

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ГАРМОНІЙНОГО ШЛЮБУ**

Виконала: здобувач 2 курсу
заочного відділення магістратури
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Константінова Алла Георгіївна

Керівник: доцент кафедри психології,
канд. психол. н., доц. Лісовенко А.Ф.
Рецензент: доктор юрид. наук, проф.,
завідувач кафедри Цільмак О.М.

Одеса – 2023

АНОТАЦІЯ

Константинова А.Г. Психологічні особливості гармонійного шлюбу. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

Шляхом теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень встановлено, що гармонія шлюбних стосунків передбачає взаємну згоду, внутрішню і зовнішню взаємну злагоду подружжя. За допомогою кількісного аналізу виявлено провідні елементи сімейної ідеології, які формують соціальний клімат сім'ї. Встановлено, що серед «Показників відносин» між членами сім'ї найбільший пріоритет надається показникам Згуртованості, Експресивності. За «Показниками особистісного зростання» найбільше значення має Орієнтація на активний відпочинок, Інтелектуально-культурна орієнтація та Орієнтація на досягнення. Менше уваги приділяється Незалежності. Серед «Показників управління сімейною системою», найбільш цінним для більшості виявився показник Організація і Контроль. Встановлено достатню гармонійність шлюбно-сімейних стосунків та переважання у вибірці гедоністичних та зближуючих почуттів. Кількісний аналіз Напруженості міжособистісних відносин засвідчив стриманість у вираженні агресивних та віддаляючих почуттів. «Індекс дисгармонійності відносин» встановив, що 24,3% досліджуваних мають високі значення дисгармонії в міжособистісних відносинах: відсутня єдність, згода, ослаблені позитивні емоційні зв'язки. 30,5% респондентів мають достатню гармонію у відносинах, відкритість, стабільність, що передбачає тривале збереження взаємодії в парі. У 45,7% опитаних надмірно виражені почуття, що зближують. Здійснено добір психологічних рекомендацій і тренінгових вправ для гармонізації стосунків. **Ключові слова:** психологічні особливості, гармонійний шлюб, дисгармонія, сімейні стосунки, шлюбні відносини.

ANNOTATION

Konstantinova A. Psychological features of a harmonious marriage

Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". Odesa Law Academy National University. Odesa, 2024.

Through the theoretical and methodological analysis of scientific research, it was established that the harmony of marital relations implies mutual consent, internal and external mutual harmony of spouses. A program of empirical research into the psychological features of a harmonious marriage has been developed. With the help of quantitative analysis, the leading elements of family ideology, which shape the social climate of the family, were revealed. It was established that among the "Indicators of relations" between family members, the highest priority is given to the indicators of Cohesion and Expressiveness. According to "Indicators of personal growth". Orientation to active recreation, Intellectual and cultural orientation and Orientation to achievement are of the greatest importance. Less attention is paid to independence and moral and ethical aspects of interaction. Among the "Family System Management Indicators", the Organization and Control indicator was the most valuable for the majority. Sufficient harmony of marital and family relations and predominance of hedonistic and converging feelings in the sample were established. Quantitative analysis of the tension of interpersonal relations proved restraint in the expression of aggressive and distant feelings. The "Relationship Disharmony Index" found that 24.3% of the respondents have high levels of disharmony in interpersonal relationships: lack of unity, agreement with other people, weakened positive emotional ties. 30.5% of respondents have average values, which indicates sufficient harmony in relations, openness, stability, which implies long-term preservation of interaction in a couple. 45.7% of respondents have low values of relationship disharmony - possible, excessively expressed feelings that bring people together, such as unity, commonality between people, companionship, kindness, gratitude, respect, love. A selection of psychological recommendations and training exercises for the harmonization of marital relations was made.

Key words: psychological features, harmonious marriage, disharmony, family relations, marital relations.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАРМОНІЙНОГО ШЛЮБУ	17
1.1. Загальна організація та етапи емпіричного дослідження	17
1.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження	20
РОЗДІЛ II. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАРМОНІЙНОГО ШЛЮБУ	25
2.1. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей гармонійного шлюбу	25
2.2. Практичні рекомендації щодо гармонізації сімейних стосунків	34
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59

ВСТУП

Актуальність. «Для українського народу родина завжди була і є однією з найвищих цінностей. В останні десятиліття як в Україні, так і в Світі загострилася низка тривожних тенденцій, що свідчать про кризові явища в житті сім'ї, які першочергово стосуються подружніх стосунків. Насьогодні за статистикою близько третини всіх шлюбів розпадається. Причинами зниження гармонійності або повної незадоволеності шлюбом є: невміння спілкуватися один з одним; невинуватені очікування; невміння конструктивно вирішувати конфлікти; невзаємність емоційних уподобань; надмірна автономія членів сім'ї; відсутність співробітництва та взаємодопомоги у вирішенні проблем, тощо» [Цит. по 17].

Низка соціальних процесів дещо змінила уявлення щодо побудови шлюбно-сімейних стосунків. Такі соціальні явища як: емансипація жінок; усвідомлення значущості та посилення інтересу до сексуальних стосунків; розробка протизаплідних засобів сприяло зниженню народжуваності дітей; легітимізація розлучень; урбанізація спричинила міграцію населення, зменшила вплив традицій розширеної сім'ї та сприяла нуклеаризації сімей; прогрес у медицині сприяв підвищенню тривалості життя та збільшенні строків фертильності (здатності людини до народження нащадків). Крім того, основні тенденції постмодернізму теж завдали серйозного впливу на сімейну систему (А. Варга, Н. Оліфірович, Т. Велента Р. Зідер): зниження ролі соціальних норм як регуляторів подружніх стосунків; виникнення нових варіантів партнерських стосунків; посилення тенденції до створення нуклеарних сімей з послабленням впливу розширеної сім'ї; посилення індивідуалістичних тенденцій в ієрархії життєвих цінностей партнерів; подовження дошлюбного періоду; послаблення диференціації чоловічих та жіночих ролей у суспільстві та сім'ї; зменшення значущості традиційних господарських функцій; підвищення ролі емоційно-особистісних факторів у подружніх стосунках [15, с. 10-12; 16].

Таким чином, труднощі, які переживає сучасна сім'я та подружжя, з одного боку, та недостатність наукового знання про особливості гармонійного і дисгармонійного шлюбу та механізми його гармонізації як основи для надання психологічної допомоги сім'ї – з іншого, зумовили вибір теми дослідження.

Гармонійна родина – є найвищою цінністю, яка робить життя кожної людини щасливим та плідним. Сім'я є справжньою школою людських взаємостосунків, у якій людина зростає, розвивається і вдосконалюється.

«Сім'я – мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету; це найменша соціальна «клітина» суспільства, який є завжди моделлю конкретного історичного періоду розвитку суспільства і відображає його моральні та духовні суперечності» [23, с.22-29].

Поняття «сім'я» і «шлюб» у повсякденному житті використовуються як синоніми. Але це не цілком тотожні поняття, тому що іноді можуть існувати самотійно один без одного. Сім'я є складнішою системою відносин, ніж шлюб, оскільки вона об'єднує не лише подружжя, але й їх дітей, родичів та близьких.

Насьогодні «поняття «шлюб» визначається як історично обумовлена, санкціонована і регульована суспільством форма відносин між чоловіком і жінкою, яка встановлює їхні права та обов'язки по відношенню один до одного, до дітей та суспільства» [23, с.28]. У галузі правознавства шлюб розуміється як своєрідний контракт, який укладається між трьома сторонами – чоловіком, жінкою і державою; як особливий інститут, де можлива найповніша фізична, моральна, економічна, юридична, духовна взаємодія між чоловіком і дружиною.

Феномен «гармонійний шлюб» може бути основою успішних шлюбно-сімейних відносин, тому що передбачає соціальну зрілість подружжя, підготовленість до активної участі в житті суспільства, матеріальну

спроможність і відповідальність, стресостійкість та гнучкість. У такому шлюбі подружжя цінується надійність, вірність, любов до сім'ї та вольовий характер.

Гармонійні відносини – стабільні, які передбачають «тривале збереження взаємодії парі, що викликає позитивні почуття в обох партнерів» (В.Н. Куніцина). Дисгармонія відносин передбачає відсутність єдності та порушення співвідношень як між аспектами стосунків, так і між суб'єктами відносин.

Проблема задоволеності шлюбом є предметом дослідження у багатьох вчених (Ю.Є. Альошина, Г.П. Бутенко, О.Е. Зуськової, В.П.Левкович, В.А. Сисенко, В. В. Століна, Н. Г. Юркевич, Н. В. Смирнова та інших). Так, виявлено залежність між задоволеністю шлюбом та стажем сімейного життя (Ю.Є. Альошина.), задоволеністю роботою (Н.Г. Юркевич), особистісними рисами та ціннісними орієнтаціями (Т.В. Андрєєва, Ю.А. Шмотченко), поділом домашньої праці (Н.Г. Юркевич), мотивами одруження (М. С. Мацковський, А.Г. Харчев), мірою сексуальної задоволеності подружжя (С.І. Голод), функціональними характеристиками сім'ї (збалансовані та незбалансовані сім'ї) (Е. Н. Спірцова, А. Г. Лідерс), рівнем комплементарності шлюбу (Є. В. Гроздова, А. Г. Лідерс), психологічною сумісністю подружньої пари (С. М. Сопун, А. Г. Лідерс), подібністю орієнтацій членів шлюбної пари на цінності сімейної події (А. Р. Тиводар) тощо. Задоволеність шлюбом пов'язується і із задоволенням потреб у сімейно-шлюбних відносинах, таких як потреба у любові і прийнятті, спілкуванні, відкритості, домашній підтримці, допомозі та інших [7; 8; 15; 16; 23].

Існують нормативні і квазісімейні моделі шлюбно-сімейних стосунків [23].

Нормативну модель відрізняє юридична оформленість, фіксованість та стабільність подружніх стосунків, наявність дітей чи бажання їх мати, сексуальна вірність партнерів, гетеросексуальність, дуальність [17; 23]. Юридичне оформлення шлюбу, на наш погляд, є важливим і відповідальним кроком у житті закоханих. При особистісній зрілості, взаємній повазі, любові, а також емпатії

такий шлюб набуває стійкого існування і може вважатися гармонійним союзом подружжя [17].

«Вивчення проблем гармонійного шлюбу не може бути цілісним без урахування альтернативних форм шлюбно-сімейних відносин. Квазисімейні моделі бувають різних типів. Р. Зідер (1997) виокремлює такі форми сімейних стосунків як: свідома самотність; незареєстроване співмешкання; повторні шлюбно-сімейні стосунки; відкритий шлюб (допускається подружжя невірність з обоюдної згоди); свідомо бездітний шлюб; позашлюбний секс та інтимна дружба; свінгерство (короткочасний обмін партнерами для сексу); гомосексуальні пари; груповий шлюб, житлові спільноти, колективні сім'ї [23, с.48-49]. Розглянемо деякі з них. Незареєстроване співмешкання відносять до альтернативних форм шлюбних стосунків. Це союз партнерів, заснований лише на особистісних уподобаннях та почуттях без юридичних гарантій. У такому шлюбі свобода особистих інтересів перевищує спільні інтереси пари; такий шлюб не дисциплінує і не дає впевненості у завтрашньому дні, не дає можливість будувати спільні плани на майбутнє. «Шлюб на деякий час» або «свінгерство» («swinging» - чергування і розкутість), – це коли соціальні та емоційні узи законного шлюбу зберігаються, але подружжя практикує короткочасний обмін партнерами для сексу. Немає досліджень, які б підтверджували, що такі відносини однозначно негармонійні, чи гармонійні. Але на нашу думку такий шлюб втрачає «сакральність» і чистоту. Також поширеним типом сучасного шлюбу є гостьовий (або «візитний» шлюб): подружжя має дві квартири і живе окремо, відвідуючи один одного 2-3 рази на тиждень. З одного боку, вони одружені, з іншого – вільні, «без обов'язків»» [Цит. По 17].

З погляду традиційних шлюбних стосунків всі типи квазисімейних взаємин є потенційно дисгармонійними. У неблагополучних шлюбних стосунках постійно виникають подружні проблеми, які згодом переходять у конфлікти. Шлюбні конфлікти зазвичай пов'язані з прагненням людей задовольнити ті чи

інші потреби або створити умови для їхнього задоволення без урахування інтересів партнера. Причинами дисгармонії можуть бути: різні погляди на життя, нереалізовані очікування та потреби, грубість, неповажне ставлення, подружня невірність, фінансові труднощі тощо. До дисгармонійних відносять такі шлюбні стосунки, у яких через порушення різних аспектів сімейного функціонування систематично не задовольняються базові потреби її членів та не реалізуються основні завдання кожної стадії життєвого циклу сім'ї.

За характером емоційних зв'язків, ступенем гнучкості і пластичності управління сім'єю і характером взаємодії сімейних підсистем виділяються такі типи дисфункціональних структур сім'ї (Черніков, 1997) [23, с. 47]:

- незбалансована сім'я, що характеризується роз'єднаністю чи надмірною емоційною залежністю, ригідністю чи хаотичністю;
- коаліційна сім'я, тобто сім'я, в якій у рамках підсистем або у відносинах підсистем виникають коаліції, які перебувають у конфронтації, протистоянні, антагонізмі одна з одною і порушують баланс та функціонування сім'ї загалом;
- коаліційна сім'я, де основою стабілізації є «хворий» член сім'ї, якому приписують патологізуючу роль ідентифікованого носія сімейної дисфункції (коаліція тут виконує функцію згуртування і збереження цілісності сім'ї);
- дисгармонійна сім'я з аутсайдерами, чий соціометричний статус вкрай низький (нелюбимі діти або той, кому дісталась роль «козла відпущення»);
- сім'я з «перевернутою ієрархією», що описує ситуацію, коли з яких-небудь причин статус дитини в сім'ї вище, ніж статус одного або обох батьків
- сім'я з інверсією ролей або незбалансованою ієрархією в дитячій підсистемі, (дитині нав'язують батьківські функції і непосильну відповідальність).

У дисгармонійних родинах послідовно наростає дисфункціональність сім'ї. Негармонійні шлюбно-сімейні стосунки відрізняють домінування у стосунках влади-підпорядкування; емоційна залежність та несиметричність емоційних

відносин; ігнорування одним із членів сім'ї своїх обов'язків та функцій, пов'язаних із сімейною роллю, на шкоду інтересам інших членів сім'ї; відсутність співробітництва, партнерства, взаємодопомоги. Особливістю негармонійної сім'ї є фактична нерівноправність, відносини примусу: одні (один) члени сім'ї ніби «експлуатують» можливості інших, обмежуючи їх особистісне зростання.

Видами дисгармонії міжособистісних відносин, виділеними під час теоретичного аналізу, є: емоційна, когнітивна, рольова, комунікативна дисгармонія, і дисгармонія в структурі «Я» суб'єктів відносин.

1. Емоційна дисгармонія передбачає відсутність емоційної стабільності у відносинах. Це відбувається в силу переважання віддаляючих почуттів над зближуючими або гіперболізований виразності почуттів, що зближують.

2. Когнітивна дисгармонія – пов'язана з неточною, некоректною та часом неправильною оцінкою, сприйняттям та розумінням людьми один одного; з неадекватною інтерпретацією своїх стосунків, що також призводить до нестабільності стосунків.

3. Рольова дисгармонія це дисгармонія, пов'язана з різними, неспівпадаючими очікуваннями людей щодо один одного.

4. Комунікативна дисгармонія являє собою неузгодженість у загальному інформаційному полі, невідповідність чи відсутність зворотного зв'язку, бар'єри спілкування, неузгодженість у позиціях та каналах передачі інформації.

5. Дисгармонія в структурі «Я» суб'єктів відносин. Це неузгодженість між «Я»-бажаним та «Я»-сприйманим.

На тлі визначення типів дисгармонійних сімей особливого значення набуває питання про те, яким вимогам має відповідати гармонійний шлюб.

Гармонія міжособистісних відносин передбачає взаємну згоду, внутрішню і зовнішню взаємну налаштованість і збалансованість суб'єктів стосунків. Гармонія передбачає домінування почуттів, що зближують, над віддаляючими почуттями. Отже, гармонійні відносини – стабільні, які передбачають тривале

збереження взаємодії у парі, що викликають позитивні почуття в обох партнерів. Гармонійний шлюб включає впорядкованість, узгодженість, злагодженість дій у стосунках; рівність суб'єктів відносин, їх позицій; спорідненість суб'єктів стосунків, наявність взаємної потреби і бажання продовжувати стосунки; взаємність відносин, що передбачає спільність, щирість почуттів по відношенню один до одного; єдність суб'єктів відносин, їхню спільність, нерозривність; збереження структури і організації стосунків. Для кожного з подружжя у шлюбних відносинах має бути досягнутий певний мінімально необхідний рівень задоволення потреб (у любові прийнятті, спілкуванні, відкритості, підтримці), за межами якого виникає дискомфорт і формуються негативні почуття та емоції.

З позиції аналітичної психології К.Г. Юнга «гармонійний шлюб» передбачає свідомі взаємостосунки, тобто на його думку неможливі психологічні взаємини між двома людьми, які знаходяться у стані несвідомого, бо пара була б абсолютно не пов'язана один з одним. Таким чином, «шлюб» психоаналітиком розуміється як духовна, психологічна взаємодія подружжя, тяжіння (атракція) яке перетворює їх у єдине ціле, що створює рівновагу в парі та досконалість як у подружньому житті, так і в кар'єрному зростанні [39]. Тобто це рівноправний союз подружжя, у якому кожен може найповніше самовиражатися, самостверджуватись, самореалізуватися, не обмежуючи інтересів іншого.

Гармонійний шлюб виявляється теплою емоційною прихильністю, відсутністю конкуренції та протистояння, ефективним виконанням ролевих обов'язків та демократичним управлінням без узурпації влади (А.Є. Лічко).

Всебічний опис гармонійного шлюбу представлено у роботі Ф. Уолша [40]. Модель ефективної гармонійної сім'ї включає декілька базових елементів:

- прийнята і розділена членами сім'ї сімейна самосвідомість, заснована на близьких емоційно-позитивних стосунках турботи та взаємодопомоги;
- повага автономії та індивідуальних відмінностей, врахування інтересів та потреб, що забезпечують успішний розвиток і гарне самопочуття членів сім'ї;

- взаємоповага, підтримка, рівний розподіл прав та обов'язків;
- ефективне авторитетне батьківство та дитячо-батьківські відносини, що забезпечують захист та безпеку дитини (повага та прийняття прав дитини);
- наявність адекватних ресурсів, що забезпечують економічну безпеку, психологічну та соціальну підтримку сім'ї;
- організаційна стабільність, що характеризується ясністю, послідовністю та передбачуваністю моделей поведінки та взаємодії в рамках сім'ї;
- адаптивність як гнучкість та готовність до змін відповідно до зовнішніх вимог та внутрішніх запитів (адаптивність до стресів, нормативних та ненормативних криз життєвого циклу сім'ї);
- відкритість комунікації, що характеризується чіткістю і ясністю правил і рольових очікувань (вільне вираження почуттів емпатії, емоційної підтримки, переважання позитивного емоційного тла);
- ефективне вирішення проблем та конфліктів;
- єдина (схожа) система переконань і цінностей у межах всіх поколінь сім'ї, що забезпечує довіру та можливість вирішувати проблемні ситуації [17; 23; 40].

Ф. Уолш показує, що ці виділені базові елементи становлять цілісну систему, де показники кожного з них перебувають у нерозривному зв'язку та взаємодії з іншими, визначаючи загальну ефективність функціонування сім'ї. Ступінь виразності елементів та їх конкретні характеристики визначаються також видом сім'ї (нуклеарна, розширена, сім'я з прийомними дітьми, гомосексуальна, двокар'єрна тощо) та стадією її життєвого циклу (сім'я подружжя без дітей, сім'я з підлітками, старіючі батьки та молодий самотній дорослий тощо). При цьому, кожна сім'я є унікальною і винятковою у виборі свого власного шляху досягнення гармонії та балансу [17; 23; 40].

Гармонійний шлюб характеризується сімейною адаптацією та інтеграцією. Адаптація - це пристосування подружжя один до одного і до тієї ситуації, в якій знаходиться сім'я. Психологічна сутність взаємної адаптації полягає у взаємному

уподібненні подружжя і у взаємному узгодженні думок, почуттів та поведінки. Адаптація здійснюється у всіх сферах сімейного життя. В основі адаптації лежить загальна мотивація сімейного союзу, що включає такі мотиви: господарсько-побутовий, морально-психологічний, сімейно-батьківський та інтимно-особистісний. Щоб сім'я була благополучною, ці мотиви мають бути або спільними, або такими, щоб поведінка одного в його сімейній ролі не суперечила уявленням іншого, і навпаки. Якщо одна людина вважає головним один мотив, а її партнер інший, конфлікти в сім'ї неминучі, особливо в гострі, переломні, кризові періоди життя, коли оголюються головні несвідомі, справжні мотиви.

Процес подружньої адаптації йде поруч із процесом сімейної інтеграції. Інтеграція - це добровільне об'єднання, узгодження позицій, уявлень і думок подружжя з різних аспектів сімейного життя. Сюди відносяться: стиль взаємних відносин, матеріально-побутові проблеми, сімейний бюджет, духовне життя та дозвілля, а також інтимне життя, очікування та народження дитини, взаємини з батьками, професійна та громадська діяльність подружжя, ставлення до суспільних цінностей. Стабільність та задоволеність шлюбом пов'язані поняття, але їх треба розрізняти. Якщо стабільність сім'ї це сам факт збереження шлюбу, відсутність розлучення, то задоволеність шлюбом слід розуміти через внутрішню, суб'єктивну оцінку ставлення подружжя до власного шлюбу.

«Поширеною причиною подружніх конфліктів, а також розлучень є «несхожість характерів», несумісність подружжя. Подружня сумісність може бути описана двома характеристиками, що включаються до афективного компонента взаємодії: показниками суб'єктивної задоволеності партнером (психологічна ознака); і показниками емоційно-енергетичних витрат учасника спілкування (фізична ознака). У сумісності подружжя важливі такі складові: сумісність емоційно-почуттєвої сфери, ступінь прихильності; схожість їхніх уявлень, бачень себе, партнера, соціального світу; схожість бажаних моделей спілкування з партнером, поведінкові особливості; психобіологічна сумісність;

культурний рівень (освіта, самореалізованість), ступінь психічної і соціальної зрілості (вік, працездатність), збіг систем цінностей подружжя» [Цит. по 17].

Л.Б. Шнейдер виділяє фізичну та психофізіологічну сумісність (тілесну, темпераментальну); сексуальну; інтелектуальну; характерологічну сумісність; узгодженість рольових та функціональних очікувань; ціннісно-орієнтаційну єдність; особистісну та соціальну зрілість подружжя [15; 23]. На нашу думку, справжня гармонія у шлюбі визначається порозумінням подружжя за кожним шаром сумісності на основі взаємного кохання.

«Кохання – високий ступінь емоційного позитивного ставлення, що виділяє його об'єкт серед інших і поміщає його у центр життєвих потреб та інтересів суб'єкта. Кохання припускає взаємний зв'язок між людьми, їхню обумовленість один одним, взаємне тяжіння, близькість між людьми. Здоровий вид відносин будується на втраті себе, а в резонансі один з одним. Побачити світ очима іншого, зуміти заохотити його подивитися твоїми очима, виробити, без тиску один на одного, загальний погляд на речі – все це має велике значення для збереження стосунків. У зв'язку з цим слід зазначити і те, що гармонійний шлюб без взаємного кохання, на наш погляд, неможливий. Поняття «гармонія» здебільшого розкривається через поняття узгодженості та стрункості у поєднанні складових частин. Це відповідає і гармонійним відносинам. Узгодження означає досягнення єдності, тоді як стрункість досягнення правильного співвідношення, рівноваги між своїми частинами. Гармонія особистості та її відносин – пропорційність та узгодженість основних сторін буття особистості: багатовимірного простору особистості, часу та енергії особистості (як потенційної, так і реалізованої). Гармонія передбачає рівновагу між відчуттям самодостатності та почуттям спільності» [Цит. по 17].

Для гармонії особистості важлива рівновага подієвої наповненості зовнішнього та внутрішнього життя людини. Гармонія «можлива при досить виражених почуттях, що зближують, які перевищують по силі віддаляючі

почуття, але буває, що одне сильне віддаляюче почуття може зруйнувати гармонію навіть при виражених зближуючих почуттях. Відповідно, надмірно загострені почуття, що зближують – порушують гармонію» (Л.В.Куликов, 2004). Це подібно до поняття «симбіоз» за термінологією Е. Фромма. Отже, гармонійні відносини – стабільні, які передбачають тривале збереження взаємодії у парі і викликають позитивні почуття в обох партнерів (В.Н. Куніцина, 2001).

У суб'єктивному аспекті гармонійний шлюб – це переживання сімейною парою благополуччя у різних аспектах: духовному, соціальному, вітальному. Благополуччя передбачає реалізацію фізичних та духовних потенцій партнерів.

Підсумовуючи сказане, вважаємо, що чинниками гармонії міжособистісних відносин є:

- впорядкованість розвитку, узгодженість, злагодженість дій у стосунках;
- рівність суб'єктів відносин, їх позицій;
- спорідненість суб'єктів стосунків, як обумовленість їх один одним, що передбачає наявність взаємної потреби, бажання продовжувати стосунки;
- взаємність відносин, що передбачає спільність, щирість почуттів по відношенню один до одного;
- єдність суб'єктів відносин, їхня спільність, нерозривність;
- збереження структури і організації стосунків.

Гармонія міжособистісних відносин передбачає взаємну згоду, внутрішню і зовнішню взаємну налаштованість (а не «розлагодженість») суб'єктів стосунків.

Вважаємо, що переживання дисгармонії включає у собі всі сфери людського буття; це суб'єктивне почуття неблагополуччя у основних життєвих сферах. Дисгармонія постає як передконфліктна ситуація міжособистісних відносин, тобто ситуація, у якій суб'єкти можливого конфлікту протидіють, але не переживають у собі негативних емоцій (наприклад, у процесі дискусії) чи, навпаки, переживають негативні емоції, але зовні не виявляють їх, не протидіють одне одному.

Дисгармонія міжособистісних відносин є:

- ослаблення взаємозв'язку між суб'єктами відносин, відсутність єдності, порозуміння між ними;
- ослаблення позитивних емоційних зв'язків між суб'єктами відносин, переважання почуттів, що віддаляють над почуттями, що зближують;
- дисбаланс (порушення рівноваги) між пізнавальним (когнітивним), емоційним та поведінковим компонентами відносин;
- гіперболізоване домінування почуттів, що зближують, їх «симбіоз».

Дисгармонійні відносини виступають як напружені, потенційно конфліктні.

Метою дослідження є теоретико-емпірично дослідити психологічні особливості гармонійного шлюбу задля добору тренінгових вправ та рекомендацій з покращення сімейних стосунків.

Об'єкт – психологія гармонійних стосунків.

Предмет дослідження: психологічні особливості гармонійного шлюбу.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз попередніх досліджень та основних наукових підходів щодо розуміння психології гармонійних стосунків;
2. Розробити програму емпіричного дослідження психологічних особливостей гармонійного шлюбу, обґрунтувати комплекс методів і психодіагностичних методик, відповідних меті та завданням дослідження;
3. Дослідити емпірично психологічні особливості гармонійного та дисгармонійного шлюбу;
4. Здійснити добір тренінгових вправ та психологічних рекомендацій для покращення сімейних стосунків.

Методи дослідження. В роботі використовувались теоретичні методи (аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з означеної проблематики); емпіричні методи (тестування); аналітичний метод узагальнення та інтерпретації

отриманих результатів. У роботі були використані наступні психодіагностичні методики: тест «Шкала сімейного оточення» (ШСО) (R.H. Moos, в адаптації С.Ю. Купріянова); методика «Суб'єктна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) (С.В. Духновського); тест опитувальник «Профіль почуттів у відносинах» (ПЧО) (Л.В. Кулікова).

Елементи наукової новизни. Розширено уявлення про психологію шлюбно-сімейних стосунків, розроблено програму дослідження психологічних особливостей гармонійного шлюбу. Здійснено добір психотехнік та психологічних рекомендацій для гармонізації сімейних стосунків.

Практична значимість отриманих результатів. Результати проведеного дослідження можна використовувати в тренінгових програмах, для підготовки практичних занять з психології сім'ї та шлюбу. Отримані у дослідженні дані також можуть бути використані у практичній діяльності психологів та фахівців близьких професій при вирішенні завдань індивідуального та сімейного консультування.

Публікації автора за темою дослідження.

Константінова А.Г., Лісовенко А.Ф. Психологічні особливості гармонійного та дисгармонійного шлюбу // Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Pp. 374-383. : <https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-topicalaspects-of-modern-scientific-research-25-27-01-2024-tokio-yaponiya-arhiv/>

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи 63 сторінки, 2 рисунки 3 таблиці, список використаних джерел містить 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАРМОНІЙНОГО ШЛЮБУ

1.1. Загальна організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей гармонійного шлюбу є важливим напрямком наукових досліджень, спрямованих на розуміння та вивчення шлюбно-сімейних стосунків в контексті їх гармонійності чи дисгармонії. Це дослідження включає в себе різноманітні методи та методики, які дозволяють системно проаналізувати сімейні аспекти міжособистісної взаємодії.

Процес організації та побудови емпіричного дослідження передбачає: побудову стратегії дослідницької поведінки; технологічне володіння психодіагностичним інструментарієм; написання наукового теоретично-діагностичного висновку отриманих емпіричних даних в результаті проведення психодіагностичного дослідження та аналізу наукової літератури за темою роботи. Варто зауважити, що основним завданням цієї частини роботи було розробка напрямків емпіричного дослідження, його організація, обґрунтування репрезентативності вибірки, визначення комплексу методів та методик, що відповідають меті роботи, та досягнення поставлених задач.

Опитування проводилось в електронному варіанті (шляхом відповіді на тестові запитання на спеціально створеній Google -формі).

Методологічну базу роботи та, зокрема, емпіричного дослідження склали такі фундаментальні принципи психології як:

- 1) принцип системності як один із основних принципів наукового психологічного дослідження, що передбачає вивчення психологічних явищ у системі взаємозв'язків між елементами системи. Нас цікавить вивчення саме психологічних особливостей гармонійного шлюбу як цілісного, системного явища;

2) принцип детермінізму, зміст якого можна охарактеризувати наступним чином: психіка визначається стилем життя та змінюється зі змінами зовнішніх умов, що є підказкою для знайдення шляхів гармонізації шлюбу;

3) принцип розвитку, що допомагає у формуванні гнучкого підходу до дослідження психологічних особливостей гармонійного шлюбу.

4) На основі цих важливих принципів було сформовано системний підхід до реалізації дослідницьких завдань даної магістерської роботи.

Отже, емпіричне дослідження психологічних особливостей гармонійного шлюбу містило в собі такі основні етапи:

- 1) підготовчий етап для реалізації емпіричного дослідження;
- 2) психодіагностичний етап, що передбачає проведення емпіричного дослідження;
- 3) аналітичний етап, математико-статистична обробка отриманих даних та їх інтерпретація.

Перший етап - підготовчий, у ході якого, на основі аналізу теоретико-методологічних робіт вчених, було здійснено вивчення поглядів та підходів щодо психологічних особливостей гармонійного шлюбу. Під час цього етапу було виділено об'єкт, предмет дослідження, сформульовано мету та задачі емпіричного дослідження. Проведена підготовка та написання теоретичної частини роботи згідно Положення про кваліфікаційні роботи здобувачів вищої освіти.

У ході першого етапу було написано програму емпіричного дослідження, яка відповідає поставленій меті й завданням роботи. Програма емпіричного дослідження магістерського дослідницького проекту передбачає: підбір необхідних методів та методик для подальшої діагностики психологічних особливостей гармонійного шлюбу; проведення емпіричного дослідження за допомогою обраних методик; здійснення аналізу отриманих даних з урахуванням психологічних особливостей досліджуваних показників.

Другий етап містив в собі проведення аналізу існуючих методик, котрі повинні відповідати цілі дослідження та встановленим завданням. У процесі вибору методик для дослідження було враховано вимоги, що являються обов'язковими для психодіагностичного інструментарію, до них відносять: валідність (можливість правильно вимірювати саме досліджувані якості), надійність (внутрішня узгодженість, щоб давати однакові показники для кожного досліджуваного при повторних вимірюваннях в однакових умовах) та стандартизованість (однаковість умов проведення тестування для всіх досліджуваних, забезпечуючи порівнюваність результатів). Було проведено підготовку стимульного матеріалу, тестові питання розміщено на Google -формі для проведення психодіагностики за обраними методиками.

Також на даному етапі було сформовано вибірку досліджуваних. При доборі учасників емпіричного дослідження, на умовах добровільності та конфіденційності шлюбним парам було запропоновано взяти участь в дослідженні. Таким чином, вибірку респондентів склали 50 осіб (25 сімейних пар) віком від 20 до 50 років різної статі. Слід зазначити, що в даному дослідженні гендерний аспект не враховувався.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням основних принципів психологічної науки, а саме: структурності; розвитку; наукової обґрунтованості; особистісного підходу; ненанесення шкоди респондентам; об'єктивності висновків; ефективності практичних рекомендацій.

Останній, аналітичний етап дослідження психологічних особливостей гармонійного шлюбу, вміщав в собі здійснення аналізу та проведення інтерпретації отриманих результатів. На цьому етапі було проведено математико-статистичні процедури обробки емпіричних даних за допомогою статистичного пакету Microsoft Exsel та програми SPSS 21.

На основі інтерпретації результатів дослідження, та аналізу наукових джерел з проблематики психологічних особливостей гармонійного шлюбу, були розроблені практичні рекомендації для гармонізації шлюбно-сімейних стосунків.

Отже, методична база дослідження забезпечувалась такими групами методів:

- 1) теоретичні: аналіз, синтез, порівняння та інтерпретація літературних джерел і теоретичних підходів з обраної проблематики;
- 2) психодіагностичні: методика «Шкала сімейного оточення» (ШСО) (R.Н. Моос, в адаптації С.Ю. Купріянова); методика «Суб'єктна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) (С.В. Духновського); тест опитувальник «Профіль почуттів у відносинах» (ПЧО) Л.В. Кулікова).
- 3) математико-статистичні методи: метод кількісного та якісного аналізу (аналіз груп).

Таким чином, складена програма емпіричного дослідження визначила подальший хід дослідження.

1.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження

Для реалізації мети та завдань дослідження на дослідницькому етапі був сформований наступний комплекс психодіагностичних методів.

1. Методика «Шкала сімейного оточення» (ШСО) (R. Н. Моос, в адаптації С.Ю. Купріянова)

Шкала сімейного оточення (ШСО) призначена для оцінки соціального клімату у сім'ях усіх типів. В її основі лежить оригінальна методика Family Environmental Scale (FES), запропонована R. Н. Моос у 1974 р. Методику ШСО було адаптовано С.Ю. Купріяновим у 1985 році.

Соціальний клімат сім'ї – це правила поведінки, що склалися у ній і які впливають на взаємовідносини у ній. Деякі сімейні правила встановлюються

відкрито, інші правила приховані, вони зазвичай виводяться з ситуацій, що повторюються, які відбуваються в сім'ї. Приховані правила є дуже сильними, оскільки вони встановлюються негласно. Правила показують, що в сім'ї можна робити, а що не можна, що вважається хорошим і поганим, тобто вони є елементом сімейної ідеології, який і формує соціальний клімат сім'ї.

Основна увага тут приділяється виміру та опису: 1) відносин між членами сім'ї (показники відносин), 2) напрямками особистісного зростання, яким у сім'ї надається особливе значення (показники особистісного зростання), 3) основній організаційній структурі сім'ї (показники, що управляють сімейною системою). 4) порушенням сімейних ролей між членами сім'ї. Опитувальник має 90 тверджень, відповідь на які передбачається «так» чи «ні». Умовні критерії інтерпретації: 0-2 – низький показник; 3 – знижений показник; 4-6 – середній показник; 7 – підвищений показник; 8-9 – високий показник. Дані показники відбивають абсолютну вираженість вимірюваних значень тестових шкал. Ці показники рекомендується порівняти із середніми значеннями, що надані в тесті.

«Шкала сімейного оточення» містить 10 шкал, кожна з яких виявляється дев'ятьма пунктами, що стосуються характеристики сімейного оточення.

А. Показники стосунків між членами сім'ї: 1. Згуртованість (З), 2. Експресивність (Е), 3. Конфлікт (К-т).

Б. Показники особистісного зростання: 4. Незалежність (Н); 5. Орієнтація на досягнення (ОД); 6. Інтелектуально-культурна орієнтація (ІКО); 7. Орієнтація на активний відпочинок (ВАТ); 8. Морально-норовливі аспекти (МНА).

В. Показники управління сімейною системою: 9. Організація (О); 10. Контроль (К-л).

Цей тест нас зацікавив змістовним наповненням шкал, що є інформативними в плані визначення гармонійності-негармонійності стосунків.

2. Тест опитувальник «Профіль почуттів у відносинах» (ПЧО)
(Л.В. Кулікова)

Призначення методики «Профіль почуттів у відносинах» (ПЧО) – виявлення чуттєвого тону ставлення досліджуваного, до іншої людини (інших людей). ПЧО дозволяє скласти уявлення про почуття, що переживаються особистістю в ситуаціях взаємодії з партнером, в спілкуванні зі значущими людьми, про те, які почуття усвідомлює респондент, аналізуючи своє ставлення до іншої людини [50].

В інструкції пропонується згадати про свої почуття та переживання в ситуаціях спілкування зі значущою для вас людиною; визначити: ким є ця людина для вас – другом, недругом, коханим...; читаючи перелік почуттів, оцінити, наскільки вони були сильні. Силу почуттів, що виникли, треба оцінити за семибальною шкалою: від 1 – дуже слабке почуття до 7 – дуже сильне почуття. Якщо якесь почуття зовсім не виникало, то слід написати у відповідному осередку 0. Далі наводиться перелік різних переживань: від позитивних до негативних. Після цього треба відзначити, які події, пов'язані з цією людиною, відбувалися у вашому житті за останні тижні. Слід прочитати наведені варіанти відповідей та вибрати один або кілька; написати номер вибраного варіанта у 45-му пункті листа для відповідей. Наприклад, «Останнім часом у мене сталося: 1 – драматичні, сумні події; 2 – неприємні події; 3 – приємні події; 4 – дуже радісні події; 5 – примітних подій не було». Обробка результатів проводиться після заповнення листа для відповідей простим арифметичним підсумовуванням балів за всіма пунктами, що входять до шкали. Таким чином підраховуються п'ять шкальних оцінок, які вимірюють чуттєвий тон у відносинах:

1. Шкала виразності гедоністичних почуттів (G). Гедонічні почуття – похідні від грецького слова *hedone* – "задоволення", "насолада". Це приємні почуття чи почуття задоволення.

2. Шкала виразності астенічних почуттів (B). Астенічні почуття – від грец. *Astheneia* - безсилля, слабкість. Це стан, що характеризується слабкістю, високою втомлюваністю, немічю, чутливістю, емоційною нестійкістю, сум'яттям.

3. Шкала виразності меланхолійних почуттів (М). Близькі за змістом до меланхолійних почуттів назви: "гнітючі почуття", "дистимічні почуття", "депресивні почуття".

4. Шкала виразності почуттів, що зближують (S) (єдність, спільність, дружелюбність, добросердя, любов, повага, вдячність). Це інтеракційні почуття, що стимулюють зменшення міжособистісної дистанції: прийняття іншої людини та прагнення зблизитися з нею.

5. Шкала виразності віддаляючих почуттів (U) (самотність, ворожість, злість, вина, каяття, заздрість, сором, образа). Це інтеракційні (диспозиційні) почуття, що стимулюють бажання збільшити міжособистісну дистанцію: діють віддаляючі, стимулюють неприйняття людини та прагнення відійти від неї.

Після того, як респондент заповнить аркуш для відповідей до методики «ПЧО», треба звернути увагу на оцінки сили почуттів. Виділити декілька (5–7) найсильніших почуттів. Слід орієнтуватися на абсолютні величини балів сили почуттів – виявити найбільші і зробити пояснення, додавання до цих проставлених балів сили почуттів. Бажано отримати відповідь на кожне з наведених нижче питань (звичайно, це можливо не завжди). Записати почуті відповіді у вигляді прямої мови, не намагаючись одночасно вести літературне редагування висловлювань.

3. Методика «Суб'єктна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) (С.В. Духновського)

Призначення методики – визначення характеристик дисгармонії міжособистісних відносин з допомогою самооцінок обстежуваного. Предмет цієї методики – напруженість, відчуженість, конфліктність і агресивність у відносинах для людей, виступаючи індикаторами їх дисгармонічного взаємодії.

Досліджуваному надається текст опитувальника, що містить 40 пунктів. Кожен пункт опитувальника передбачає 7 варіанти відповідей, що наведені в

інструкції. При обробці за відповідь «цілком не згоден» – надається 1 бал, за відповідь, за відповідь «згодний повністю» - 7 балів.

Обробка результатів полягає у підсумовуванні балів за пунктами, що входять до відповідної шкали. Потім сирі бали переводяться в шкальні оцінки (шкала стенів) за таблицями нормативних значень, відповідно до статі респондента. Стенові значення за кожною шкалою підсумовуються та утворюють підсумковий бал – «Індекс дисгармонійності відносин»; отримані значення перетворюються на шкалу вторинних стенів. ключі до опитувальника СОМО

Шкали методики: Напруженість відносин (Н), Відчуженість у відносинах (О), Конфліктність у відносинах (К), Агресія у відносинах (А).

Інтерпретація надається за кожною шкалою окремо відповідно до високих, середніх та низьких значень. Крім того, надана інтерпретація підсумкового бала.

Високі значення - фіксують дисгармонію в міжособистісних стосунках: відсутність єдності та згоди з іншими, ослаблення позитивних емоційних зв'язків, переважання почуттів, що віддаляють над почуттями, що зближують.

Середні значення свідчать про достатню гармонію у відносинах. Відносини є стабільними, відкритими, природними, з тривалим збереженням взаємодії в парі, що супроводжується позитивними почуттями, емоційним комфортом партнерів з прагненням враховувати індивідуальні особливості один одного.

Низькі значення – можливо, надмірно виражені почуття, що зближують, такі як єдність, спільність, дружелюбність, вдячність, повага, любов. Що також говорить про дисгармонію у стосунках. Низькі значення можуть свідчити і про те, що людина не помічає наявності труднощів, проблем у відносинах (не хоче визнавати їх), або про нещирість у відповідях.

Ця методика нас зацікавила можливістю діагностики ступеня гармонії-дисгармонії міжособистісних стосунків.

РОЗДІЛ II. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГАРМОНІЙНОГО ШЛЮБУ

2.1. Аналіз результатів дослідження особливостей гармонійного шлюбу

1. Аналіз результатів за методикою «Шкала сімейного оточення» (ШСО) (R. H. Moos, в адаптації С.Ю. Купріянова) Цей тест нас зацікавив змістовністю шкал та інформативністю в плані визначення ціннісно-змістової наповненості шлюбних стосунків у досліджуваній вибірці респондентів. В рамках даного дослідження нас цікавить опис: 1) стосунків між членами сім'ї (показники відносин), 2) напрямки особистісного зростання, яким у сім'ях надається особливе значення (показники особистісного зростання), 3) основна організаційна структура досліджуваних сімей (показники , що управляють сімейною системою). 4) порушення сімейних ролей між членами сім'ї. Розглянемо кількісні результати, отримані за методикою ШСО (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів за методикою ШСО

	Показники									
Рівень	З	Е	К-т	Н	ОД	ІКО	ВАТ	МНА	О	К-л
Високий	52%	51%	23%	6%	47%	54%	56%	23%	68%	53%
Середній	21%	33%	55%	58%	43%	34%	31%	57%	19%	33%
Низький	27%	16%	22%	36%	10%	12%	13%	20%	13%	14%
	показники відносин			показники особистісного зростання					управління сім'єю	

Примітка: Згуртованість (З), Експресивність (Е), Конфлікт (К-т), Незалежність (Н), Орієнтація на досягнення (ОД), Інтелектуально-культурна орієнтація (ІКО), Орієнтація на активний відпочинок (ВАТ), Морально-норовливі аспекти (МНА), Організація (О), Контроль (К-л).

Із отриманих результатів дослідження видно, що серед «Показників відносин» між членами сім'ї найбільший пріоритет надається показникам Згуртованості (З) – 52% та Експресивності (Е) – 51%. Високий рівень значення за шкалою згуртованості (З) означає, що в нашій сімейній вибірці дуже важливим є те, що члени сім'ї піклуються один про одного, допомагають один одному і виражають почуття приналежності до сім'ї. Високий рівень значення за шкалою експресивності (Е) означає високу цінність відкритості у діях та висловлюваннях своїх почуттів у досліджуваних родин.

При цьому, у сфері показників відносин показник Конфлікт (К-т) отримав невеликий відсоток максимальних значень (лише 23%). Це означає, що в нашій вибірці сімей відкритий вираз гніву, агресії та конфліктних взаємовідносин загалом не є характерним для більшості. Це можна пояснити цінністю гармонійних взаємостосунків у шлюбі, наявністю любові і поваги, турботливим ставленням до своєї «другої половини».

Далі розглянемо «Показники особистісного зростання». Найбільшу кількість високих балів отримали шкали Орієнтація на активний відпочинок (ВАТ) – 56%, Інтелектуально-культурна орієнтація (ІКО) – 54%, і Орієнтація на досягнення (ОД) – 47%. Це означає, що в сфері особистісного зростання найбільше уваги приділяється активному відпочинку та спорту (ВАТ), активності членів сім'ї у соціальній, інтелектуальній, культурній та політичній сферах діяльності (ІКО) та досягненням в навчанні і роботі (ОД). Можна припустити, що названі заняття виступають свого роду «ресурсом», що наповнює позитивними емоціями та враженнями і можливо, є сферами, де реалізується потреба в приналежності і потреба в підвищенні самооцінки.

При цьому, нажаль, найменше уваги приділяється Незалежності (Н) – 6%, тобто заохоченню до самоствердження, незалежності та самостійності в обдумуванні проблем і прийняття рішень. Малувато уваги приділяється і

Морально-етичним аспектам взаємодії (МНА) – 23%, тобто ступіню сімейної поваги до моральних цінностей.

Що стосується організаційної структури досліджуваних сімей, тобто «Показників управління сімейною системою», то тут найбільш цінним для більшості виявився показник Організація (О) – 68%, тобто порядок та організованість у плані структурування сімейної активності, фінансового планування, визначеності та ясності сімейних правил та обов'язків. При цьому, доволі важливим виявився і Контроль (К-л) – 53%, що виражає важливість ієрархічності сімейної організації, виявляє деяку ригідність сімейних правил та процедур, контролю членами сім'ї один одного.

Отже в результаті дослідження за методикою ШСО виявлено провідні елементи сімейної ідеології, які і формують соціальний клімат сім'ї.

2. Аналіз результатів за опитувальником «Профіль почуттів у відносинах» (ПЧО) (Л.В. Кулікова)

У вступі ми обґрунтували важливість взаємних позитивних емоцій та почуттів в шлюбно-сімейних стосунках. Крім того, почуття, що виникають у відносинах між людьми, є індикатором їхньої психологічної близькості, розуміння, довіри, гармонії, і навпаки. Почуття – найважливіша складова системи ставлення особистості до світу людей, себе, до світу природи. Вони відбивають значимість явищ і об'єктів дійсності, у зв'язку з потребами і мотивами особистості та віддзеркалюють можливість задоволення потреб. Злиття різноманітних та, можливо, протирічних почуттів утворює чуттєвий тон ставлення до значущої події, людини, групи. Чуттєвий тон характеризує внутрішній світ особистості і водночас – актуальний та домінуючий психічний стан – гармонії чи дисгармонії.

За допомогою методики «Профіль почуттів у відносинах» (ПЧО) ми виявили почуття, що переживаються особистістю в ситуаціях взаємодії та спілкування зі значущими людьми, тобто чуттєвий тон ставлення до інших, а саме: «гедоністичні почуття», «астенічні почуття», «меланхолійні почуття»,

«почуття, що зближують», «почуття, що віддаляють». В нашій вибірці виявлено такий розподіл прояву чуттєвого тону в шлюбних стосунках (табл. 2.2, рис.2.1):

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів за методикою ПЧО

	Показники чуттєвого тону в стосунках				
Назва	гедоністичні почуття	астенічні почуття	меланхолійні почуття	почуття, що зближують	почуття, що віддаляють
відсоток	63%	36%	35%	61%	28%

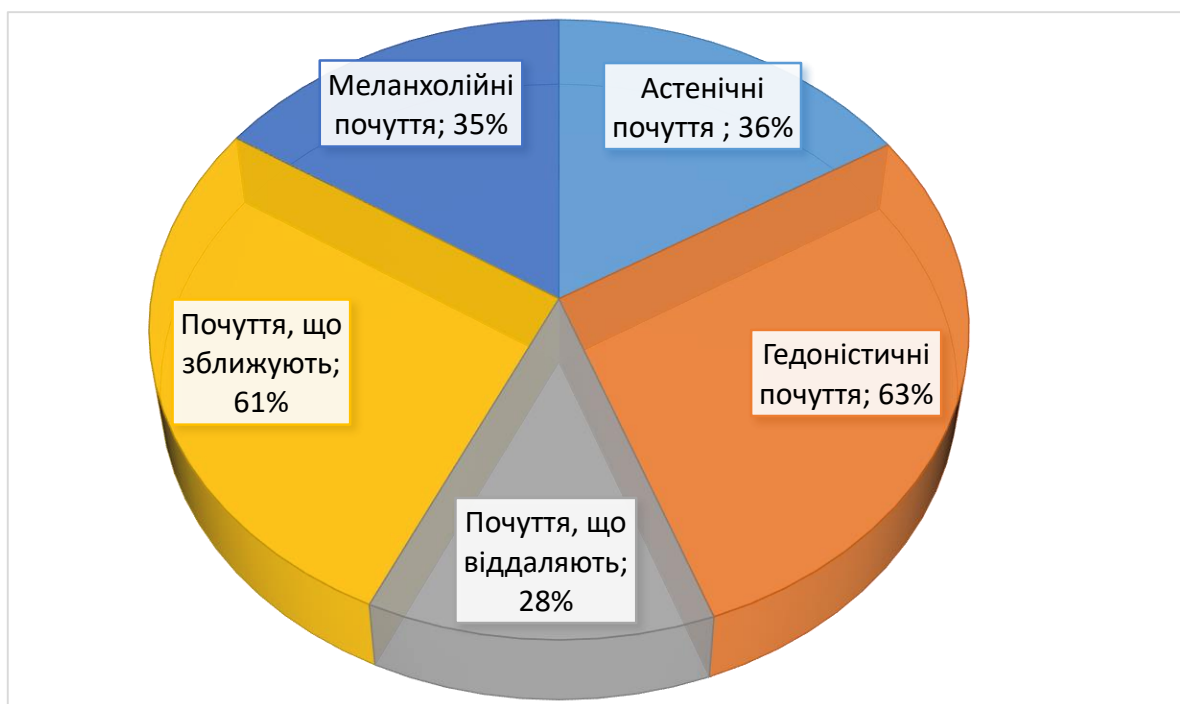


Рис. 2.1 Кількісні дані (%) вираження показників чуттєвого тону в шлюбних стосунках (n=50)

Тож, проаналізуємо п'ять шкальних оцінок, які вимірюють чуттєвий тон у відносинах описують п'ять груп почуттів в нашій сімейній вибірці респондентів.

У 63% респондентів виявлено високий рівень прояву гедоністичних почуттів (від грец. hedone – "задоволення") Це означає, що в нашій вибірці з 25 сімейних пар у стосунках домінують приємні почуття "насолоти" задоволення від здійснення бажань та реалізації потреб. Можна сказати, що нам пощастило

знайти такі сім'ї, особливо з огляду на події, що відбуваються в Україні у зв'язку з військовим станом. Але з іншого боку, це може свідчити про те, що такі стосунки переважно спрямовані на реалізацію потреби отримувати задоволення і насолоду. В цьому разі це може бути компенсаторним захистом від тяжких реалій та негативних емоцій: свого роду «маленьким Раєм в жорстокому світі».

У 36% респондентів виявлено високий рівень прояву астеничних почуттів (від грец. *Astheneia* – безсилля). Це означає, що сімейні стосунки можуть супроводжуватись слабкістю, підвищеною стомлюваністю, емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю, почуттям немочі і сум'яття. Це можна пояснити як втомою від виконання сімейних обов'язків, так і виснаженням від постійних стресів і потрясінь.

У 35% опитаних виявлено високий рівень прояву меланхолійних почуттів («меланхолія» – давня назва депресії). Це означає, що в сімейних стосунках досліджуваної вибірки в деякій мірі присутні і гнітючі дистимічні почуття тривожно-депресивного характеру. Це, на нашу думку, можна пояснити тривожною невизначеністю майбутнього нашої країни та, можливо, певними сімейними втратами і кризами. Особливо враховуючи, що печаль за З.Фрейдом, є реакцією на втрату (фізичну або енергетичну, матеріальну або духовну).

У 61% респондентів у сімейних стосунках переважають почуття, що зближують: єдність, товариськість, добросердя, любов, вдячність, повага). Ці почуття сприяють зменшенню міжособистісної дистанції, прийняттю іншої людини та прагненню зблизитися з нею. Це важливий показник шлюбних стосунків, який забезпечує реалізацію першочергових соціальних потреб: потреби в любові і прийнятті, а також потреби бути приналежним до когось.

У 28% респондентів у сімейних стосунках переважають почуття, що віддаляють: ворожість, злість, самотність, заздрість, образа, вина, сором, каяття. Ці почуття стимулюють бажання збільшити дистанцію між людьми, стимулюють неприйняття людини та прагнення віддалитись від неї. У сімейних стосунках це

може означати «охолодження» почуттів і може довести навіть до розлучення. В нашій вибірці ці почуття мають доволі невисокий відсоток.

Аналізуючи результати цього тесту в цілому, слід зазначити, що в нашій вибірці переважають гедоністичні та зближуючі почуття. Можна припустити, що війна все ж таки зблизила, об'єднала і скріпила сім'ї, в яких присутня любов і повага. Ці родини стали ще більш міцними, незважаючи на періодичну присутність астенічних, меланхолійних і віддаляючих почуттів. Все це означає, що досліджувані шлюбно-сімейні стосунки є гармонійними.

3. Аналіз результатів методики «Суб'єктна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) (С.В. Духновського)

Ця методика залучена у дослідження для визначення характеристик дисгармонії міжособистісних відносин, а саме: міри напруженості, відчуженості, конфліктності й агресивності у шлюбних стосунках. Названі характеристики виступають індикаторами дисгармонійної взаємодії у шлюбно-сімейних стосунках.

У таблиці 2.3 та рисунку 2.2 представлені кількісні значення показників міжособистісних відносин.

Таблиця 2.3

Зведена таблиця результатів за методикою СОМО

	Показники міжособистісних відносин			
Рівень	Напруженість у відносин	Відчуженість у відносинах	Конфліктність у відносинах	Агресія у відносинах
Високий	34%	11%	32%	18%
Середній	30%	25%	38%	29%
Низький	36%	64%	30%	53%

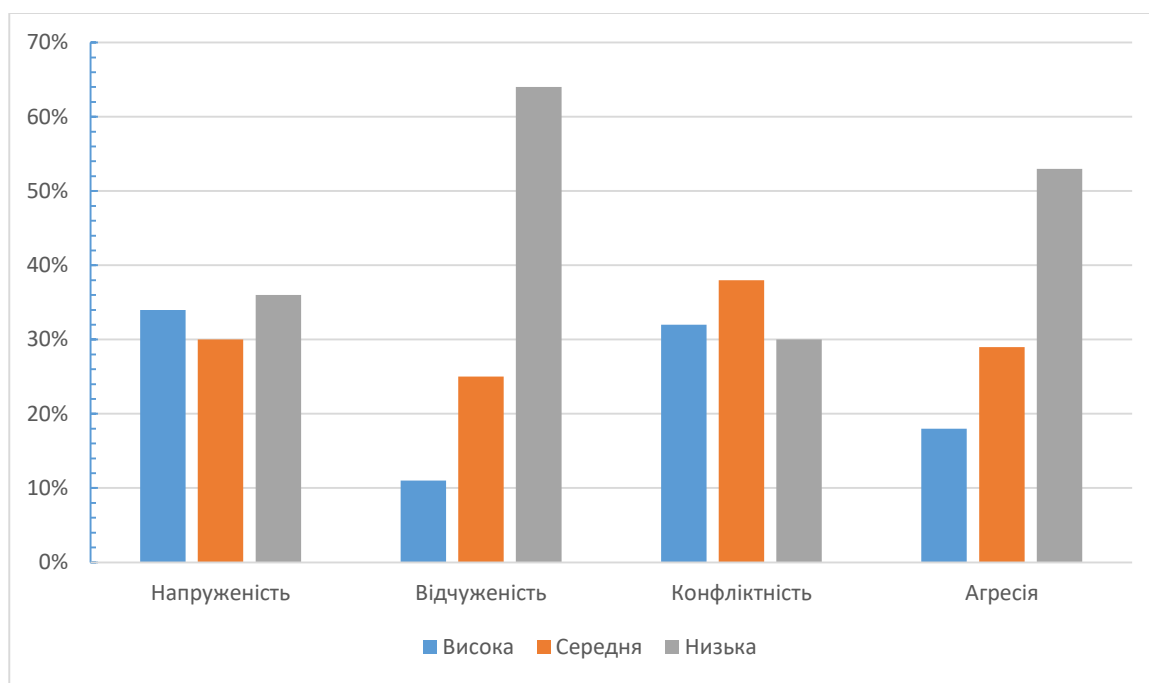


Рис. 2.2. Показники напруженості стосунків

Кількісний аналіз Напруженості міжособистісних відносин показав:

У 34% досліджуваних виявлено високі значення за цією шкалою, що означає підвищену емоційну нестійкість, занепокоєність відносинами, зосередженість, поглиненість думками про певну невдоволеність та дискомфорт.

У 30% опитаних виявлено середні значення – помірковане напруження, нестача інтенсивності почуттів, помірне відчуття суб'єктивного емоційного благополуччя, проблеми у відносинах відсутні або успішно вирішуються.

36% респондентів мають низькі значення - не замислюються про те, як складаються її відносини; можливо, не помічають реального ставлення до неї інших людей. Можлива велика кількість соціальних контактів, які не мають достатньої глибини і значущості, що носять переважно поверхневий характер.

Аналіз Відчуженості між суб'єктами відносин встановив:

У 11% опитаних виявлено високі значення – виражене прагнення дистанціюватися від інших людей. У відносинах відсутня довіра, розуміння,

близькість, відчувається певний дискомфорт. Можливий прояв самотності, але при цьому обережності у встановленні близьких, глибоких, емоційних стосунків.

У 25% виявлено середні значення – присутнє прагнення встановлювати близькі, довірчі, чуттєві стосунки з іншими людьми. Людина відчуває, що її розуміють чи намагаються зрозуміти. За наявності симпатії та тяжіння до іншої людини, приймаються її упередження та слабкості. Присутня узгодженість і поблажливість в діяльності. Почуття ізоляваності від інших людей відсутнє.

64% респондентів мають низькі значення за шкалою відчуженості – можлива демонстрація залежності, прагнення наголосити на своїй причетності до інтересів більшості, конформності з метою уникнути самотності та непотрібності

За шкалою Конфліктність у стосунках встановлено:

32% опитаних мають високі значення, що вказує на наявність протиріч, протистоянь, протиборств у стосунках. У відносинах кожен орієнтується на свої інтереси, прагне нав'язати краще для себе рішення, відкрито виборює реалізацію своїх інтересів. Можлива наявність установки, що «життя – боротьба проти всіх».

У 38% виявлено середні значення, що характеризують або відсутність нерозв'язних протиріч і протистоянь, між суб'єктами відносин, або якщо труднощі виникають, то протиріччя конструктивно вирішуються. Людина шукає рішення, що задовольнить інтереси всіх сторін.

30% опитаних мають низькі значення – схильні до компромісів, підвищеної дружелюбності, нерішучості та уникнення конфронтації між людьми – можливо через страх бути відкинутими.

За шкалою Агресія у відносинах встановлено:

У 18% досліджуваних виявлено високі значення – прагнення домінувати, підпорядкувати, експлуатувати інших. Бажання отримати контроль, владу над іншими людьми. Можливий прояв непрямой агресії, різкості, грубості у відносинах (у вербальній і в невербальній формі)

29% опитаних мають середні значення - у відносинах є прагнення зайняти позицію "на рівних". Їм властива тактовність та дружелюбність, співпраця, щирість та безпосередність у відносинах. Прояви люті, ворожості та заздрощів, критиканство та роздратування щодо людей відсутні.

53% респондентів мають низькі значення за шкалою Агресія – демонструють м'якосердя, альтруїзм, гіперсоціальність. Агресивні наміри можуть ретельно ховатися, маскуватися чи контролюватися.

Отже, в нашій вибірці серед переважно середніх значень виділяється 64% респондентів з низькими значеннями за шкалою відчуженості і 53% респондентів з низькими значеннями за шкалою Це говорить про стриманість у вираженні агресивних та віддаляючих почуттів, що з одного боку зберігає стосунки, а з іншого, - може призвести до накопичення негативних почуттів та подальшого афективного відреагування або психосоматичних захворювань.

Взагалі, дисгармонію в шлюбно-сімейних стосунках переживають, коли суб'єкти відносин відчують напругу, наявність проблеми, невідповідність між наявними та бажаними відносинами. Дисгармонія є «передконфліктним» станом міжособистісних відносин і при значному збільшенні напруги реалізується в конфронтації, конфліктах між суб'єктами відносин, а також може призводити до розриву, припинення відносин. Наслідками дисгармонії у міжособистісних відносинах виступають стрес, конфлікт та криза. Дисгармонія, як і напруженість у міжособистісних відносинах характеризується: відсутністю єдності, злагоди між суб'єктами відносин; ослабленням позитивних емоційних зв'язків між ними, переважанням віддаляючих відчуттів над зближувачими або гіперболізованим домінуванням почуттів, що зближують.

Переживання напруженості характеризується "полюсністю". Крайніми полюсами переживання напруженості виступають: а) розвиток конфліктних відносин або через переважання відчуттів, що віддаляють, або через надмірність зближувачих почуттів; б) «аутичне» переживання, що призводить до зниження

соціальної чутливості, комунікативного потенціалу та рівня емпатії особистості;
в) подолання напруженості – результат конструктивного переживання, що призводить до розвитку міжособистісних відносин.

Отже, підсумковий «Індекс дисгармонійності відносин» :

24,3% досліджуваних мають високі значення дисгармонії в міжособистісних відносинах: відсутня єдність, згода з іншими людьми, ослаблені позитивні емоційні зв'язки, переважають почуття, що віддаляють (самотність, ворожість, злість, вина, каяття, сором, образа) над зближуючими почуттями.

30,5% респондентів мають середні значення, що свідчить про достатню гармонію у відносинах, відкритість, стабільність, що передбачає тривале збереження взаємодії в парі, і викликає природні позитивні почуття, емоційний комфорт у партнерів. Враховуються індивідуальні особливості партнера.

45,7% опитаних мають низькі значення дисгармонійності відносин – можливі, надмірно виражені почуття, що зближують, такі як єдність, спільність між людьми, товариськість, добросердя, вдячність, повага, любов. Що також, на думку автору тесту, свідчить про певну дисгармонію у стосунках або про те, що людина не помічає чи не усвідомлює наявності проблем у стосунках.

2.2. Психологічні рекомендації щодо гармонізації подружніх стосунків

Гармонія передбачає рівновагу між відчуттям самодостатності та почуттям спільності. Для гармонії особистості важлива рівновага подієвої наповненості зовнішнього та внутрішнього життя людини.

Важливість спільного часу та спілкування. Знайдіть час для спілкування та проведення часу вдвох. Це може бути прогулянка, вечеря в ресторані, подорож або просто час, проведений разом вдома. Намагайтеся відкрито та чесно спілкуватися зі своїм партнером, висловлюючи свої почуття, потреби, плани, проблеми та очікування. Підтримуйте діалог, слухайте один одного та намагайтеся зрозуміти точку зору партнера.

Взаємна підтримка. Підтримуйте один одного у важкі моменти. Будьте готові бути поряд і допомагати, коли партнеру важко. Підтримуйте мрії та цілі один одного. Допомагайте втілювати їх у життя та вірте в успіх партнера. Пам'ятайте, що підтримка та святкування разом досягнень і успіхів зміцнюють вашу зв'язок.

Прояв любові, ласки та ніжності. Не забувайте показувати свою любов і турботу про партнера. Висловлюйте свої почуття, даруйте подарунки, приділяйте увагу одне одному. Не соромтеся проявляти ласку та ніжність по відношенню до партнера. Обіймайтеся, цілуйтеся, робіть приємні масажі – це допомагає підтримувати близькість.

Прояв турботи і подяки. Висловлюйте турботу та підтримку один одному. Допомагайте у вирішенні проблем та підтримуйте у важкі моменти. Це може бути дрібниці, такі як приготування вечері, піклування про домашні справи або просто добрі слова. Не забувайте висловлювати подяку за підтримку, турботу та любов, які ви отримуєте від партнера.

Баланс між роботою та особистим життям. Знайдіть баланс між роботою та особистим життям. Допомагайте один одному справлятися з робочими обов'язками, щоб у вас залишався час для відпочинку та усамітнення.

Довіра, чесність та прийняття відповідальності. Будьте відкриті один перед одним і будуйте відносини на основі довіри та чесності. Не приховуйте проблеми чи турботи, а обговорюйте їх із партнером. Беріть відповідальність за свої вчинки та рішення. Це допоможе уникнути конфліктів та зміцнить ваш зв'язок.

Конструктивне вирішення конфліктів. Навчіться вирішувати конфлікти конструктивно, використовуючи емпатію та повагу до точки зору партнера. Уникайте критики та звинувачень, намагайтеся знайти компроміс. Навчіться вислуховувати один одного, знаходити компроміси та шукати рішення, які задовольняють обидві сторони.

Розуміння, терпимість та вміння прощати. Пам'ятайте, що кожен із вас унікальний, зі своїми сильними та слабкими сторонами. Намагайтеся зрозуміти і прийняти думку партнера, навіть якщо вона відрізняється від вашої. Не тримайте образи та вмійте прощати один одного за помилки. Це допоможе уникнути накопичення негативних емоцій та зберегти гармонію у відносинах.

Спільні сімейні цінності. Обговоріть із партнером ваші спільні сімейні цінності та переконання. Це допоможе створити єдину стратегію виховання дітей, управління фінансами та іншими аспектами сімейного життя. Якщо у вас є діти, обговоріть та погодьте спільні вимоги та правила виховання щодо дітей.

Спільні захоплення. Знайдіть спільні захоплення, інтереси та хобі, які приносять вам обоє радість. Це може бути спорт, походи в кіно або загальні хобі. Проводьте час разом, займаючись тим, що приносить задоволення обоє.

Спільне планування майбутнього. Обговоріть із партнером ваші спільні плани на майбутнє. Це може бути планування сім'ї, подорожей чи кар'єрного зростання. Спільно розробіть плани для досягнення ваших цілей, включаючи фінансове планування, кар'єрні перспективи тощо.

Спільна допомога іншим. Разом беріть участь у благодійних заходах, допомагайте батькам та іншим людям. Це може зміцнити ваш зв'язок і приносить радість.

Повага до індивідуальності. Поважайте особистий простір, межі та інтереси партнера. Дозвольте йому бути самим собою та підтримуйте його у його захопленнях та інтересах. Пам'ятайте, що кожен має право на власні думки та переконання.

Постійне навчання і розвиток відносин. Будьте готові постійно вчитися, змінюватися та розвиватися як особистості та як пара. Вивчайте нові способи покращення відносин, спілкуйтеся з досвідченими людьми, діліться своїми успіхами та невдачами. Читайте книги про сімейні стосунки, відвідуйте психолога чи сімейного терапевта за потреби.

Важливість гумору. Знайдіть спільну мову через гумор. Сміх та жарти можуть стати чудовим способом розрядити напругу та створити позитивну атмосферу у відносинах. Вміння сміятися з себе і весело проводити час разом допомагає зміцнити стосунки.

Спонтанність. Не бійтеся виявляти спонтанність у стосунках. Сюрпризи, несподівані подарунки чи приємні моменти можуть зробити ваше життя яскравішим.

Турбота про себе. Не забувайте про власний добробут. Приділяйте час догляду за собою, займайтеся спортом, здоровим способом життя, беріть участь у хобі та цікавих заходах. Чим щасливішим і задоволенішим ви самі, тим краще буде ваше сімейне життя.

Ці принципи допоможуть створити міцні, гармонійні та щасливі шлюбно-сімейні стосунки. Але кожна пара унікальна, тому важливо знаходити свої власні способи покращення стосунків та гармонізації подружнього життя.

Крім того, дуже важливим є розвиток навичок вирішення конфліктів і суперечок, що виникають на ґрунті незадоволеності: потреби в цінності та значущості свого «Я»; сексуальних потреб одного або обох партнерів; потреби одного або подружжя в позитивних емоціях; потреби у розподілі бюджету, утриманні сім'ї, вкладу кожного у матеріальне забезпечення; потреби у взаємопідтримці, у співпраці з питань поділу праці в сім'ї, ведення домашнього господарства, догляду за дітьми тощо.

Тренінгові вправи на гармонізацію шлюбно-сімейних стосунків

Вправи спрямовані на визначення сімейних цінностей, ролей, розвитку комунікації, формування образу «Я», вирішення сімейних конфліктів.

Тренінгова вправа ЩО ТАКЕ СІМ'Я

Досить часто у них виникає якесь своє бачення того, що таке родина. У багатьох випадках сім'ю починають порівнювати з чимось чи з кимось. Подібні асоціації дають чимало інформації розуміння процесів, які відбуваються у сім'ї.

Основна частина. У кожного з учасників тренінгу має бути ручка та папір для запису. Тренер пропонує учасникам підібрати асоціації до поняття «родина». Все, що для цього потрібно, – слухати завдання і записувати перші ж образи, які спали на думку. Запитання-завдання можуть бути такими.

Якщо сім'я – це споруда, то вона... (фортеця; кооперативна квартира; комуналка; тільки не дача; гуртожиток; курінь для двох...).

Якщо сім'я – це колір, то вона... (сіро-буро-малінова; і квітів таких у природі не існує; ніжно-рожева; чорно-біла, як зебра; сіра, похмура; криваво-червона...).

Якщо сім'я – це музика, то вона... (скрипка; фуга Баха; важкий метал; циганщина; романтична балада; задушевна пісня біля багаття; «Звійтесь багаттями, сині ночі!»; мелодія, яка не закінчується; какофонія; фортеп'яно).

Якщо сім'я – це геометрична фігура, то вона... (коло; вектор; трикутник, тільки не подумайте чогось такого!; зигзаг удачі; крапка; багатокрапка; спіраль...).

Якщо сім'я – це назва фільму, то вона... («Фантомас розбушувався»; «Розіграш»; «Багаті теж плачуть»; «Рабиня Ізаура»; «Знедолені»; «Сім наречених єфрейтора Збруєва»; "Єдина"; «...І немовля в колисці»; «Красуня і чудовисько»...)

Якщо сім'я – це настрій, то вона... (радість; смертна туга; постійний стрес; блаженство; дитячий сміх, якщо можна так визначити настрій; тривога; «це свято зі сльозами на очах»...).

Підбиття підсумків. Кожен із учасників розповідає про свої асоціації, пов'язані з поняттям «родина», інші учасники висловлюють своє ставлення до кожної асоціації.

МІЙ ІДЕАЛ

Вступна частина. Ідеалізація - це уявлення когось кращим, ніж він є насправді. Звідси відбувається формування у свідомості людини ідеалу. На жаль, насправді створений людиною ідеал далекий від справжнього ідеалу у житті.

Основна частина. Уявляючи себе, учасники тренінгу говорять про людину, яка служить для них життєвим прикладом, є ідеалом. Можна запропонувати їм також розповісти про те, як у їхньому уявленні виглядає ідеальна жінка, ідеальний чоловік, ідеальна дитина, ідеальна мати, ідеальний батько і т.д.

Підбиття підсумків. Під час обговорення розглядається проблема співвідношення ідеалу, створеного людиною, і ідеалу, з яким, як вважає, людина зустрівся насправді.

ШКАЛА ЕМОЦІЙ

Вступна частина. Емоції виступають у ролі регуляторів спілкування, впливаючи на вибір партнерів зі спілкування та визначаючи його способи та засоби. Емоційне життя людини наповнене різноманітним змістом: емоції виражають конкретне ставлення до умов, досягнень, до сформованих або можливих ситуацій. Учасникам пропонується інший вид діаграми, де вони повинні визначити своє місце на уявній шкалі в залежності від прояву в їх сімейних відносинах певних якостей характеру та емоцій.

Основна частина. Учасникам тренінгу даються пари властивостей: терпимий – нетерпимий; м'який-жорсткий в оцінках; готовий пробачити – безкомпромісний; спокійний – дратівливий; доброзичливий – агресивний; уважний – байдужий; дбайливий – егоїстичний; закритий – відкритий (у проявах емоцій, вираженні думок); розважливий – імпульсивний; скупий – щедрий. Після прочитання кожної пари властивостей тренер просить учасників зайняти свої місця «на шкалі» з урахуванням того, що мінімальний, близький до нуля прояв якостей – крайня ліва позиція на уявній осі, максимальний – крайня права. Як варіант можна запропонувати учасникам повторно зробити «ідеальний» вибір. Це дає можливість обговорити, у чому причина суттєвих розбіжностей (якщо вони є) між бажаним і дійсним.

Підбиття підсумків. Обговорюються питання: Яким чином емоції впливають на взаємини? Чи можна стримати свої емоції у тих чи інших сімейних ситуаціях? Чи треба це робити? Якщо треба, то як?

ОБ'ЄКТИВНІСТЬ

Вступна частина. Дуже складно сприймати себе об'єктивно, з усіма своїми перевагами та недоліками. Сімейне життя найчастіше руйнується через те, що свого чоловіка ми сприймаємо об'єктивно, а себе лише суб'єктивно. Вправа призначена для того, щоб учасники подивилися на себе очима інших людей і змогли порівняти свою думку про себе з думкою інших. Найкраще проводити після ознайомлення учасників один з одним і проведення кількох вправ тренінгу.

Основна частина. Один із учасників групи йде за двері з аркушом паперу та ручкою, намагаючись уявити собі та записати, що про нього думає група, яким вона його бачить. У цей час група думає над тим самим: яким ми бачимо цю людину? У процесі обговорення група знаходить не менше 10 позитивних та 10 негативних характеристик, які тренер записує на аркуші паперу. Після виконання завдання учасника, що вийшов, запрошують до кімнати, де він зачитує перед групою свої записи. Якщо збігаються хоча б 3 характеристики зі списків, зроблених групою та учасником, інші характеристики зачитують і віддають йому. Таким чином виходить із кімнати по черзі кожен учасник тренінгу.

Підбиття підсумків. Обговорюються питання. Що нового я дізнався про себе? Чи я згоден з думкою інших учасників? Якщо ні, то чому? Яким мене бачить мій чоловік (дружина)? А я його (її)" Чи об'єктивний я при цьому?

ЗА ЩО МЕНЕ ЦІНЯТЬ

Вступна частина. Якості особистості бувають як позитивні, і негативні. Вміти правильно бачити їх у собі не кожному. Вправа формує в учасника навички об'єктивного бачення себе.

Основна частина. Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які найбільше цінує в собі і за які його поважають інші.

Перевернувши аркуш паперу, учасник записує 5 якостей, які йому не подобаються у собі. Тренер збирає картки, а потім, перемішавши їх, роздає учасникам групи. Кожен учасник, отримавши картку і прочитавши позитивні та негативні якості, намагається уявити собі цю людину і складає розповідь про неї та її життя.

Підбиття підсумків. Обговорюються питання. Що відчували учасники тренінгу, коли слухали розповідь про себе? Чи було багато збігів з їхніми уявленнями про своє життя? Чи можна взагалі ставитись до себе об'єктивно? Чи взагалі можна сприймати об'єктивно інших людей, особливо близьких?

СВОЄ МІСЦЕ

Вступна частина. Кожна людина намагається зайняти своє місце у житті, зокрема й у шлюбі. Однак це вдається не кожному. Чому? На це питання допоможе відповісти дана вправа. Для проведення вправи потрібно у будь-який спосіб намітити три умовні місця. На кожне місце збирається перша, друга чи третя підгрупа. У ході вправи учасникам щоразу доведеться вирішувати собі питання: до якої із трьох груп вони належать? Своє місце вони визначають залежно від відповіді на поставлене питання: якщо вони обирають перший варіант відповіді, то посідають місце для підгрупи номер один і т.д.

Основна частина. Тренер дає інструкцію: «Я запропоную вам серію питань, які метафорично описують ваші особливості. Вдумайтесь в сенс образу, визначте, який із запропонованих варіантів вам найближче, і відповідно до свого вибору займіть, будь ласка, місце на своєму майданчику.

Отже, хто ви: "Марш Мендельсона", "Мурка", "Віденський вальс"? (Учасники обмірковують відповідь та поділяються на три групи. Коли вибір зроблено, учасники пояснюють свої рішення.)

Хто ви: дитина, зріла людина, пенсіонер? (Йдеться не про реальний вік гравця, а лише про образ – «душевний вік» – на скільки років людина почувається.)

Хто ви: перше побачення, заручини, золоте весілля? Спальня, кухня, робочий кабінет? Намет, фортеця, вілла? Обвинувачений, адвокат, прокурор? Табличка з написом «Стороннім вхід заборонено!», «Скоро повернуся...» чи «Ласкаво просимо!»? Вирази «З радістю!», «Треба подумати...», «Через мій труп!»? «Минуле, сьогодення, майбутнє?»

Підбиття підсумків. Обговорюються питання. Що сподобалося, а що ні в грі? Відповідь на яке питання була найважчою? На яке питання було найлегше відповісти і чому? Чи здивував вас вибір когось із ваших товаришів за командою? Поділіться з цим учасником своїми враженнями: чим вас здивував, порадував, засмутив, спантеличив його вибір? Чи вдалося вам під час гри відкрити щось у собі? Запропонуйте, будь ласка, свої трійки образів для товаришів за командою.

СІМЕЙНІ ЦІННОСТІ

Вступна частина. Кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, що служать сполучною ланкою між духовною культурою суспільства та духовним світом особистості, між буттям суспільним та індивідуальним. Як правило, для особистісних цінностей характерна висока усвідомленість: вони відображаються у свідомості у вигляді ціннісних орієнтації і служать важливим фактором соціального регулювання взаємовідносин людей і поведінки індивіда. Особливо це важливо для сімейних взаємин.

Основна частина. 1-й етап. Тренер роздає учасникам матеріали для вправи та дає наступну інструкцію. Текст для тренера. «Вам пропонується список цінностей, які, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно, доповніть його своїми цінностями. Список цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання у справи один одного; кохання; відданість; збереження самостійності та автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна монолітність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна та чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий

будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; гарне здоров'я; Співпраця; незаперечний авторитет батьків; довіра; взаємодопомога.

2-й етап. Текст для тренера. «Ви попрацювали над упорядкуванням списку сімейних цінностей. Тепер вам належить скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які менш значущими, а які взагалі знаходяться на периферії. На листі ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це – дерево сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найважливіші цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками – ті цінності, які для вас є менш важливими».

Підбиття підсумків. Обговорюються питання. Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над деревом сімейних цінностей? Подумайте, як виглядало б Древо, якби його зобразили інші члени вашої родини? Що означає для вас сімейні цінності? Чи свідомо відбувається створення сімейних цінностей у сім'ї, чи це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні стосунки?

СІМЕЙНІ СТЕРЕОТИПИ

Вступна частина. Розподіл ролей у сім'ї завжди пов'язано з уявленнями про те, як члени сім'ї повинні поводитися. Воно багато в чому визначається умовами виховання самих батьків. Кожен член сім'ї поводить у відповідності з певною системою ролей і може одночасно грати кілька ролей. Ролі можуть обмежувати людину або сприяти її особистісному зростанню та розвитку. Але часто сімейні ролі формуються під впливом тих стереотипів поведінки в сім'ї, які складаються в людини ще до сімейного життя.

Основна частина. На дошці або аркуші паперу плакатного формату записуються існуючі в учасників уявлення про ролі, які, на їхню думку (і на думку суспільства), повинні виконувати в сім'ї чоловік і дружина. Записується абсолютно все без цензури. Щоб не образити присутніх різкістю чийось формулювань, тренер визначає заздалегідь, що не варто ставитися до слів як до

вираження особистої думки конкретної людини. Це – стереотипна установка – «так кажуть». Тренер записує всі висловлювання, що прозвучали, у два стовпчики – «жіночий» і «чоловічий». Можна легко припустити, що серед жіночих обов'язків фігуруватимуть: хороша господиня; дбайлива мати; любляча та ніжна дружина; повинна смачно та різноманітно готувати; гладити чоловікові штани та сорочки; прибирати квартиру; створювати вдома затишок; займатися здоров'ям і вихованням дітей... Серед стереотипних чоловічих ролей, швидше за все, з'являться такі: бути захисником сімейного вогнища; забезпечувати сім'ю; виховувати дітей сильними та витривалими; вміти зробити вдома елементарний ремонт; займатися обслуговуванням домашньої техніки, вміти полагодити несправність; відповідати за стабільність сім'ї... Далі тренер просить групу висловитись по кожному пункту. Він пропонує перевірити, а чи не занадто вже представлений на дошці список відрізняється від думки учасників тренінгу. Може з'ясуватися, що багато стереотипів стали для когось по-справжньому особистими установками. Для установки характерна наявність трьох компонентів: переконання, емоційного відношення та поведінки. Якщо переконання в правоті чи неправоті партнера формують емоційне ставлення (не, негативне), то фіналом тріади буде відповідна поведінка. Невдоволення через невідповідність стереотипним уявленням призведе до конфлікту.

Підбиття підсумків. Обговорюються питання. Навіщо потрібні стереотипи? Чи можна обійтись без них? Чи завжди стереотипи погані, можливо, тут існує і позитивна сторона? Як стереотип чи міф співвідносяться з реальністю? Чи потрібно боротися зі стереотипами і як відрізнити стереотип від об'єктивної реальності? Що станеться, якщо до шлюбу і наречений, і наречена не прояснять очікувань один одного, а ґрунтуватимуть свої надії на стереотипних уявленнях? Чи існують невідповідності серед членів групи в їхньому погляді на роль чоловіка в сім'ї (а що з цього приводу думають самі чоловіки?), на те, які обов'язки покладені на жіночі плечі (чи згодні учасниці тренінгу з цими ролями?). Які

труднощі постають перед чоловіками і жінками у зв'язку з прийнятими поглядами на «традиційно чоловічу» і «традиційно жіночу» поведінку в сімейному житті? Чи може хтось із учасників тренінгу навести приклади, коли він виявився жертвою стереотипу.

ШЛЮБНІ ДОМОВЛЕНOSTІ ТА РОЗПОДІЛ ОBOB'ЯЗKІB

Вступна частина. Люди, які вступають у відносини, укладають формальні чи неформальні, явні чи приховані домовленості. Подружні домовленості – одні з найважливіших домовленостей у житті. Цікаво, що часом не тільки дрібниці та другорядні деталі, а й навіть принципові положення цього союзу не прояснюються.

Основна частина. Текст для тренера. «Давайте спробуємо поглянути на шлюбні домовленості не тільки з точки зору юридичної відповідальності сторін, але і з позицій щоденного багаторічного співіснування, яке скріплене любов'ю, взаємною повагою, прагненням розвинути сімейний союз і при цьому не втратити власну індивідуальність. Перед вами аркуш паперу, ручки. Кожна сімейна пара має 20 хвилин для того, щоб записати ті пункти, які, на їх погляд, визначають дух і правила союзу, що існує між ними. Чи визначено у вас, хто є главою сім'ї, хто відповідає за сімейну касу, хто займається зовнішніми зв'язками, а хто – вихованням дітей? Які пріоритети сім'ї у будівництві сімейного вогнища, погляди на місце проживання та його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на ступінь свободи, яку подружжя надає одне одному?

Тепер уявімо, що шлюбні домовленості, як і безліч інших існуючих договорів, прийнято через якийсь час оновлювати. Термін дії ваших сімейних домовленостей минув, ви можете скласти нові. Перегляньте свої нинішні шлюбні домовленості і визначте: що ви хочете в них змінити? Що важливо доповнити? Які старі умови зберегти? Де ви хочете жити? Хто з вас займатиметься фінансовим забезпеченням, ремонтом, господарством, вихованням дітей, покупками, організацією сімейного дозвілля, свят? Як ви користуватиметеся

сімейною касою? Як збираєтеся проводити відпустку? Скільки часу ви плануєте проводити у родинному колі, на роботі, з дітьми? Хто і яким чином вирішує питання харчування? Що ви думаєте з приводу сексуальних стосунків: їхня частота, час, місце? Хто може бути їх ініціатором?

Ви віддаєте перевагу будинку «відкритого типу»: з гостями, вечірками, спільними святами, або «закритого»: з вечорами в колі сім'ї, з мінімальним спілкуванням з оточуючими? Визначте особливі умови та звички, які можуть покращити або, навпаки, зіпсувати ваш шлюб. Запишіть їх, навіть якщо вони здаються не такими важливими (час і характер відходу до сну, стиль меблів, утримання від куріння, ширина ліжка, улюблені телепередачі кожного, колір шпалер або побілки, квіти та свійські тварини...)».

Підбиття підсумків. Обговорюються питання. Чи можна назвати шлюбні домовленості сімейним стабілізатором? Чи допомагають ці домовленості уникнути самотності і мати влаштоване життя? Чи треба взагалі це обговорювати і домовлятися? Чи допомагає це гармонізації сім'ї? Чи може шлюбні домовленості повною мірою сприяти формуванню основних функцій сім'ї? Примітка: основними функціями сім'ї є: репродуктивна; економічна; виховна; комунікативна; господарсько-побутова; соціально-статусна; емоційна; сексуальна; духовного спілкування.

КАРТИНА РОДИНИ

Вступна частина. Структура сім'ї відрізняється залежно від того, як у ній розподілені основні обов'язки: порівну чи головна їх частина зосереджена в руках однієї людини. У вітчизняних сім'ях у більшості випадків подружжя орієнтоване на рівномірний розподіл обов'язків та рівноправну участь у вирішенні сімейних проблем. Однак на практиці це здійснюється далеко не завжди. Типовий для українських сімей перекис у виконанні господарсько-побутових справ між подружжям веде до перевантаження жінок (особливо працюючих) і, як наслідок, до незадоволення їх потреби у відновленні фізичних сил, культурному та

духовному збагаченні. Ця вправа дає досить реальне уявлення про складні взаємини в сім'ї.

Основна частина. Група розбивається на підгрупи в 5-6 осіб. У кожній підгрупі один-два учасники призначаються тренером консультантами. Інші члени підгруп включаються у роботу скульпторів.

Кожен з них думає про те, в якому складі він хоче побачити свою сім'ю. Розібравшись із дійовими особами, згадує їхні основні пози, жести, міміку, які, як правило, характеризують ставлення цих людей до нього.

Кожен із учасників по черзі бере у свої руки режисерську функцію та вибудовує з товаришів картини своєї сім'ї, її членів у основних позах. Останнім місце у живій картині займає сам герой. Після цього до роботи підключається консультант. Він звертається до кожного з «членів сім'ї» з розпитуваннями про те, чому той зайняв саме таку позицію, що висловлює його основна поза стосовно головного героя. Потім консультант звертається вже не до персонажів, а до акторів з проханням прокоментувати, які їхні почуття та думки у зв'язку із заданими позами. Далі герой-скульптор ділиться з партнерами по групі своїми враженнями у тому, які приховані у метафорі скульптури підтексти, як і почувається стосовно іншим учасникам композиції, чи задовольняє його особиста роль. Консультант пропонує тренеру тепер побудувати ідеальну чи бажану скульптуру, в якій він знову має знайти і власне становище. Отриманий результат обговорюють із погляду провідного учасника. Він ще раз дивиться на свій витвір і за бажання говорить про те, що, на його погляд, допоможе реалізувати цей уявний проект насправді.

Потім роль скульптора переходить до наступного учасника підгрупи.

Зрозуміло, що цей варіант вправи лише виграє, якщо його можна буде запропонувати реальній сім'ї-команді. Тоді учасники, що грають самі себе, розкриють усі підводні течії, прояснять внутрішні напруження та зв'язки.

Підбиття підсумків. Обговорюються питання. Чи змогли учасники відобразити в живих композиціях систему взаємовідносин у сім'ї? Яким чином нерівномірність розподілу господарсько-побутових обов'язків між подружжям може порушити взаємини у ній? Як вирішити цю проблему? Що в сім'ї є нормою, а що порушенням? Як можна створити гармонійну сім'ю?

ЕМОЦІЙНІ СТАНИ

Вступна частина. Емоційний світ людини величезний. Але проявляється він у ньому через поведінку та ставлення до близьких. Стриманість, тактовність, витриманість -і ми говоримо про порядну людину, яка вміє будувати відносини. Невитриманість, гнівливість – і у людини завжди проблеми. Прояв емоцій людиною багато в чому впливає формування її характеру як наслідок, формування взаємовідносин у ній.

Основна частина. Текст для тренера: «Запишемо на дошці десять головних емоційних характеристик людини, які роблять її в сім'ї подарунком для всіх.

Записавши ці якості, перейдемо до емоцій протилежних, таким, що несуть загрозу для сімейного миру та спокою. Запишемо їх на дошці. Обговоримо отримані списки, і, якщо група їх «затвердить», попросимо кожного учасника тренінгу переписати на свої листи до стовпчика результат спільної діяльності.

Тепер розділяємо вільну частину листа, що залишилася. Кожному з членів вашої сім'ї виділіть окремий стовпчик. Не забудьте залишити місце для себе. Вийде таблиця, де ліворуч – емоційні стани та якості, а справа – ряд колонок «я», «дружина», «син», «дочка», «теща»... Записуємо всіх людей, які беруть участь у створенні сімейного клімату.

Тепер навпроти кожної якості в кожній із колонок проставте оцінку за десятибальною шкалою. Почніть із себе, потім проаналізуйте ступінь прояву якостей у рідних та близьких. Озвучте від імені членів вашої сім'ї оцінки за одним або декількома пунктами. Наприклад: - Я бабуся. Я приношу в сім'ю високий (8 балів) рівень тривожності, бо... Крім того, мої почуття причетності оцінені у 9

балів, або...— Я – донька, у «високому (9 балів) плюсі» маю почуття радості, адже... Серед «мінусів» – високий бал із нестримності – це пояснюється тим, що...

У результаті роботи перед вами виникне емоційна карта сім'ї з її острівцями спокою та нестабільними зонами. Корисно продовжити роботу і після занять, розпитавши домашніх про те, які оцінки вони поставили б вам і самим собі. Наскільки близькі ваші оцінки до самооцінки близьких, а також їхня думка про вас щодо вашої самооцінки?»

Підбиття підсумків. Що вправа дала вам у розумінні себе та вашої родини? Яка атмосфера характеризує вашу родину? Чи було те, що вам відкрилися новому? Що змусило зрадіти? Замислитись? Що засмутило?

КОНТАКТНА ВЗАЄМОДІЯ

Вступна частина. Контактна взаємодія складається з кількох етапів, котрим характерні специфічні форми поведінки та спілкування. До них відносять первинну згоду, етап об'єднуючої взаємодії, формування взаємовідносин і так званий «ефект перегляду». Результатом контактної взаємодії може бути або зближення позицій, або дистанціювання.

Основна частина. Уся група учасників тренінгу розбивається на трійки. Одна людина з кожної трійки отримує дві пов'язки, якими під час вправи скористається, щоб зав'язати собі очі та рот. Другий учасник отримує беруші та пов'язку: під час гри він затикає собі вуха і зав'язує рот. Третій гравець отримує беруші та широку хустку, якою він перехопить свої руки, щоб не користуватися ними під час вправи. Роздаючи реквізит для вправи, тренер визначає комунікативні можливості учасників.

Перший – нічого не бачить і не розмовляє. Він може лише чути та жестикулювати. Другий – нічого не чує і не каже; його комунікаційні канали - зір та жестикуляція. Третій може говорити і бачити, але не може жестикулювати, а також нічого не чує. Проте учасникам трійки необхідно буде про щось домовитися, при цьому доведеться проявити неабияку активність, фантазію та

енергію. Учасники можуть домовлятися про те: • на який фільм вони підуть після тренінгу; • де зустрінуться перед відвідуванням кінотеатру; • який подарунок вони куплять спільному другові на його день народження; • яку страву кожен із них приготує на вечірку. Важливо, щоб тренер постійно був у курсі подій і жорстко контролював дотримання всіх накладених на учасників обмежень. Спочатку учасники можуть плутатися, але потім долають свої проблеми і концентруються на комунікаційному завданні.

Підбиття підсумків. Підбиттям підсумків служить обговорення учасниками елементів своїх дій щодо досягнення згоди та розуміння.

СПІВПРАЦЯ У КОНФЛІКТІ

Вступна частина. Конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один із подружжя вдається до морально засуджуваних методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитує і принижуючи його в очах оточуючих. Зазвичай це викликає запеклий опір іншої сторони, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, міжособистісні стосунки руйнуються. Адже конфлікт може бути і конструктивним, якщо вміти ним керувати. Найчастіше цього можна досягти через співпрацю у конфлікті.

Основна частина. Учасники групи об'єднуються у пари та розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи такі принципи управління конфліктом: повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається; аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами; локалізація конфлікту, тобто встановлення його чітких рамок і прагнення звуження області протистояння; відмова від фіксації на самозахисті, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни в обстановці та поведінці конфліктуючої сторони; переформулювання аргументів опонента, які не варто свідомо відкидати, але краще спробувати перекласти зрозумілою мовою, виділяючи опорні смислові моменти.

Підбиття підсумків. У процесі обговорення група вирішує, які пари найбільш конструктивно знайшли вихід із конфліктної ситуації. Обговорюються питання: Як можна конфлікт зробити конструктивним (продуктивним)? Які стратегії поведінки застосовували під час виконання завдання учасники (суперництво, співробітництво, компроміс, уникнення, пристосування до ситуації)?

ІДЕНТИФІКАЦІЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ВІРУВАНЬ

Вступна частина. Іноді у сімейних відносинах виникає конфлікт через те, що людина мало правильно розуміє свою поведінку і ті наслідки, до яких вона веде.

Основна частина. Текст для тренера. «Визначте ситуації, які викликають у вас руйнівні переживання. Можливо, у деяких випадках вам важко ідентифікувати характер переживань; можливо, це ситуації, про які можна одночасно сказати: «Це мене напружує» і «Мені байдуже!» Не виключено, що саме в цих ситуаціях ви відчуваєте руйнівні переживання, витісняючи цей факт зі свідомості. Перевірте, чи не знецінюєте ви ситуацію для зняття з себе відповідальності.

Визначте, які ваші почуття та типи поведінки ведуть до неприємних наслідків. Заповніть таблицю «Ідентифікація ірраціональних вірувань». Для цього можна використовувати список 10 шкідливих ірраціональних переконань, що найчастіше зустрічаються:

1. Усі повинні мене любити. Буде нестерпно, якщо той, хто важливий для мене, не схвалить моїх вчинків або мені відмовить (надмірне занепокоєння щодо думки оточуючих).
2. Ніколи не можна зазнавати невдачі, потрібно робити все відмінно (перфекціоністські тенденції: надмірно високі вимоги до себе в роботі, навчанні, спорті, сексі, відносинах тощо).

3. Все має бути таким, як мені хочеться. Якщо цього не станеться, мені це не перенести (інфантильні очікування, засновані на «принципі задоволення»).

4. Усі мої неприємності через поганих людей. Якщо зі мною сталося щось погане (мене не люблять і не поважають, мене спіткає невдача, все йде не так, як хочеться, або трапляється несправедливість), я завжди звалюю провину на когось іншого (тенденції звинувачувати інших, пред'являючи до них завищені вимоги).

5. Якщо я сильно похвилююся через майбутню подію або те, як хтось мене сприйме, справи підуть краще (характерний прояв надмірної тривоги в ситуаціях, пов'язаних з очікуванням події, на яку неможливо вплинути).

6. Кожна проблема має єдине найкраще рішення, і мені потрібно його знайти – і негайно (відкидаються «неідеальні» рішення, які могли б призвести до позитивних наслідків).

7. Легше уникнути важкої ситуації та відповідальності за неї, ніж потім розбиратися з нею (прояв надмірної пасивності, уникнення ризикованих кроків).

8. Якщо ні до чого не ставитися серйозно, не доведеться засмучуватися (постійне знецінення того, що відбувається).

9. Причина всього, що відбувається зі мною – моїх почуттів і вчинків – у моєму жахливому минулому (пояснення невдач подіями минулого, які не справляють реального впливу на сьогодення).

10. На світі не повинно бути поганих людей та обставин. Якщо мені все ж таки доведеться зіткнутися з ними, то це мене дуже засмутить (наприклад, обурення з приводу чиєїсь «неправильної» поведінки).

Намалюйте таблицю.

Запишіть у першому рядку невинуваті почуття та відповідну їм поведінку, від якої ви вирішили відмовитися.

Запишіть у другому рядку шаблони мислення, які лежать в основі кожної групи руйнівних переживань та нерозумної поведінки.

Встановіть, які ірраціональні вірування «запускають» шкідливе мислення.

Обговоріть у групі результати. Нехай кожен учасник дискусії розповість групі про невинправдані почуття та види поведінки, від яких він вирішив відмовитися, про шаблонні думки, що пробуджують ці переживання, та ірраціональні вірування, що лежать в їх основі. Інші учасники, вислухавши розповідь, можуть поділитися своїми припущеннями про характер ірраціонального вірування.

Підбиття підсумків. Обговорюються питання. Які шаблони шкідливого мислення є для вас «улюбленими»? Які шаблони шкідливого мислення виявилися найбільш характерними для вашої групи? Найменш характерні? Які ірраціональні вірування були виявлені і наскільки вони характерні для вашої групи? Як ви можете охарактеризувати позитивне мислення і лежачі в його основі установки? Чому вас навчила ця вправа?

ВИСНОВКИ

1. Шляхом теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень встановлено, що гармонія шлюбних стосунків передбачає взаємну згоду, внутрішню і зовнішню взаємну злагодженість подружжя. Гармонія «можлива при виражених почуттях, що зближують, які перевищують по силі почуття, що віддаляють. Гармонійний шлюб включає впорядкованість, узгодженість дій у стосунках; рівність і спорідненість суб'єктів стосунків, їх позицій; наявність взаємної потреби і бажання продовжувати стосунки; взаємність, що передбачає спільність, щирість почуттів по відношенню один до одного; єдність, спільність, нерозривність відносин; збереження структури і організації стосунків.

2. Розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей гармонійного шлюбу, обґрунтовано комплекс методів і психодіагностичних методик. У дослідженні задіяно 50 осіб (25 сімейних пар).

3. За допомогою кількісного аналізу виявлено провідні елементи сімейної ідеології, які формують соціальний клімат сім'ї. Встановлено, що серед «Показників відносин» між членами сім'ї найбільший пріоритет надається показникам Згуртованості – 52% та Експресивності – 51%. Високий рівень значення за шкалою «Згуртованість» означає, що в нашій сімейній вибірці дуже важливим є те, що члени сім'ї піклуються один про одного, допомагають один одному і виражають почуття приналежності до сім'ї. Високий рівень значення за шкалою «Експресивність» означає високу цінність відкритості у діях та висловлюваннях своїх почуттів у досліджуваних родинах. При цьому, у сфері показників відносин показник «Конфлікт» отримав невеликий відсоток максимальних значень (лише 23%). Це означає, що в нашій вибірці сімей відкритий вираз гніву, агресії та конфліктних взаємовідносин загалом не є характерним для більшості.

За «Показниками особистісного зростання». Найбільшу кількість високих балів отримали шкали «Орієнтація на активний відпочинок» – 56%,

«Інтелектуально-культурна орієнтація» – 54%, і «Орієнтація на досягнення» – 47%. Це означає, що в сфері особистісного зростання найбільше уваги приділяється активному відпочинку та спорту, активності членів сім'ї у соціальній, інтелектуальній, культурній та політичній сферах діяльності та досягненням в навчанні і роботі. Можна припустити, що названі заняття виступають свого роду «ресурсом», що наповнює позитивними емоціями та враженнями і можливо, є сферами, де реалізується потреба в приналежності і потреба в підвищенні самооцінки. При цьому, нажаль, найменше уваги приділяється «Незалежності» – 6%, тобто заохоченню до самоствердження, незалежності та самостійності в обдумуванні проблем і прийнятті рішень. Що стосується організаційної структури досліджуваних сімей, то серед «Показників управління сімейною системою» найбільш цінним для більшості виявився показник «Організація» – 68%, тобто порядок і структурування сімейної активності, фінансового планування, визначеності та ясності сімейних правил та обов'язків. При цьому, доволі важливим виявився і «Контроль» – 53%, що виражає важливість ієрархічності сімейної організації, виявляє деяку ригідність сімейних правил та процедур, контролю членами сім'ї один одного.

Встановлено кількісні дані вираження показників чуттєвого тону в шлюбних стосунках. У 63% респондентів виявлено високий рівень прояву гедоністичних почуттів, - приємних почуттів "насолоди" і задоволення від здійснення бажань та реалізації потреб у шлюбних стосунках. Це може свідчити про те, що такі стосунки переважно спрямовані на реалізацію потреби отримувати задоволення і насолоду. З іншого боку, це може бути компенсаторним захистом від тяжких реалій та негативних емоцій.

У 36% респондентів виявлено високий рівень прояву астенічних почуттів. Їхні сімейні стосунки можуть супроводжуватись слабкістю, підвищеною стомлюваністю, емоційною нестійкістю, підвищеною чутливістю, почуттям

немочі і сум'яття. Це можна пояснити як втомою від виконання сімейних обов'язків, так і виснаженням від постійних стресів і потрясінь.

У 35% опитаних виявлено високий рівень прояву меланхолійних почуттів тобто гнітючих дистимічних почуттів тривожно-депресивного характеру. Це, на нашу думку, можна пояснити тривожною невизначеністю майбутнього нашої країни та, можливо, певними сімейними втратами і кризами.

У 61% респондентів у сімейних стосунках переважають почуття, що зближують: єдність, товариськість, добросердя, любов, вдячність, повага. Ці почуття сприяють зменшенню міжособистісної дистанції, прийняттю іншої людини та прагненню зблизитися з нею. Це важливий показник шлюбних стосунків, який забезпечує реалізацію першочергових соціальних потреб: потреби в любові і прийнятті, а також потреби бути приналежним до когось.

У 28% респондентів у сімейних стосунках переважають почуття, що віддаляють: ворожість, злість, самотність, заздрість, образа, вина, сором, каяття. Ці почуття стимулюють бажання збільшити дистанцію між людьми, стимулюють неприйняття людини та прагнення віддалитись від неї. У сімейних стосунках це може означати «охолодження» почуттів і може довести навіть до розлучення. В нашій вибірці ці почуття мають доволі невисокий відсоток.

Встановлено достатню гармонійність шлюбно-сімейних стосунків та переважання у вибірці гедоністичних та зближуючих почуттів.

Кількісний аналіз показника «Напруженість міжособистісних відносин» показав: у 34% досліджуваних виявлено підвищену емоційну нестійкість, занепокоєність відносинами, зосередженість, поглиненість думками про певну невдоволеність та дискомфорт; у 30% опитаних виявлено помірковане напруження, нестачу інтенсивності почуттів, помірне відчуття суб'єктивного емоційного благополуччя, проблеми у відносинах відсутні або успішно вирішуються; 36% респондентів не замислюються про те, як складаються їхні відносини; можливо, не помічають реального ставлення до них інших людей.

Аналіз «Відчуженості між суб'єктами відносин» встановив: у 11% опитаних виявлено виражене прагнення дистанціюватися від інших людей. У відносинах відсутня довіра, розуміння, близькість, відчувається певний дискомфорт. Можливий прояв самотності, але при цьому обережності у встановленні близьких, глибоких, емоційних стосунків. У 25% виявлено прагнення встановлювати близькі, довірчі, чуттєві стосунки з іншими людьми. Присутня узгодженість, толерантність і поблажливість в діяльності. Почуття ізольованості від інших людей відсутнє. У 64% респондентів можлива демонстрація залежності, прагнення наголосити на своїй причетності до інтересів більшості, конформність з метою уникнути самотності та непотрібності

Аналіз «Конфліктності у стосунках» встановив: 32% опитаних вказують на наявність протиріч, протистоянь, протиборств у стосунках. У відносинах кожен орієнтується на свої інтереси, прагне нав'язати краще для себе рішення, відкрито виборює реалізацію своїх інтересів. Можлива наявність установки, що «життя – боротьба проти всіх». У 38% виявлено відсутність нерозв'язних протиріч і протистоянь, між суб'єктами відносин, або якщо труднощі виникають, то протиріччя конструктивно вирішуються. 30% опитаних схильні до компромісів, підвищеної дружелюбності, нерішучості та уникнення конфронтації між людьми – можливо через страх бути відкинутими.

Аналіз показника «Агресія у відносинах» показав: у 18% досліджуваних виявлено прагнення домінувати, підпорядкувати, експлуатувати інших, бажання отримати контроль, владу над іншими людьми; можливий прояв непрямой агресії, різкості, грубості у відносинах. У 29% опитаних у відносинах є прагнення зайняти позицію "на рівних". Їм властива тактовність та дружелюбність, співпраця, щирість та безпосередність у відносинах. Прояви люті, ворожості та заздрощів, критиканство та роздратування щодо людей відсутні. 53% респондентів демонструють м'якосердя, альтруїзм, гіперсоціальність. Агресивні наміри можуть ретельно ховатися, маскуватися чи контролюватися.

Встановлено, що серед переважно середніх значень виділяється 64% респондентів з низькими значеннями за шкалою відчуженості. Це говорить про стриманість у вираженні агресивних та віддаляючих почуттів, що з одного боку зберігає стосунки, а з іншого, - може призвести до накопичення негативних почуттів та подальшого афективного відреагування або психосоматичних змін.

Отже, підсумковий «Індекс дисгармонійності відносин» такий: 24,3% досліджуваних мають високі значення дисгармонії в міжособистісних відносинах: відсутня єдність, згода з іншими людьми, ослаблені позитивні емоційні зв'язки, переважають почуття, що віддаляють (самотність, ворожість, злість, вина, каяття, сором, образа) над зближуючими почуттями.

30,5% респондентів мають середні значення, що свідчить про достатню гармонію у відносинах, відкритість, стабільність, що передбачає тривале збереження взаємодії в парі, і викликає природні позитивні почуття, емоційний комфорт у партнерів. Враховуються індивідуальні особливості партнера.

45,7% опитаних мають низькі значення дисгармонійності відносин – можливі, надмірно виражені почуття, що зближують, такі як єдність, спільність між людьми, товариськість, добросердя, вдячність, повага, любов. Що також, на думку автору тесту, свідчить про певну дисгармонію у стосунках або про те, що людина не помічає чи не усвідомлює наявності проблем у стосунках.

4. Здійснено добір психологічних рекомендацій і тренінгових вправ щодо гармонізації подружніх стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич А. С. Природа виникнення конфліктів молодого подружжя / А. С. Бабич // «Інтеграція науки і практики в контексті професійної діяльності майбутніх фахівців: Педагогіка, Психологія, Економіка»: Матеріали студентської науково-практичної конференції «Дні науки 2012» (9 квітня 2012 р.). К., 2012. С. 6-20.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій / О. І. Бондарчук. К. : МАУП, 2001. 96 с.
3. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства: навч. посіб. / Т.В. Говорун, В.П. Кравець, О.М. Кікінежді, О.Б. Кізь. Тернопіль: Навчальна книгаБогдан, 2004. 144 с.
4. Діденко С. В. Психологія сексуальності / С. В. Діденко, О. С. Козлова. К. : Академвидав, 2009. 304 с.
5. Дуткевич Т. В. Практична психологія : навч. пос. / Т. В. Дуткевич, О. В. Савицька. К. : Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
6. Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях / В. Г. Захарченко // Український соціум. 2004. № 3 (5). С. 48-55.
7. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих сім'ях з різним типом подружньої взаємодії: автореф. дис. канд.. психол. наук: 19.00.05 соціальна психологія; психологія соціальної роботи / А. С. Іващенко. К., 2013. 22 с.
8. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя студентської молоді у шлюбі / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2013. – № 2 (31) С. 134-140.
9. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. К.: Главник, 2006. 127 с.

10. Кляпець О. Я. постановка життєвого завдання як чинник подолання сімейної кризи / О. Я. Кляпець // Соціальна психологія. 2008. № 6. С. 17.
11. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї / Людмила Олександрівна Котлова // Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists «Science», Prague, 2014. Vol.2.P.176182
12. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. Тернопіль, 1995. 695 с.
13. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. К: Ніка-центр, 2011. 296с.
14. Кудько Т.П., Арт-записник. Щастя бути поруч / Т.П. Кудько К.: ДП «Видавничий дім «Персонал», 2015.56 с.
15. Кучманич І.М. Психологія сім'ї: навчально-методичний посібник / І. М. Кучманич. Миколаїв. 2018. 174 с.
16. Лібанова Е. М. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку : монографія / Е. М. Лібанова, С. Ю. Аксьонова, В. Г. Бялковська ; Ін-т демографії та соц. дослідж. НАН України, Укр. центр соц. реформ, Фонд народонаселення ООН. К., 2009. 247 с.
17. Лісовенко А. Ф., Константінова А. Г. Психологічні особливості гармонійного та дисгармонійного шлюбу // Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Pp. 374-383. URL: <https://sci-conf.com.ua/v-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-topicalaspects-of-modern-scientific-research-25-27-01-2024-tokio-yaponiya-arhiv/> .
18. Мартинець Л.А., Основи психології сімейного життя / Лілія Мартинець. Донецьк, 2013.-162 с.
19. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя // Збірник наукових праць. ІваноФранківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. С.120-136.
20. Орлянський В. С. Конфліктологія : навч. посібник / В. С. Орлянський. К., 2006. 214 с. 23.

21. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. К.: Вид-во Нац. авіац. унту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
22. Психологічна допомога сім'ї: Посіб. / За ред. З. Г. Кісарчук. К.: Вид-во Ін-ту соціології НАН України, 1998. С. 32-52.
23. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с. з іл.
24. Психологія сім'ї: навчальний посібник / За заг. ред.: В.М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2008. 238 с.
25. Седих К. В. Психологія сім'ї: навч. посіб. / К. В. Седих. К.: ВЦ «Академія», 2015. 192с. (Серія «Альмаматер»).
26. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998. 214 с.
27. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. К.: ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.
28. Сидоренко О. Ю. Актуальні питання психології сімейно-побутових відносин працівників ОВС / О. Ю. Сидоренко // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С. Д. К. : ГНОЗІС, 2003. Т. V, ч. 1. С. 222-227.
29. Столярчук О.А. Вплив сім'ї на формування самооцінки дитини // Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 13 грудня 2012 року). К.: Київський університет імені Бориса Грінченка. 2012. С. 423-426.
30. Столярчук О.А. Родинні настанови студентської молоді //International scientific professional periodical journal «The unity of science». 2015. (V. 2). P. 106-109.

31. Терлецька Л. Основи психології спілкування/ Л.Терлецька. К, 2002. 134с.
32. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз / В. Є. Ткаченко // Наука і освіта : науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України/ Гол. ред. Чебикін О. Я. К., 2010. № 3. С. 113-116.
33. Ткаченко В. Є. Зміст та узгодженість цінностей подружжя як чинник благополуччя шлюбу / В. Є. Ткаченко // Вісник Одеського національного університету. Т. 14. 2009. Вип. 6. С. 104-108.
34. Ткаченко В. Є. Система факторів благополуччя подружніх відносин [Електронний ресурс] / Ткаченко В.Є. Режим доступу: http://nssa.do.am/publ/tkachenko_v_e_sistema_faktoriv_blagopoluchchja_podruzhnikh_vidnosin.
35. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин / В. Є. Ткаченко // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Збірник наукових праць. 2011. Вип. 27(30). С. 233-249.
36. Троценко Н. Є. Фактори сімейного благополуччя / Н. Є. Троценко // Сучасна сім'я та соціальні інституції: шляхи партнерської взаємодії : матеріали Всеук. наук.-практ. конф., (Київ, 17 травня 2012 р.). К., 2012. С. 167-169.
37. Ходарченко К. О. Соціологія сім'ї: сучасні проблеми досліджень / К. О. Ходарченко / Сучасна українська сім'я: гендерні проблеми та шляхи їх подолання / Матеріали обласної науково-практичної конференції 4 лютого 2009 року, м. Чернігів. Чернігів, 2009. С. 74-80.
38. Юсім Ю. Д. Основи соціального партнерства. Конфліктологія : лекційний курс / Ю. Д. Юсім.. Тернопіль : ТДПУ, 2005. 345 с.
39. Jung C. G. Consciousness and the Unconscious: Lectures Delivered at ETH Zurich, Volume 2: 1934 / Edited by Ernst Falzeder. Copyright: 2022. 192 p.
40. Walsh F. The concept of family resilience: Crisis and challenge. Family Process, 35(3), 1996. P. 261-281. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1996.00261.x>