши емпіричне дослідження, направлене на виявлення особливостей спілкування та відповідності очікувань стосовно рольового розподілу і ієрархії сімейних цінностей у подружжі, було виявлено, що

- Для молодого подружжя є найбільш значущою, є сфера соціальної активності, господарсько-побутова сфера, сфера особистісної ідентифікації.

- Подружжя прагнуть до проявів турботи, душевного тепла, уваги по відношенню один до одного.

- Наявність спільних інтересів, життєвих цілей, уявлень і установок, сімейних традицій та символів також має високе значення для молодих сімей.

- Співвідношення рольової поведінки чоловіка і дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням подружжя.

## РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ В ПОДРУЖНІХ ПАРАХ

### 3.1. Методи корекції шлюбно-сімейних стосунків

Навіть в сім'ях з великим досвідом та міцними стосунками час від часу виникають протиріччя, що можуть перерости у конфліктні ситуації. Якими б не були злагоджені стосунки у подружній парі, повністю уникнути конфліктів нікому не вдавалося. Але кількість і частоту конфліктних ситуацій слід мінімізувати, що можна зробити за допомогою таких профілактичних заходів:

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

Також для запобігання та конфліктів та налагоджування стосунків у подружній парі важливо висловлювати співчуття і підтримку, говорити про почуття, щиро радіти за партнера, намагатися уникати критики і звинувачень та не проявляти зверхність [45].

Інформування клієнтів стосовно проблеми являє собою важливий метод роботи з подружньою парою, яка переживає конфлікт. Важливо інформувати пари про можливі способи, виходу із конфліктних ситуацій.

Під час сімейного консультування психологи ознайомлюють клієнтів з основами сімейної психології, для досягнення їх розуміння стосовно перебігу сімейних проблемам впливу цих факторів на психічне здоров'я та психологічних способів виходу із конфліктних ситуацій.

Подолання конфліктної ситуації представляє собою процес знаходження такого рішення проблеми, яке буде задовільняти обох партнерів

та збереже особисту значущість кожного з них. Для повного вирішення конфліктної ситуації необхідно спочатку усунути причини та предмет конфлікту.

Вирішення конфліктних ситуацій у подружніх парах це одна з головних задач сімейної психотерапії і психологічного консультування, тому що сімейні конфлікти породжують психотравматичне середовище для всіх членів сім'ї, що може призвести до деформації особистості та погіршення характеру через постійний вплив негативних емоцій.

Сімейна терапія (або психотерапія) - корекція стосунки в середині родини, як системи за допомогою психотерапевтичних і психокорекційних методів і з метою подолання негативної психологічної симптоматики і підвищення функціональності сімейної системи [66].

Сімейна психотерапія є галуззю психотерапії, що охоплює вивчення сім'ї та методів впливу на неї з метою профілактики, лікування захворювань, а також подальшої соціально-трудової реабілітації. Методи сімейної психотерапії застосовуються, зазвичай, при психогенних порушеннях (неврозах, гострих афективних і суїцидальних реакціях, алкоголізмі, наркоманії, психосоматичних захворюваннях).

Після встановлення порушення у внутрішньосімейних стосунках, розпочинають роботу направлену на корекцію цього порушення. З цього моменту починається сімейна психотерапія у чистому вигляді, тобто організація впливу на окремих членів подружжя та сім'ю в цілому з метою досягнення бажаних змін в їх житті. Процес сімейної психотерапії можна розділити на три групи:

- формування правильного ставлення сім'ї до сімейної психотерапії (зокрема, створення мотивів до участі в ній);
- загальні риси організації і проведення психотерапії;
- методики сімейної психотерапії.

### *Формування позитивного ставлення до сімейної психотерапії*

Участь в сімейній психотерапії покладає на подружжя вирішення нелегких завдань. По-перше, організаційні: необхідно знайти час і можливість для її проведення. Психотерапія, зазвичай, проводиться у вечірній час, коли всі члени сім'ї можуть бути присутніми.

По-друге, емоційні: участь в сімейній психотерапії може викликати почуття невизначеності, невпевненості, небажання розкривати деякі сторони життя своєї родини. Під час психотерапії підіймають неприємні теми, що у свою чергу може призвести до посилення відчуттів незадоволеності шлюбними стосунками.

По-третє, інтелектуальні задачі: замість надання готових рішень членам сім'ї доводиться брати участь в обговореннях, виконувати вправи та завдання.

В силу всіх цих обставин сімейна психотерапія може бути успішною тільки в тому випадку, коли подружні партнеримають велику мотивацію до вирішення конфлікту. Психотерапевти прагнуть організувати таку мотивацію клієнтам під час проведення першої зустрічі [27].

Перша зустріч є визначальною для подальшої психотерапії, адже саме під час неї з'ясується ступінь складності конфліктних ситуацій, з якими працює даний психотерапевт. Під час першої зустрічі подружні партнери отримують перше уявлення про сімейну психотерапію, та приймають рішення, щодо подальшої участі в психотерапії.

Завдання забезпечення стійкої мотивації до участі в сімейній психотерапії має актуальність не тільки на перших зустрічах з подружньою парою. Визначення способів підтримки в собі бажання і рішучості продовжувати лікування, стають предметом групових обговорень в наступних зустрічах.

### *Загальні риси організації та проведення сімейної психотерапії*



Психотерапевта, організуючим роботу з сім'єю, доводиться вирішувати безліч проблем:

- Як довго необхідно вести психотерапію?
- Працювати відразу з усією сім'єю чи окремо з кожним з членів подружжя?
- Працювати з родиною одному або створювати групи психотерапевтів?
- Як часто влаштовувати психотерапевтичні сеанси з сім'єю?
- Як довго проводити кожен з сеансів?
- З яких проблем почати, з найважливіших або з приватних?
- Де проводити зустрічі з сім'єю, за місцем її проживання або в кабінеті психотерапевта?
- Мати докладний, ретельно розроблений план дій або діяти «по залежно від обставин»?

Основним, що визначає організацію процесу психотерапії, має бути забезпечення можливостей для застосування найрізноманітніших стилів і їх швидкої зміни в разі потреби [40].

#### *Методики сімейної психотерапії*

Методика сімейної психотерапії це певний комплекс дій, за допомогою яких психотерапевт вирішує певні психотерапевтичні завдання. Методики розділяють на такі типи:

1. Директиви (вказівки) - це заключення психотерапевта про необхідність виконання певних дій; при цьому він прямо вказує на те, що потрібно зробити, щоб досягти бажаного результату в розв'язання проблеми, вирішення конфлікту в певному подружжі. У свою чергу, усі вказівки можна розділити на прямі і парадоксальні. При застосуванні парадоксальної вказівки, справжня мета, яку прагне досягти психотерапевт - протилежна

тій, що вінозвучує. Психотерапевт вимагає виконати певні дії, розраховуючи, що члени подружжя зроблять саме навпаки.

2. Вивчення сім'ї. Перед застосуванням методики вказівки психотерапевт проводить психологічний розрахунок, який враховує величезну кількість фактів. Увага, яку приділяють, як подружжю в цілому, так і окремим його членам, в процесі вивчення може позитивно впливати на процес.

3. Вплив прикладом. Під час проведення сімейної психотерапії зазвичай несподівано «впливає» велика кількість різних проблем та ситуацій. Члени сім'ї реагують на них, коментують, шукають вихід із ситуації. При цьому актуалізуються проблемні для подружжя аспекти взаємовідносин. Основна задача психотерапевта в цей момент - виокремити ці моменти, звернути на них увагу подружжя і показати спосіб їх вирішення.

4. Сімейна дискусія. При застосуванні цієї методики проводиться обговорення членами подружжя проблем у більшості сфер їхнього сімейного життя, а також обговорення способів вирішення суперечливих моментів у взаємовідносинах.

Основними цілями дискусіїє:

1) корекція неправильних уявлень про різні аспекти сімейних взаємин. В ході дискусії пацієнти починають сумніватися в правильності і непорушності своїх переконань;

2) навчання подружжя методам дискусії;

3) впровадження об'єктивності у стосунки подружжя.

Велику роль відіграє корекція сімейних взаємин, а також формування узгодженості між подружжям з стосовно різних аспектів сімейного життя.

Проводячи корекцію психотерапевт намагається викликати зацікавленість до сімейної дискусії у подружжя. Велике значення має

професіоналізм психотерапевта для досягнення позитивного результату від дискусії.

Основними прийомами, що використовує терапевтом для ведення цієї процедури є: мовчання, вміння слухати, повторення (резюмування), навчання за допомогою опитувань, узагальнення, спостереження за емоційним станом членів сім'ї і т.ін.

5. Обумовлене спілкування. Сюди відносяться методичні прийоми, які полягають в тому, щоб вводити новий елемент в звичайні сімейні відносини. Мета такого введення - дати можливість членами сім'ї здійснити корекцію порушень в одній сфері сімейного життя.

Нерідко в якості нового елемента вводяться певні правила. Всіма цими правилами члени сім'ї повинні оволодіти на спеціальних заняттях і потім включати в свої повсякденні відносини. Ще одним з прийомів цієї методики - обмін записками. Для того, щоб поліпшити комунікацію і взаємної емпатії між подружжям використовується колірна сигналізація. Кожен колір відповідає певним почуттям. Один з подружжя звертається до партнера з різними питаннями, а той - пред'являє той колір, який відповідає почуттю, випробуваному в даній ситуації.

6. Програвання сімейних ролей. Ці методики вдаються до відтворення ролей в різного роду іграх, які символізують сімейні відносини, може проводитися обмін ролями подружжя між собою.

7. Формування вміння і навичок. Під час застосування цієї методики членам подружжя ставиться завдання про формування певного вміння або навичку. Повідомляється також критерій, за допомогою якого вони можуть оцінювати свої успіхи [39].

*Програма корекційної роботи з покращення рівня задоволеності шлюбними відносинами.*

Проведені дослідження показників задоволеності шлюбними відносинами виявили, що корекція взаємовідносин потрібна невеликій кількості з досліджуваних сімей. В рамках нашої теми магістерської роботи було розроблено приблизну програму корекційної роботи з підвищення рівня задоволеності шлюбними. До програми увійшли методики консультативної бесіди, метод арт-терапії, психодрама і тілесна терапія.

Одним з напрямків практичної діяльності психолога є консультаційна робота з подружжям, щодо проблем та конфліктних ситуацій, які виникли у сімейному житті. Психолог-консультант повинен, в обов'язковому порядку, створити атмосферу доброзичливих та довірливих відносин з клієнтами. Він забов'язаний зберігати таємницю клієнта, поважати його особистість, ставитися з повагою до всіх його проблем, повністю виключати суб'єктивні оціночні висловлювання та не застосовувати прямого виховного тиску [56].

У науково-методичній літературі рекомендується наступна схема індивідуальної роботи психолога-консультанта з подружньою парою:

1. Визначити мотиви збереження шлюбу кожного з подружжя.
2. Створити можливість для кожного члена сім'ї висловити своє ставлення до складної сімейної ситуації.
3. Виробити позитивну терапевтичну установку подружжя стосовно свого партнера.
4. З'ясувати основні характеристики подружніх відносин і дізнатися історію подружжя.
5. Сформулювати уявлення про позитивні і негативні риси характеру кожного члена подружжя.
6. Визначити рівень емпатії та співпереживання подружньої пари стосовно свого партнеру
7. Зібрати інформацію про фактори, що спричиняють конфліктні ситуації подружніх відносинах.

8. Визначити модель взаємин і спосіб взаємодії подружжя.

9. Проінформувати подружжя, стосовно необхідності зосередження всієї своєї уваги на даному моменті і майбутньому їхніх стосунків, в процесі консультування.

2. Арт-терапевтичні техніки.

Арт-терапія є відносно новим методом психотерапії, вона застосовується, як в допоміжний інструмент психотерапії, так і окремо. Арт-терапія допомагає звільнитися від сильних переживань, допомагає прискорювати терапевтичний процес, слугує допоміжним засобом для інтерпретацій і діагностичної роботи, допомагає розвитку посилення відчуття власної особистісної цінності і підвищення художньої компетентності.

При проведенні арт-терапії процес малювання та ліплення є не проявом художнього таланту, а різновидом діяльності уяви.

Найпоширенішими техніками арт-терапії в роботі з сім'єю, є техніки які розробив О.І. Копитін:

1) Сімейний портрет. Реалістичне, абстрактне, символічне зображення членів сім'ї.

- зображення членів сім'ї у вигляді тварин або предметів.

- зображення членів сім'ї з складанням діалогів між ними.

- підбір ілюстрацій з журналів, що нагадують про сім'ю і відносини між подружжям.

2) «Спільна дія». Зображення членів сім'ї в процесі спільної діяльності.

- покажіть себе в тій ролі, яку ви граєте в сім'ї.

- покажіть план вашої квартири або будинку і розташуйте на ньому членів вашої родини, що займаються якоюсь справою.

3) «Сімейні теми». Намалуйте себе з будь-яким членом вашої родини або намалуйте якусь родинну подію (весілля, народження дитини і т.д.)

4) «Емоційні портрети». Шлюбні партнери малюють портрети один одного в певному емоційному стані. Потім передають малюнки один одному для виправлення, роблячи своє зображення таким, яким вони хотіли б себе бачити.

5) «Корекція поточного моменту». Члени сім'ї зображують теперішню сімейну ситуацію, а потім те, якою вони хотіли б бачити її.

6) «Сімейні проблеми». Кожен член сім'ї зображує якусь сімейну проблему і те, як вона впливає на його життя (наприклад, алкоголізм, захворювання, безробіття і т.д.).

7) «Спільний сімейний малюнок». Вся сім'я малює щось на великому аркуші паперу або створює композицію з використанням інших матеріалів. Робота завершується обговоренням динаміки процесу створення спільної композиції. При цьому аналізуються сімейні ролі і відносини.

8) «Конфліктна ситуація і її вирішення». Один шлюбний партнер зображує певну конфліктну ситуацію на одній частині аркуша паперу, а інший партнер зображує її вирішення на іншій частині аркуша.

9) Малювання в парах. Малюйте з партнером на одному аркуші паперу різними кольорами або лініями, копіюючи при цьому те, що малює його партнер.

10) «Гнів». Кожен член сім'ї зображає вираз гніву, спричинений сімейною ситуацією, а потім передає свій малюнок іншому.

11). «Команда». Кожен з подружжя обирає олівець або фарбу певного кольору і створює загальний малюнок з партнером, малюючи по черзі. Дана техніка дозволяє виявляти рівень здатності до взаємодії [62].

### 3. Психодрама і групи тілесної терапії.

**Психодрама** представляє собою рольову гру з імпровізованим сюжетом.

Психодрама направлена на допомогу людині вирішити актуальні для неї проблеми. Ролями в цій грі може бути будь-що, починаючи від людей і тварин, і до абстрактних понять та почуттів. Але при умові, що ці ролі є важливими для людини в реальному житті. «Акторам» психодрами необов'язково мати акторський талант. Грати ролі може будь-хто, без винятків.

Розрізняють такі види психодрами:

1) Створення скульптури сім'ї. Терапевтично цей метод може застосовуватися для дослідження складнощів у відносинах між членами сім'ї.

Процес проведення: Будь-який учасник добровільно погоджується створити скульптуру або живу картину своєї сім'ї. Для цього він обирає учасників, які мають схожість з членами його родини. Включає в свою сім'ю всіх, хто жив з ним, поки він ріс. Розміщує членів сім'ї в характерних для них положеннях. Створює сцену, що зображує фрагмент взаємин усвоїй родині. Інформує учасників, обраних для створення скульптури, про кожного члена родини. Використовуйте дистанцію, щоб відобразити взаємовідносини членів сім'ї один з одним. Обов'язково приймає участь в скульптурі ролі себе. Повідомляє кожному учаснику фразу, що характеризує даного члена сім'ї. Потім просить учасників поділитися з групою своїми почуттями.

2) Активні вправи для стимулювання почуттів або для можливості їх висловлювати. Застосовуються для того, щоб відкрито досліджувати почуття в контрольованих умовах. Ідеально підходять для емоційної розрядки.

Матеріали: тенісна ракетка, матрац або пінопластовий мат, м'який стілець.

Процедура: Вивільнення гніву. Встаньте лицем до об'єкта (ліжка, м'якого стільця або купматрацу), розставте ноги приблизно на 45 см, трохи зігніть коліна і наносьте удари тенісною ракеткою або власними кулаками по об'єкту сильно, але розслаблено. «Увімкніть» в дію все тіло. Рот

потрібно тримати відкритим, дихати глибоко, і не стримувати крик. Можна використовувати будь-які слова, для вираження почуття гніву. Можна уявляти людину, з якою у вас пов'язані незавершені емоції і направити на неї свій гнів [64].

### **3.2. Методологічні рекомендації молодій сім'ї щодо оптимізації стосунків**

З моменту вступу у шлюбні відносини починається етап, протягом якого перед молодим подружжям постає ряд завдань, пов'язаних з адаптацією до сімейного життя і прийняттям нових ролей. Часто проблеми цього етапу можуть бути наслідком невідокремлення подружжя від батьківських сімей.

Особлива важливість даного етапу життєвого циклу сім'ї пов'язана з тим, що саме в цей момент закладаються основи майбутнього сімейного життя. Невирішені на даному етапі завдання будуть ускладнювати перебіг подальших криз. Тому надання психологічної допомоги молодим сім'ям представляє особливу важливість. Сімейну кризу молодого подружжя можна діагностувати на підставі аналізу бесіди з подружньою парою. Маркерами першого нормативного кризи виступають: - неприйняття нових ролей (чоловіка і дружини) і пов'язаних з ними зобов'язань; - низький рівень незалежності від батьківської сім'ї хоча б одного з подружжя, що викликає почуття ревності у іншого; - практично повна відсутність контактів з батьківськими сім'ями, також свідчить у більшості випадків про складнощі процесу відділення від батьків; - зростання напруги в парі, яка обумовлена відсутністю власного психологічного простору у подружніх партнерів, що виявляється в періодичному зростанні конфліктів між подружжям та у взаємних претензіях і почутті втоми один від одного; почуття



незадоволеності шлюбними відносинами, що спричинена несправданими або нереалістичними очікуваннями; - сексуальна дезадаптація подружжя [31].

Основні напрямки психологічної допомоги молодій сім'ї визначаються рядом психологічних проблем конкретної сімейної пари, яка прийшла на прийом до психолога.

Найчастішими причинами звернення молодого подружжя за психологічною консультацією є труднощі у виробленні сімейних норм і правил, встановленні кордонів сім'ї, розподілі сімейних ролей і обов'язків, сексуальній дисгармонії.

У роботі з молодого подружньою парою виникає необхідність застосування ряду соціальних і психосоціальних технологій.

Поняття «психосоціальна технологія» зазвичай використовується в наступних основних значеннях:

1) сукупність методів, способів, прийомів організації діяльності фахівця з метою впливу на процеси соціальної адаптації, профілактики, реабілітації і т. ін .;

3) діяльність щодо цілеспрямованої корекції поведінки суб'єктів психосоціальної допомоги; оптимізація розвитку і функціонування клієнтів в умовах, що змінилися скрутних життєвих обставинах.

До завдань психосоціальних технологій відносяться:

- терапевтичний процес, який включає в себе вибір точок-ідентифікаторів, за якими можна відслідковувати адаптаційний;

- характеристика діагностики цього процесу, спостереження за змінами та оцінювання цих змін;

- осмислення етапності точок перетину, розбіжності, розгалуження конкретних дій;

- визначення радикальних методів ефективною психосоціальною допомогою людині, що знаходиться у важкій життєвій ситуації.

Технологіями психосоціальної роботи виступають різні види тренінгу комунікативних умінь, ділові ігри, ігротерапевтичні методи по корекції емоційно-вольових і комунікативних відносин, соціодрами і психодрами, в процесі яких відбувається рефлексія і колективне відпрацювання соціальних ролей і емоційних станів [39].

Комунікативний тренінг, як засіб психологічного впливу, направлений на розвиток розуміння, соціальних установок, умінь і досвіду в області міжособистісного спілкування. Під час комунікативного тренінгу відбувається формування комунікативних навичок, пов'язаних з оволодінням процесами взаємозв'язку, взаємовираження, взаєморозуміння, взаємин. Крім того, він допомагає: покращити навички встановлення довірчих відносин із шлюбним партнером через мовні практики, змінити сприйняття партнера, подолати страх і труднощі розмов на інтимні теми, відстоювання своїх інтересів в розмові з партнером і т. ін

Ігротерапія (ігрова терапія) - це практичний метод психологічної корекції емоційних і поведінкових розладів з використанням гри. Незалежно від віку людини, усі мають потребу в грі і здатність включатися в неї.

Ігрова терапія, як психотерапевтичний метод робить сильний вплив на розвиток особистості. У сучасній психокорекції дорослих гра використовується в груповій психотерапії і соціально-психологічному тренінгу у вигляді спеціальних вправ, завдань на невербальні комунікації, розігрування різних ситуацій і ін.

Гра сприяє покращенню стосунків між учасниками групи, підвищує самооцінку, знімає напруженість, тривогу, страх перед оточуючими, дозволяє перевірити себе в різних ситуаціях спілкування, знімаючи небезпеку соціально значимих наслідків.

До рольових ігор можна віднести також психодраму та соціограму.

Соціодрама, відрізняється від психодрами, у змістовному плані, тобто вона не обмежується проблемами окремої людини або конкретної групи. Вона звернена до проблем, породжених певним соціумом, певною культурою, які характерні для великої кількості людей.

Соціодрама спрямована на розкриття колективних рольових конфліктів, відносин між різними групами людей, уявлень, досвіду, переживання, зумовлені різними соціокультурними особливостями і проблемами.

При більш глибоких психологічних сімейних та індивідуальних проблемах фахівцями використовується метод сімейних розстановок, який призначений для роботи з системними сімейними травмами. Даний метод проводиться фахівцями, що мають спеціальну підготовку в рамках даного підходу.

Найголовнішим коренем усіх проблем, як пояснює Берт Хеллінгер, є бажання забути і виключити учасників сімейної травми з сімейної системи, як потерпілих, так і винуватців. Саме таке виключення викликає проблеми у наступних поколінь. Суть методу полягає в тому, що заявлена клієнтом проблема, під керівництвом терапевта-розстановника розставляються в просторі за допомогою заступників, і клієнт може не тільки побачити корінь своєї проблеми з боку, але і спробувати знайти її рішення в процесі розстановки, усвідомити щось і, по можливості, змінити [46].

Психосоціальний супровід, як психотерапевтичний метод, який допомагає суб'єкту в прийнятті рішення в складних ситуаціях життєвого вибору.

Процес супроводу спрямований на надання допомоги в становленні молодій сім'ї як розвиненої соціально-психологічної групи, активізацію внутрішнього потенціалу членів молодій сім'ї і забезпечення соціального загартовування через комплекс соціальних проб.

У процесі взаємодії з молодою сім'єю психолог не повинен визначати остаточні результати роботи, так як вони безпосередньо залежать від особливостей молодого подружжя, від індивідуальності кожного з шлюбних партнерів і ступеня їх готовності до самостійного вирішення проблем. Спеціаліст повинен запропонувати різні шляхи та варіанти подолання кризової ситуації, а подружжя самостійно обирає один з них. Психосоціальний супровід передбачає занурення психолога в проблеми подружжя, але з дотриманням певної дистанції для того, щоб подружжя мало змогу самостійно вирішити проблеми.

Отже, молода сім'я в перші місяці або роки свого становлення тільки звикає до ролей і обов'язків, що виникають у подружній парі. Міжособистісна взаємодія молодого подружжя, особливо, якщо вона здійснюється вже поза межами батьківських сімей, є основою для формування принципово нового способу життя і створення гармонійних відносин у подружжі.

У цей період відносини молодят дуже вразливі, адже конфлікти та суперечки, що виникають у цей час, вирішуються інтуїтивно і часто під впливом батьківського або іншого чужого соціального досвіду, а тому не завжди є ефективними при їх вирішенні [78].

Психосоціальні та психологічні технології, які виконуються за допомогою фахівців, покликані допомогти молодим людям вирішувати посталі перед молодим подружжям проблеми і конфлікти найбільш оптимальним і комфортним для них шляхом. Але успіх подолання цих проблем залежить тільки від бажання та мотивації самих шлюбних партнерів.

Ґрунтуючись на узагальненнях теоретичного аналізу і на результатах, отриманих у ході дослідження задоволеності шлюбними відносинами, варто зазначити, що на сьогодні значна частина молодих сімей не здатна вирішувати конфліктні проблеми сімейного життя конструктивно. Такі

психологічні чинники, як неузгодженість сімейних цінностей та очікувань стосовно розподілу ролей, брак досвіду спільного прийняття рішень, небажання поступатися один одному та брати на себе відповідальність зумовлюють таку складну ситуацію. Тому багато молодих подружніх пар потребують кваліфікованої допомоги.

Загалом, з метою вирішення та попередження виникнення конфліктів психологи-консультанти часто використовують рекомендації, які мають психологічну основу.

Дані рекомендації, включають основні вимоги до комунікації між шлюбними партнерами, а також спрямовані на оптимізацію подружніх взаємин у молодій сім'ї:

1. Не з'ясовуйте сімейні стосунки перед сторонніми.
2. Не дозволяйте нікому ображати свого подружнього партнера, захищайте його добре ім'я.
3. Оберегайте гідність один одного і не розповідайте про сімейні конфлікти.
4. Захищайте думку та інтереси партнера під час суперечок з друзями, родичами.
5. Аналізуйте помилки і недоліки під час діалогу з партнером - наодинці, критика партнера допускається тільки у спокійній формі, даючи можливість кожному висловитися до кінця.
6. Не соромтесь показувати на людях свою повагу і кохання до партнера, але дотримуйтеся міри.
7. Умійте забувати погане, якщо партнер визнав свою провину і попросив вибачення.
8. Не слід нікого допускати до з'ясування стосунків у сім'ї.
9. Навчіться відчувати настрій та почуття втоми один одного, щоб своєчасно «розряджати» негативні емоції.

10. Навчіться спокійно відноситися до стосунків партнера з друзями та родичами. Потоваришуйте з друзями вашого партнера, щоб друзі були спільними.

11. Проявляйте інтерес до справ партнера.

12. Навчіться пристосовуватись до стилю життя один до одного, поважайте звички, працю та бажання партнера.

13. При вирішенні задач партнера вирішуйте разом з партнером, а не замість нього.

14. Завжди будьте готові надати психологічну допомогу своєму партнеру, заспокоїти зняти з нього психічне напруження, прийти на допомогу.

15. Підтримуйте життєрадісну атмосферу в сім'ї. Знаходьте джерела щастя і задоволення у всьому.

16. Беріть на себе відповідальність, як за особисте життя так і за подружжє.

17. Вмійте розуміти і передбачати бажання і потреби один одного.

18. Розмовляйте більше. Інформуйте партнера, щодо свої бажань та думок з різних ситуацій.

19. Радьтесь з партнером про спільні справи. Свої пропозиції висловлюйте лише у порядку обговорення.

20. Тактовно висловлюйте свої незадоволення та претензії.

21. Поважайте звички партнера, рахуйтеся з його думкою та пам'ятайте, що у шлюбі ніхто нікому нічим не зобов'язаний.

22. Прагніть викликати ентузіазм у свого партнера. Частіше говоріть про його достоїнства. Підкреслюйте партнеру постійно його значущість, робіть це щиро.

23. Не придушуйте волю партнера, не намагайтеся переробити його у відповідності зі своїми очікуваннями.

24. Не уникайте труднощів. Спільне подолання складних ситуацій – чудова можливість взаємопізнання.

25. Щедро даруйте один одному знаки уваги і поваги.

26. Намагайтеся просити, а не вимагати. Пам'ятайте, що поряд з вами людина, що має рівні права з вами.

27. Не маніпулюйте партером у своїх інтересах, а активно взаємодійте.

28. Постійно вивчайте свого партнера, намагайтеся дізнатися, про його інтереси і вподобання.

29. Навчіться слухати і чути один одного.

30. Не принижуйте честь і гідність свого партнера особливо критикуючи його [76].

З метою підвищення рівня культури конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях, молодій подружній парі спеціалісти дають такі поради:

1. Щоб обговорити суперечливі питання, виберіть необхідний час.

2. Визначте справжню причину конфлікту: знайдіть причини для невдоволення, уважно вислухайте та підготуйте основні твердження.

3. Виріши чого ти хочеш досягти своїм скандалом?

4. Під час суперечки потрібно говорити лише про конкретні конфліктні проблеми.

5. Не дозволяйте собі нагадувати про невдачу партнера.

6. При суперечці говоріть щиро, вимогливо, і принципово. Також старайтеся не втрачати рівноваги, не підвищувати тон і не ображайте партнера.

7. Невикористовуйте засоби, які можуть завдати душевого болю партнеру.

8. У будь-якому конфлікті найкраще шукати помилок не у своєму партнері, а в собі.

9. Ніколи не виказуйте претензії іронічним голосом, бо це образливо.

10. У конфліктній ситуації намагайтеся почути та зрозуміти свого партнера, поважайте його право на власну думку.

11. Не проявляйте агресію.

12. Будьте готові визнати свої помилки та переступити через своє самолюбство.

13. Після того, як конфліктна ситуація буде вичерпаною, змініть тему і всіма можливими засобами покажіть партнеру, що конфліктна ситуація забута.

Останні рекомендації, які дають спеціалісти молодому подружжю з приводу конфліктних ситуацій, це рекомендації, щодо способів виходу з конфлікту:

1. Зменшіть ступінь або заперечте можливу провину партнера:

а) визнайте певну раціональність його вчинків;

б) проявіть емпатію до його стану;

в) виправдайте його дії впливом обставин;

г) виразіть впевненість, що відсутності поганих намірів партнера;

д) дайте зрозуміти партнеру, що його поведінка некоректна.

2. Якщо ситуація не поліпшилася, подумайте, чи немає вашої провини у виникненні конфліктної поведінки. Якщо приводу ви не давали, то, можливо, що причина такої поведінки партнера не у вас, а у зовнішніх обставинах, які несуть негативний вплив на нього

3. Спробуйте подолати причину конфлікту:

а) приберіть випадковий привід для конфлікту чи поясніть неможливість зробити це;

б) визнайте свою часткову провину;



в) пом'якшіть свою провину логічністю, обґрунтованістю своїх вчинків;

г) попросіть провибачення.

4. Якщо вищенаведені поради не допомогли подолати конфлікт, необхідно здійснити конструктивну критику конфліктної поведінки партнера. Для цього потрібно тактовно висловити думку, про дії партнера які:

а) необґрунтовані або зовсім необґрунтовані;

б) спричиняють незручності вам чи оточуючим;

в) спричиняють виникнення негативних емоцій.

5. Вискажіть обґрунтовані враження стосовно дій партнера і способів ваших взаємин.

6. Знизьте важливість шкоди, нанесеної партнером:

а) висловіть думку, що все це через непорозуміння;

б) покажіть, шляхи виправлення.

7. Покажіть, що ви шкодуєте через:

а) обставини;

б) поведінку партнера;

в) необхідність вести подібну розмову.

8. Дайте можливість партнерові висловити свою думку.

Отже, аналізуючи вищевикладений матеріал слід зазначити, що для уникнення конфліктних ситуацій спеціалісти надають молодому подружжю рекомендації, які містять психологічне підґрунтя. Пропозиції, що включають основні вимоги до подружнього спілкування та конструктивного вирішення конфліктів, є найкращими способами узгодження шлюбних стосунків у молодій подружній парі.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ III

1) Вирішення конфліктних ситуацій у подружніх парах це одна з головних задач сімейної психотерапії і психологічного консультування, тому що сімейні конфлікти породжують психотравматичне середовище для всіх членів сім'ї, що може призвести до деформації особистості та погіршення характеру через постійний вплив негативних емоцій.

2) Основними напрямки корекції шлюбно-сімейних стосунків є: діагностика кризової ситуації сімейних стосунків, визначення плану корекційної роботи та психотерапевтичних методик, які направлені або на корекцію конфліктної поведінки членів подружжя, або на приведення у адекватний вид завищених очікувань стосовно сімейних сфер життя членів подружжя. Власне, проведення колекційної роботи.

При проведенні корекції сімейних стосунків, психотерапевт спочатку проводить емпіричне дослідження проблеми. Для цього збирає усі необхідні дані, застосовуючи певні методики, тести або опитування.

За результатами проведеної діагностики спеціаліст будує план корекційної роботи, який направлений або на корекцію конфліктної поведінки членів подружжя, або на приведення у адекватний вид завищених очікувань стосовно сімейних сфер життя. Успіх корекційної роботи багато в чому залежить від професіоналізму психотерапевта, але вирішальну роль відіграють мотивація та бажання подружжя зберегти сім'ю.

3) Усі сімейні проблеми та конфліктні ситуації у молодому подружжі виникають тільки через брак досвіду, не готовність взяття на себе обов'язків і сімейних ролей, а також через недостатню сепарацію від батьківських сімей подружжя. Для уникнення конфліктних ситуацій спеціалісти надають молодому подружжю рекомендації, які містять психологічне підґрунтя. Пропозиції, що включають основні вимоги до подружнього спілкування та конструктивного вирішення конфліктів, є

найкращими способами узгодження шлюбних стосунків у молодій подружній парі.

## ВИСНОВКИ

Отже, виходячи з вищезазначеного матеріалу, можемо зробити висновок:

1. Аналіз різних визначень та інтерпретацій поняття – задоволеності шлюбними відносинами, показав, що хоча, серед психологів та науковців немає одностайності, щодо понятійного апарату задоволеності шлюбними відносинами, нами було визначено поняття «задоволеності шлюбними відносинами», як суб'єктивної оцінки кожного із подружжя успішності шлюбу в залежності від рівня задоволення власних потреб та очікувань від шлюбу.

Крім того було виявлено, що рівень задоволеності шлюбом залежить від впливу певних груп факторів, таких як: мотиви вступу в шлюб, наявність та кількість дітей, стать, комплеметарність подружжя, схожість очікувань, щодо рольового розподілу, вплив батьків кожного з подружжя.

А також те було визначено, що задоволеність шлюбними відносинами відіграє ключову роль в забезпеченні сімейного благополуччя.

2. Ми з'ясували, що подружжя на своєму життєвому шляху переживає певні стадії. Зокрема виділяють:- добатьківську стадію; - стадію репродуктивного батьківства; - стадію виховання дітей; – стадію зрілої сім'ї; - завершальну стадію. Кожна з яких призводить до певних змін і змушує членів сім'ї постійно адаптовуватися під нові умови життя, знаходити вихід із різних життєвих ситуацій та розвиватися.

3. Під впливом стресу від постійних змін виникають особисті та сімейні кризи і перед подружжям виникає задача навчитися їх долати та напрацьовувати практику конструктивного виходу із сімейних криз. І тільки вирішення цієї задачі призведе до того, що кожна наступна криза матиме все менший негативний вплив на сімейні стосунки і тільки буде їх зміцнювати.

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

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

5. Одним з головних напрямів практики сімейного психолога та психотерапевта є діагностика адже, вона дозволяє отримати вичерпні дані, які необхідні для надання кваліфікаційної оцінки стосунків сімейної пари. Що в свою чергу допомагає виявити специфіку взаємовідносин та спілкування подружжя, особистісні риси характеру кожного із сімейної пари, те на скільки вони мають спільні погляди, інтереси та цінності, уподобання способів сімейного відпочину, крім того, діагностичні опитувальники дають змогу виявити морально- психологічні основи сімейних стосунків. Досліджуючи морально-психологічні чинники сімейних стосунків, психологи застосовують тести та опитувальники, які діагностують сімейні конфлікти, задоволеність шлюбними відносинами, а також стабільність шлюбу. Серед основних методик діагностики міжособистісних подружніх відносин виділяють:

- Проективний тест «Сімейна соціограма» Е.Г. Ейдемільера застосовується для проведення діагностики особливостей комунікацій в сім'ї;

- Методику «Розподіл ролей в сім'ї», авторами якої є: Ю.Е. Альошина, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубовська, допомагає з'ясувати на скільки реалізовані певні ролі у подружжі і ступінь задоволеності чоловіком і дружиною в їх реалізації;

- Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. В. Столін, Г.П. Бутенко, Т.Л. Романова, застосовується для експрес-оцінювання рівня задоволеності-незадоволеності, а також узгодження-неузгодженості задоволеності шлюбом в певному подружжі;

- Опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська, який застосовується з метою дослідження характерних ознак спілкування між членами подружньої пари.

- Методику «Рольові очікування й домагання в шлюбі» яка допомагає виявити уявлення подружжя про значимість у сімейному житті тих або інших ролей, а також про бажаний розподіл їх між чоловіком і дружиною. А. Н. Волкова.

6. Провівши емпіричне дослідження направлене на виявлення особливостей спілкування та відповідності очікувань стосовно рольового розподілу і ієрархії сімейних цінностей у подружжі ,було виявлено, що

- Для молодого подружжя є найбільш значущою сфера соціальної активності, господарсько-побутова сфера, сфера особистісної ідентифікації.

- Подружжя прагнуть до проявів турботи, душевного тепла, уваги по відношенню один до одного.

- Наявність спільних інтересів, життєвих цілей, уявлень і установок, сімейних традицій та символів також має високе значення для молодих сімей.

- Співвідношення рольової поведінки чоловіка і дружини залежить від відповідності рольових очікувань рольовим домаганням подружжя.

7. Вирішення конфліктних ситуацій у подружніх парах це одна з головних задач сімейної психотерапії і психологічного консультування, тому що сімейні конфлікти породжують психотравматичне середовище для всіх членів сім'ї, що може призвести до деформації особистості та погіршення характеру через постійний вплив негативних емоцій.

При проведенні корекції сімейних стосунків, психотерапевт спочатку проводить емпіричне дослідження проблеми. Для цього збирає усі необхідні дані, застосовуючи певні методики, тести або опитування.

За результатами проведеної діагностики спеціаліст будує план корекційної роботи, який направлений або на корекцію конфліктної поведінки членів подружжя, або на приведення у адекватний вид завищених очікувань стосовно сімейних сфер життя. Успіх корекційної роботи багато в чому залежить від професіоналізму психотерапевта, але вирішальну роль відіграють мотивація та бажання подружжя зберегти сім'ю.

Усі сімейні проблеми та конфліктні ситуації у молодому подружжі виникають тільки через брак досвіду, не готовність взяття на себе обов'язків і сімейних ролей, а також через недостатню сепарацію від батьківських сімей подружжя. Для уникнення конфліктних ситуацій спеціалісти надають молодому подружжю рекомендації, які містять психологічне підґрунтя. Пропозиції, що включають основні вимоги до подружнього спілкування та конструктивного вирішення конфліктів, є найкращими способами узгодження шлюбних стосунків у молодій подружній парі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ф. Виховння Потенціалу сім'ї в сучасних умовах: тематичність державна Доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2001 року. - К .: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2002. - 144 с.
2. Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубовская О.М. Соціально - психологічні методи дослідження подружніх відносин / Ю. Є.- М .: Изд-во Моск. Унів-та, 1987. - С. 78 - 90.
3. Альошина Ю.Є. Задоволеність шлюбом і взаємне сприйняття в подружніх парах з різним стажем спільного життя: Вісник МГУ. Серія 14. Психологія, № 2, 1987. - С.10-16.
4. Альошина Ю.Є., Гозман Л.Я., Дубовська Є.М. Опитувальник «Спілкування в сім'ї» Доступно: <https://vsetesti.ru/423/>
5. Андрєєва Т.В. Психологія сучасної сім'ї. Монографія. - СПб .: Речь, 2005. - 436с.
6. Андрєєва Т.В. Сімейна психологія: Учб. посібник. - СПб .: Мова, 2004. - 244 с.
7. Андрєєва Т.В., Толстова А.В. Темперамент подружжя і сумісність в шлюбі // Освіта і психологія. Тез. науч. конф., 2005.- 436 с.
8. Антонов А.І., Медков В.М. Соціологія сім'ї. М .: Изд-во МГУ: Вид-во Міжнародного університету бізнесу і управління ("Брати Карич"), 1996. - 304с.
9. Антонов А.І. Мікросоціологія сім'ї (Методологія дослідження структур і процесів): Навч. посібник ... М .: Видавничий Дім "Nota Bene", 1998. С. 94-98
10. Артамонов С.В., Коростильова Л.А. ціннісні установки на шлюбні відносини і особливості їх становлення / С.В. Артамонов, Л.А.



Коростильова //Психологічні проблеми самореалізації особистості. - Вип. 6. - СПб., 2002.

11. Бойко В.В. Малодітна сім'я (соціально-психологічний аспект). - М.«Думка», 1988; - с.115.

12. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. - К .: МАУП, 2001. - 96с.

13. Бодалев А.А., Столін В.В. Сім'я в психологічній консультації. Досвід і проблеми психологічного консультування. - М .: В. шк ...,1989. - 276 с.

14. Васьківська С.В. Технологія консультативної взаємодії. // Практична психологія та соціальна робота. - 2008. - № 6. - С. 1-21.

15. Вишемирський В.С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя //Матеріали науково-практичної конференції “Актуальні проблеми практичної психології”– Херсон, ПП, 2006 р. – 351 с. – С.253-256.

16. Волкова О.М., Трапезникова Т.М. Методичні прийоми діагностики подружніх відносин // Питання психології. - 1985. - №5. - С. 13 - 116.

17. Голод С. І. Стабільність сім'ї: соціальний і демографічний аспекти. Л., 1984, - 201 с.

18. Головніва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: Нові моделі поведінки та конфлікти // Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - №4. - С.12-16.

19. Григор'єва О.О. Узгодженість сімейних цінностей як показник зрілості подружжя: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / О.О. Григор'єва. - Волгоград, 2010 року.

20. Гришина Н.В. Психологія конфлікту: підручник для вузів/Н.В.Гришина. - СПб .: Пітер, 2000. - 464с.

21. Гурко Т. А .. Теоретичні підходи до вивчення трансформації інституту сім'ї // Соціологічне журнал. 2020. № 1. С. 31-54
22. Добриніна О.А. Проблема формування сприятливого соціально-психологічного клімату сім'ї. Автореф. дис. М., 1993. - с.16.
23. Дворецька Г. В. Соціологія: Навч. посібник. - Вид. 2-ге, перероб.и доп. - К .: КНЕУ, 2002. - 472 с.
24. Джелалі В.О. Психологія вирішенню конфліктів: Навчальний посібник / В.О. Джелалі. - Харків-Київ: Р. І. Ф., 2006. - 320 с.
25. Дружинін В. Н. Психологія сім'ї: 3-е вид. - СПб .: Пітер, 2006.- 176 с.
26. Дьяков С.І. Техніка застосування репертуарних решіток Дж. Келлі у дослідженні суб'єктності особистості. // Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - № 3. - С. 39-47.
27. Ейдемільер Е.Г., Юстицкіс В.Е. Психологія і психотерапія сім'ї. - 4-е изд. - СПб .: Пітер, 2008. - 672 с.
28. Єгорова О.В. Феномен задоволеності шлюбом: основні напрямки досліджень / О.В. Єгорова // Науковий електронний журнал «Психологічні дослідження», 2009.
29. Ємельянов С. М. Практикум з конфліктології. - 2-е вид., Доп. і перераб. - СПб .: Пітер, 2004. - 400с.
30. Зацепін, В. І. Сім'я. Соціально-психологічні та етичні проблеми: довідник / В. І. Зацепін (кер. Авт. Кол.), Л. М. Бучинська, І. Н. Гавриленко та ін. - К., 1989. - 261 с.
31. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах / А. С. Іващенко. // Вісник Національної академії Державної ...автор: АС Іващенко · 2012. - 72 с.
32. Каган В. Е. Вихователю про сексології. - М .: Педагогіка, 1991. - С. 27-34.

33. Карабанова, О.А. Психология семейных отношений / О.А. Карабанова. – М.: СИОКПП, 2001. – 122с.
34. Карцева Л.В. Сім'я в суспільстві, що трансформується // Вісник МГУ.Секц. 18. 2004. № 1.С.27
35. Керіг К.П. Сімейний контекст: задоволеність шлюбом, батьківський стиль і мовна поведінка з дітьми / П.К. Керіг // Психологія сім'ї: збірник статей / уклад. Т.П. Гаврилова. - Москва: Питання психології, 2002. - С. 36-44.
36. Кісарчук З.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). - К.: Главник, 2006. - 128 с.
37. Ковальов С.В. Психологія сімейних відносин. - М.: Педагогіка, 1987. - 160 с.
38. Кован Ф. А., Кован К. П. Взаємовідносини в подружній парі, стиль батьківського ... 1989. - С. 16-19.
39. Козловська Е. В. Тренінгові технології у формуванні психологічної готовності молоді сім'ї до самогармонізації / Е. В. Козловська // Соціальна робота і сучасність: теорія та практика : VI міжнар. наук.-практ. конф., 20–21 трав. 2010 р. : тези доповіді. – К., 2010. – С. 121–122.
40. Кочарян Г.С., Кочарян А.С. Психотерапія розладів і подружніх конфліктів. М.: Медицина. 1994. - 224 с.
41. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: [навч. посіб.] / В.П. Кравець. - Тернопіль, 1995. - 696с.
42. Кравченко А.І. Соціологія: Підручник для вузів. -М.: Академічний Проект, 2001. - 2-е изд., Перераб. і доп. - 508 с.
43. Крилова А.А., Якуніна В.А. Ананьївський читання-2001 / під ред. СПб.: СПбДУ. - 2001. - С. 207-208.
44. Кроник А.А, Кроник Е.А. У головних ролях: Ви, Ми, Він, Ти, Я. Психологія значимих відносин. -М.: Думка, 1989. –С.204.

45. Лобан. Н.А. Конфліктологія УМК - Мінськ .: Вид-во МІУ, 2008.  
Левицький В.Н. Психологія сімейних отношеній.Рекомендації і тести.  
- К., 1991. - 67 с.
46. Мацковска М.С., Гурко Г.А. Молода сім'я в большом городе.  
(Соціологія в системі наукового управління суспільством) .- М .: Знание,  
1986 - 48с.
47. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування: навч.посіб. / Н.Ю.  
Максимова. - К .: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. - 304 с
48. Медкова Д. В. Сімейні цінності як об'єкт соціологічного аналізу /  
Д. В. Медкова // Ломоносовський читання - 2003. - Т. 2. - Доступно:  
<http://lib.socio.msu.ru/1/library>.
49. Нікішина В.Б. Василенко Т.Д. Психодіагностика в системі  
соціальної роботи. - М .: ВЛАДОС-ПРЕС, 2004. - 208 с.
50. Обозов М.М., Обозова О.М. Три підходи до дослідження  
психологічної сумісності / М.М. Обозов, А.Н. Обозова // Питання психології.  
- 1981. -№6. - С. 98-101.
51. Овчарова Р.В. Психологічний супровід батьківства. - М .: Изд-во  
Інституту Психотерапії, 2003. - 319 с.
52. Оліфірович Н.І., Зінкевич-Куземкино Т.А., Велента Т.Ф.  
Психологія сімейних криз. СПб., 2006. С.193-196.
53. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навч. посіб. для студ.  
вищ. навч. закл. / Л. Є. Орбан-Лембрик. - К.: Академвидав, 2005. - 446 с. 27.
54. Пезешкиан Н. Тренинг семейных отношений. 33 и 1 форма  
партнерства / Носсарт Пезешкиан ; [пер. с нем.]. – 3-е изд. – М. : Институт  
позитивной психотерапии, 2009. – 288с.
55. Петрушин, С. В. Любов і інші людські стосунки / С. В. Петрушін.- 3-  
є вид., Испр. - СПб. : Мова, 2007. - 144 с.

56. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
57. Психологія сім'ї: навчальний посібник/За заг. ред.: В.М.Поліщука. Суми: Університетська книга, 2008. – 238 с.
58. Райгородский, Д. Я. Психологія сім'ї (Серія "Психологія сімейних відносин"): навчальний посібник Психологічні науки / Д. Я. Райгородский. - Самара: Видавничий Дім "БАХРАХ-М", 2007. - 752 с.
59. Роджерс, К. Шлюб і його альтернативи. Позитивна психологія сімейних відносин / Карл Роджерс; пер. з англ. Е. Г. Разановой. - М.: Етерна, 2006. - 320 с.- (Сучасна психологія).
60. Самотаєва Є.О. Особливості взаємин батьків з підлітками у сучасних сім'ях // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 21. - С. 647-658. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pspl\\_2013\\_21\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Pspl_2013_21_59.pdf)
61. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Академ. видав, 2015. 192с.
62. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. -К.: Веселка, 1998. - 214 с.
63. Сисенко В.А. Стійкість шлюбу. Проблеми, фактори, умови. М.: Думка, 1981. - 156с.
64. Сіляева Є.Г. -. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування: Посібник для студ. вищ. навч. закладів / За ред. М.: Видавничий центр «Академія», 2002. - 192 с.
65. Сімейний кодекс України / Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2002 № 21-22, - с.135.
66. Словник практичного психолога. Доступно: <http://www.psdict.ru/16.php>.
67. Соціальна психологія: Хрестоматія: Навчальний посібник для

студентоввузов / Упоряд. Е. П. Белінська, О. А. Тіхомандріцкая. - М: АспектПресс, 2003. - 475 с.

68. Столін В.В. та ін. Опитувальник задоволеності шлюбом // Вісник Московського ун-ту. Сер.14. Психологія. - М.: 1999, N2. . - С. 54-61., С. 54-61

69. Тавіт А. Модель ідеального чоловіка // Актуальні проблеми демографії. -Рига. 1983.-С.26-30.

70. Трухін І.О. Соціальна психологія спілкування / Навчальний посібник для студентів спеціальностей -Практична психологія, -Соціальна педагогіка. - К.: НПУ ім. Драгоманова, 2003. - 244 с.

71. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування (Укр. Яз.). Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2007. - 16 с.

72. Х'єлл Л., Зіглер Д. Теорії особистості (Основні положення, дослідження і застосування). - СПб: Изд. «Пітер», 1999. - 608 с.

73. Целуйко В. Психологічні проблеми сучасної сім'ї [Текст] /В.Целуйко, Вид.-У-Факторія, - 2008, -496 с.

74. Черніков А.В. Тренінг по сімейній діагностиці. // Практичнапсихологія та соціальна робота. - 2006. - № 8. - С. 1-12.

75. Шавлов А. В.Фактори задоволеності шлюбом в сім'ї. - М.,1995 року, 200 с.

76. Шишкіна О.В. До питання про сучасні подружні стосунки / О.В. Шишкіна // Психологія і педагогіка - нова інтеграція: матеріали 24-ій науч. Конф. СПб ГАФК ім. Лесгафата. - СПб., 1998..

77. Шнейдер Л. Б. Психологія сімейних відносин. Курс лекцій. -М.: Квітець-Прес, Вид-во ЕКСМО-Прес, 2000. - 512 с.142с.

78. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активнесоціально-психологічне навчання: Навч. посіб. - К .: Вища шк., 2004. -679 с