

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

АПАНАСЕНКО ЯНІНА АНДРІЇВНА

ВПЛИВ МОДЕЛІ СІМ'Ї НА ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ КРИЗИ

Спеціальність: 053 Психологія  
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма: Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню бакалавра

Науковий керівник:  
**ПАШКО Антоніна Олександрівна**  
кандидат психологічних наук,  
доцент




РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

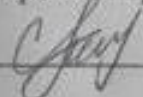
Протокол засідання кафедри

№ 10 від 15.01.2024

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА  
(підпис)

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

2

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра	психології
Освітній ступінь	бакалавр
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	«Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри  
психології

Людмила ПРІСНЯКОВА  
«Б» 02 2024 року

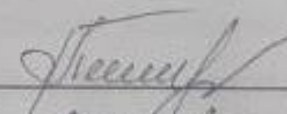
**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
АПАНАСЕНКО ЯНІНИ АНДРІЇВНИ**

1. Тема роботи: «Вплив моделі сім'ї на переживання подружньої кризи».
2. Науковий керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Пашко Антоніна Олександрівна.
3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.2024
4. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи: вивчити особливості переживання подружньої кризи, причини її виникнення, розглянути вплив моделі сім'ї на подружжя.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
  - теоретично дослідити визначення подружньої кризи в науковій літературі;
  - проаналізувати особливості переживання подружньої кризи;
  - визначити фактори, які спричиняють виникнення подружньої кризи;
  - визначити вплив моделі сім'ї на подружжя;

- здійснити підбір методів та методик та емпірично дослідити вплив психологічних факторів на поведінку подружжя під час переживання подружньої кризи, та визначити рівень задоволеності шлюбом;
- розробити та надати рекомендації щодо профілактики подружньої кризи.

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	жовтень 2023 р	виконано
2.	I Розділ	листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	лютий 2024 р.	виконано

Науковий керівник:  Антоніна ПАШКО

Здобувач вищої освіти:  Яніна АПАНАСЕНКО

Дата видавання завдання 16.09.2023

## АНОТАЦІЯ

Апанасенко Я. А. Вплив моделі сім'ї на переживання подружньої кризи. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо–професійна програма «Психологія». ВВПЗ ДГУ, Дніпро, 2024)

В даній роботі було розглянуті питання щодо теоретичних підходів до вивчення та розуміння кризи в сім'ї, психологічні особливості переживання подружньої кризи та факторів, які можуть впливати на її розвиток.

Були застосовані загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методи: аналіз, синтез та узагальнення інформації, систематизація та порівняння отриманих даних. В емпіричній частині дослідження використовувалися метод тестування, кількісний та якісний аналіз результатів. У дослідженні взяли участь 40 респондентів віком від 21 до 35 р.

В результаті дослідження визначено психологічні особливості переживання подружньої кризи, рівень задоволеності шлюбу партнерів, рівень конфліктності. Переживання подружньої кризи можуть бути більш або менш важкими в залежності від того, наскільки спільними є життєві цілі партнерів і наскільки добре вони розуміють один одного. Це може впливати на те, як криза розвиватиметься далі і як її можна буде подолати.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані на психологічних семінарах та тренінгах, самодопомозі при виникненні непорозуміння в парі, також можна використовувати як основа для розробки семінарських занять та лекційних занять за освітньою програмою «Психологія».

Практичне значення полягає в тому, що результати дослідження сприятимуть більш всебічному та глибокому розумінні поняття подружня криза, сім'я, модель сім'ї, їх особливості

Ключові слова: КРИЗА, ПОДРУЖНЯ КРИЗА, СІМЬ'Я, МОДЕЛЬ СІМ'Ї

## ABSTRACTS

Apanasenko Ya. A. The influence of the family model on experiencing a marital crisis. Qualification work for obtaining a bachelor's degree in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2024)

In this research work, the issues related to theoretical approaches to the study and understanding of crisis in the family, psychological features of experiencing a marital crisis and factors that can influence its development were considered.

General scientific and special research methods were applied: analysis, synthesis and generalization of information, systematization and comparison of the obtained data. The empirical part of the study used the testing method, quantitative and qualitative analysis of the results. 40 respondents aged 21 to 35 took part in the study.

As a result of the study, the psychological features of experiencing a marital crisis, the level of marital satisfaction of the partners, and the level of conflict were determined. Experiencing a marital crisis can be more or less difficult depending on how common the life goals of the partners are and how well they understand each other. This can affect how the crisis will develop further and how it can be overcome.

The scientific novelty and theoretical significance of the research lies in the fact that the results of the research can be used at psychological seminars and trainings, self-help in the event of a misunderstanding in a couple, and can also be used as a basis for the development of seminar classes and lecture classes under the educational program "Psychology".

The practical significance is that the results of the study will contribute to a more comprehensive and deep understanding of the concept of marital crisis, family, family model, their features

**Keywords: CRISIS, MARRIAGE CRISIS, FAMILY, FAMILY MODEL**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ КРИЗИ.....	13
1.1. Поняття "сім'я" та "криза сім'ї".....	13
1.2. Причини виникнення подружньої кризи та періодизація криз сімейних відносин.....	15
1.3. Моделі сім'ї та їх вплив на формування уявлень про шлюб.....	23
1.4. Особливості структури шлюбу в залежності від особистісних характеристик подружжя.....	38
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ШЛЮБ.....	35
2.1. Моделі сім'ї та їх вплив на формування уявлень про шлюб.....	35
2.2. Психологічні чинники формування уявлень про шлюб: роль особистості та вплив сімейного оточення.....	42
2.3. Психологічні стратегії подолання подружньої кризи: Умови стабільності подружніх відносин.....	50
Висновки до розділу 2.....	55
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ КРИЗИ.....	57
3.1. Організація та методи дослідження.....	57
3.2. Аналіз та інтерпретація отриманих даних.....	60
3.3. Рекомендації подолання подружньої кризи та зміцнення шлюбу.....	68
Висновки до розділу 3.....	70
ВИСНОВКИ.....	73
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	75
ДОДАТКИ.....	83

## ВСТУП

Сім'я виступає ключовою роллю в сучасному суспільстві, відзначаючись як первинною клітиною соціальних груп і класів, які формують соціальну структуру будь-якої країни. Життя більшості людей тісно пов'язане з сімейним оточенням, розглядане як своєрідний мікросвіт, де взаємодіють різноманітні економічні, політичні, психологічні, ідеологічні, фізіологічні та інші соціальні аспекти.

Сімейне життя, яке взаємодіє з економічним становищем країни, політичною обстановкою, рівнем культури, впливає на стан національної економіки, політичні події та інші сфери життя. Вивчення сім'ї та шлюбу не тільки має теоретичне значення, але і має глибоке практичне застосування. Це є важливою передумовою для розуміння багатьох процесів, що відбуваються в суспільстві, і визначає шляхи впливу на соціальні явища та тенденції.

У сучасному суспільстві, протягом останніх десятиліть, інститут сім'ї переживає значні трансформації, що відображаються в численних змінах. Згідно з літературою, спостерігається певний набір загальних рис, що стосуються сімей у сучасному контексті: зменшення кількості народжень, ускладнення міжособистісних відносин, збільшення розлучень, та, відповідно, зростання числа неповних сімей і родин з нерідними батьками. Важливим є також поширення позашлюбних народжень.

В Україні наявні соціальні проблеми, пов'язані із сім'єю, такі як зниження матеріального рівня, погіршення фізичного і психічного здоров'я дітей і батьків, та зростання кількості самотніх чоловіків і жінок.

Якщо в минулому сім'ю об'єднували чисто зовнішні, формальні чинники (закон, звичаї, громадська думка, традиції та ін.), то в даний час формується новий тип сім'ї, де єдність все більше ґрунтується на особистих відносинах між всіма її членами. Взаєморозуміння, прихильність, взаємна участь, повага, відданість, симпатія та любов визначають міцність та стабільність цього нового типу сімейного взаємовідношення.

Постановка проблеми вивчення сімейних відносин та визначення їх психологічних основ є важливим завданням, яке виходить за рамки лише наукового дослідження. Це актуальне завдання, не лише через загострення проблеми кризи в сучасних сім'ях, яке вже зазначено в інших дослідженнях, але й через наступні психотерапевтичні виклики, які виникають у зв'язку з цим.

Психологічне розуміння сімейних відносин має важливе теоретичне і практичне значення. З одного боку, це сприяє досягненню благополуччя і стабільності в сімейних відносинах, допомагає у вирішенні конфліктів та удосконаленні взаєморозуміння між членами сім'ї. З іншого боку, це важливо для реалізації наукових цілей та пошуків в умовах інформаційних технологій та кризи громадських систем. Розуміння психологічних аспектів сімейних відносин стає ключовим для ефективного функціонування та розвитку громади, особливо у сучасних умовах швидких змін та викликів.

У роботах Алешиної Ю. Є., Дружиніна В. М., Ковальова С. В., Кочарян А. С., Кочарян Г. А., Співаковський А. С., Пезешкіана Н., Ейдемільер Е. Г., Антонюк Е. В., Гребенников І. Ф., Дементьєва І. Ф., Дмитрієнко А. К., Зуськова О. В., Кратохвил С., Левкович В. П., Лідері А. Г., Мацковська М. С., Меньшутін В. П., Навайтіс Г., Річардсон Р., Сисенко В. А., Трапезникова Т. М., Олійник Ю. М., Філіппова Г. Г., а також Burges E. та інші, спільно підкреслюють, що сім'я відображає всі соціальні зміни в суспільстві.

Зазначається, що, незважаючи на всі трансформації та виклики, які виникають в сучасному світі, інститут сім'ї залишається стійким і витримує випробування часу. Багато вчених, що досліджують сімейні відносини, визначають важливість початкового періоду розвитку сім'ї.

Ці дослідники, зокрема, вказують на значення аспектів, пов'язаних із початковим етапом життя сім'ї, і підкреслюють, що він визначає подальший хід та стан сімейних відносин. Це визнання підкреслює важливість розуміння та вивчення динаміки сімейного життя з погляду розвитку та утвердження сімейного інституту в сучасному суспільстві.



Цей період, відомий як подружня адаптація, визначається формуванням сімейних норм і оволодінням рольовою поведінкою. Його особливість полягає в тому, що сім'я активно пристосовується до нового стану, утворюючи згоджені погляди і очікування щодо ролей і обов'язків у взаємовідносинах.

Дослідження задоволеності подружнім життям привернуло увагу численних вчених, як закордонних, так і вітчизняних. Серед них С. І. Голод, В. А. Сисенко, Ю. Є. Альошина, Я. В. Шавлов, Є. Г. Ейдемільер, В. Юстицкіс, Х. Фелдман, Г. Навайтис, Н. Г. Юркевич, Т. А. Гурко та інші вчені звернули свою увагу на цей аспект сімейного життя. В їхніх роботах розглядаються різні аспекти та проблеми, пов'язані зі задоволеністю подружнього життя.

Вітчизняні дослідники, такі як В. А. Сисенко, С. І. Голод, Т. В. Андреева, Ю. Є. Альошина, О. В. Єгорова, Н. Г. Юркевич, П. К. Керіг, Л. Б. Шнейдер та інші, розглядають психологічні чинники задоволеності шлюбними відносинами на різних етапах дорослого життя.

Важливо враховувати, що ступінь задоволеності шлюбом у чоловіка та жінки на різних етапах сімейного життя визначатиме успіх тривалого існування сім'ї. Це робить актуальним подальше дослідження психологічних аспектів впливу різних факторів на задоволеність шлюбними відносинами для розуміння та підтримки сімейного благополуччя.

Наукова значимість цього дослідження полягає в обґрунтуванні взаємозв'язку між особливостями реагування подружжя на конфліктні ситуації та рівнем задоволеності шлюбно-сімейними відносинами у сім'ї. Аналіз особистісних характеристик та тривалості подружнього стажу також розкриє їхню роль у формуванні задоволеності в шлюбі.

Дослідження покликане визначити, як психологічні та особисті аспекти взаємодії впливають на якість шлюбно-сімейних відносин. Зокрема, розкриття зв'язків з кількістю вступу в шлюб та віковими параметрами допоможе зрозуміти, які фактори впливають на реакції подружжя в різних вікових та життєвих етапах.

Це дослідження може мати практичне застосування у психологічній практиці, де розуміння таких зв'язків може служити основою для розвитку ефективних програм консультування та підтримки подружніх пар. Також важливою є його внесок у наукове розуміння сімейних відносин та динаміки шлюбу, що може сприяти подальшому розвитку психологічних теорій у цій сфері.

### **Актуальність теми**

По-перше, подружні кризи є невід'ємною частиною сімейного життя. Вони можуть виникати на будь-якому етапі розвитку шлюбу, і їх переживання може бути дуже складним для подружжя.

По-друге, вплив батьківської родини на формування уявлень про шлюб є доведеним фактом. Наші уявлення про шлюб, ролі подружжя, способи вирішення конфліктів тощо формуються в батьківській родині. Тому, якщо подружжя виросло в сім'ях з різними моделями виховання, це може вплинути на їхню взаємодію в шлюбі і, відповідно, на переживання подружньої кризи.

По-третє, у сучасному суспільстві відбувається трансформація сімейних цінностей і моделей поведінки. Це може призвести до того, що подружжя, виросло в сім'ях з традиційними цінностями, будуть відчувати труднощі в адаптації до сучасних реалій. В результаті це може призвести до виникнення подружніх криз.

Дослідження цієї теми може допомогти подружжю, яке переживає подружню кризу, зрозуміти причини своїх проблем і знайти конструктивні способи їх вирішення.

**Об'єкт:** Подружня криза.

**Предмет:** Психологічні особливості переживання подружньої кризи.

**Гіпотеза:** Переживання подружньої кризи можуть бути більш або менш важкими в залежності від того, наскільки спільними є життєві цілі партнерів і наскільки добре вони розуміють один одного. Це може впливати на те, як криза розвиватиметься далі і як її можна буде подолати.

**Мета:** полягає у вивченні особливостей переживання подружжям кризовий період та надання пропозицій щодо корекції подружньої відносин.

**Завдання:**

1. Теоретично дослідити особливості переживання подружньої кризи.
2. Визначити фактори, що впливають на розвиток подружньої кризи.
3. Емпірично дослідити вплив психологічних факторів на поведінку подружжя під час переживання подружньої кризи, та визначити рівень задоволеності шлюбом;

**Методи дослідження:**

1. Аналіз, класифікація та узагальнення теоретичного матеріалу наукових джерел.
2. Емпіричне дослідження за допомогою психодіагностичних методик: - Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) [3]; - Опитувальник «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (А. Н. Волкова) [3] - Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубровська) [2].

**Практична значущість роботи:**

Отримані результати даного дослідження можуть мати значущий вплив на професійну підготовку студентів психологів та практичних психологів, сприяючи розвитку ефективних підходів у сфері подружньої психотерапії та профілактики розлучень. Розуміння психологічних особливостей переживання подружньої кризи відкриває можливості для створення та впровадження цільованих програм.

**Організація та емпірична база дослідження:** Учасниками дослідження стали подружні пари. Вибірка дослідження складалася із 40 досліджуваних віком від 21 до 35 років, стажем проживання в шлюбі від трьох до п'яти років. Відомо, що всі ці сім'ї не мають дітей. Дослідження проводилось в м. Дніпро. Всі досліджувані дали згоду на проведення дослідження.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3-х розділів, 10-ти підрозділів, висновків, переліку джерел посилань, який налічує 55 джерел та

додатків. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 60 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ КРИЗИ

### 1.1. Поняття "сім'я", "криза сім'ї", модель сім'ї

**Сім'я** – це соціальна інституція, що об'єднує осіб зазвичай на основі шлюбу, спільної життєдіяльності, взаємопідтримки та виховання дітей. Сім'я може приймати різні форми, включаючи ядерну, розширену, однопрофесійну, однопостатеву та інші.

Традиційний погляд на сім'ю розглядає її як малу соціальну групу, яка складається з подружжя та їхніх дітей. Цей погляд був поширений у минулому і досі зберігає свою актуальність в деяких культурах.

Сучасний погляд на сім'ю більш широкий. Він розглядає сім'ю як групу людей, які пов'язані між собою спільним побутом, економічними інтересами, моральною та емоційною близькістю. Цей погляд відображає зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві, в тому числі, зростання числа одноосібних сімей, сімей з дітьми від попередніх шлюбів, сімей з прийомними дітьми [1].

Існує також ряд інших поглядів на сім'ю, які ґрунтуються на різних теоретичних підходах.

Соціологічний підхід розглядає сім'ю як соціальний інститут, який виконує певні функції в суспільстві.

Психологічний підхід розглядає сім'ю як систему міжособистісних відносин, які впливають на розвиток особистості її членів.

Філософський підхід розглядає сім'ю як цінність, яка має важливе значення для людини і суспільства.

Незважаючи на різні погляди на сім'ю, існує ряд спільних характеристик, які є характерними для всіх сімей.

До них відносяться:

Спільний побут - це спільне проживання подружжя та дітей в одному будинку, забезпечення їхніх матеріальних потреб.

Економічні інтереси - це спільне ведення господарства, розподіл доходів, накопичення майна.

Моральна та емоційна близькість - це наявність любові, довіри, підтримки між членами сім'ї.

Ці характеристики визначають основні функції сім'ї, які включають:

Репродуктивна - забезпечення відтворення населення.

Соціалізаційна - передача молодому поколінню соціального досвіду, норм і цінностей суспільства.

Економічна - забезпечення матеріальних потреб членів сім'ї.

Охорона здоров'я - догляд за членами сім'ї, які потребують допомоги.

Психологічна підтримка - надання членам сім'ї моральної та емоційної підтримки.

**Криза** виникає, коли стикається конфлікт чи перешкода в досягненні важливих життєвих цілей, і звичайні способи вирішення проблем виявляються недієвими. Оскільки людина постійно взаємодіє з іншими системами, такими як сім'я, робота або соціальне оточення, кризи можуть бути складними і взаємозалежними ситуаціями [8, с. 15].

**Подружня криза** є невід'ємною складовою подружнього життя, що може виникати з різних причин і потребує спеціальної уваги та розуміння. Цей період характеризується значними труднощами та конфліктами у відносинах між партнерами. Подружні кризи можуть приймати різні форми та тривати різні терміни, але константним залишається психологічний вплив, який вони мають на обох партнерів [44].

Період подружньої кризи може представляти собою складний та важкий етап у подружньому житті. Однак розуміння психологічних аспектів, що супроводжують цей процес, може сприяти тому, щоб подружжю вдалося знайти шляхи подолання труднощів та відновлення стабільності у відносинах. У нашому дослідженні ми ретельно вивчимо психологічні аспекти цієї теми,

щоб глибше розуміти фактори, які впливають на спосіб, яким люди переживають подружню кризу, і як можна поліпшити їхні відносини у цей період [36].

**Модель сім'ї** - це уявлення або концепція того, як виглядає і функціонує ідеальна чи типова сім'я. Ця модель може включати в себе розподіл ролей, структуру сім'ї, комунікаційні зв'язки, цінності та інші аспекти. Важливо зауважити, що моделі сім'ї можуть різнитися в різних культурах і сприйматися різними індивідами залежно від їхнього виховання та досвіду.

Ці поняття взаємодіють у контексті вивчення впливу моделі сім'ї на переживання кризи, де криза може виникнути, коли реальна сімейна ситуація не відповідає або порушує уявлення членів сім'ї про ідеальну модель сім'ї.

## **1.2. Моделі сім'ї та їх вплив на формування уявлень про шлюб**

Модель сім'ї - це свого роду "шаблон" чи зразок, що описує, як члени сім'ї взаємодіють між собою. Це може включати ролі кожного члена, спілкування, правила і очікування всередині сім'ї. Кожна сім'я є унікальною, і модель сім'ї допомагає зрозуміти, як функціонують відносини всередині неї [40].

Модель сім'ї може мати різний вплив на переживання подружньої кризи. Вона може впливати на:

*Сприйняття кризи.* У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза може сприйматися як катастрофа, яка загрожує самому існуванню сім'ї. У сім'ях з більш сучасною моделлю шлюбу криза може сприйматися як нормальний етап у розвитку сім'ї, який можна подолати.

*Способи вирішення кризи.* У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза може вирішуватися шляхом примирення подружжя, навіть якщо це вимагає від них жертв. У сім'ях з більш сучасною моделлю шлюбу криза може вирішуватися шляхом зміни сімейних відносин.

*Наслідки кризи.* У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза може призвести до розлучення або інших негативних наслідків. У сім'ях з більш сучасною моделлю шлюбу криза може призвести до зміцнення сім'ї, якщо подружжю вдасться подолати її.

Сучасна модель сім'ї характеризується такими рисами [14]:

- Холостякство і безшлюбність не вважаються негативними явищами.
- Шлюб розглядається як договір, який може бути розірваний за обоюсторонньою згодою подружжя.
- Роль чоловіка та жінки в сім'ї більш гнучка.
- Чоловік і жінка можуть розділяти обов'язки по дому та вихованню дітей.

У сім'ях з сучасною моделлю шлюбу криза може сприйматися як нормальний етап у розвитку сім'ї, який можна подолати. Це пов'язано з тим, що шлюб розглядається як договір, який може бути розірваний за обоюсторонньою згодою подружжя. У таких сім'ях подружжя може відчувати менший тиск з боку суспільства, родичів і друзів, якщо вони вирішать розлучитися.

У сім'ях з сучасною моделлю шлюбу криза може вирішуватися шляхом зміни сімейних відносин. Наприклад, подружжя може вирішити перерозподілити обов'язки по дому, змінити свої очікування один від одного або навіть спробувати новий спосіб спілкування.

Якщо подружжю вдасться подолати кризу, вона може призвести до зміцнення сім'ї. У таких сім'ях подружжя може стати більш щасливими і задоволеними своїми стосунками.

Вплив традиційної моделі сім'ї.

Традиційна модель сім'ї характеризується такими рисами:

- Холостякство і безшлюбність вважаються негативними явищами.
- Шлюб розглядається як обов'язок, який повинен бути укладений на все життя.



- Роль чоловіка та жінки в сім'ї чітко визначена.
- Чоловік є главою сім'ї та головним доглядачем за сім'єю.
- Жінка відповідає за ведення домашнього господарства та виховання дітей.

У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза може сприйматися як катастрофа, яка загрожує самому існуванню сім'ї. Це пов'язано з тим, що шлюб розглядається як обов'язок, який повинен бути укладений на все життя. У таких сім'ях подружжя може відчувати тиск з боку суспільства, родичів і друзів, які вимагають від них зберегти шлюб.

У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза зазвичай вирішується шляхом примирення подружжя, навіть якщо це вимагає від них жертв. Наприклад, подружжя може погодитися знизити свої вимоги один до одного, примиритися з тим, що їхні стосунки змінилися, або навіть пожертвувати своїми особистими інтересами заради збереження шлюбу [9].

**Модель сім'ї за Мюрреєм Боуеном** - це як креслення, який пояснює, як члени сім'ї спілкуються один з одним. У цій моделі важливо, щоб кожен член сім'ї міг розуміти свої почуття, не дозволяючи їм сильно впливати на його рішення. Боуен каже, що сімейні відносини формуються під впливом зразків, що передаються з покоління до покоління. Важливо також вміти вирішувати конфлікти та брати на себе відповідальність за своє життя усередині сім'ї [56].

Він виокремив декілька моделей сім'ї:

**Перша модель:**

У сім'ї, де у людей виникають складнощі з розумінням себе, емоції та особисті потреби можуть ставати заплутаними та важкорозуміними. Члени сім'ї можуть відчувати труднощі у вираженні своїх почуттів та розумінні власних потреб. Це часто відбувається через обмежену здатність самоаналізу або уникнення відкритого обговорення почуттів.

У такій сім'ї може виникнути емоційна залежність, де люди шукають підтримку та розуміння в інших замість того, щоб розбиратися у своїх почуттях самотійно. Це може створювати ситуації, коли люди стають надто

залежними від думки інших і зазнають труднощів у самостійному прийнятті рішень [56].

У шлюбі подібна динаміка може призвести до того, що партнери стикаються з труднощами в комунікації, оскільки кожен з них може відчувати труднощі у висловленні своїх потреб та очікуваннях. Це може створювати конфлікти через невизначеність та непорозуміння.

Для подолання цих труднощів важливо розвивати вміння саморозуміння та самоаналізу, а також навчитися відкрито обговорювати почуття та потреби з партнером. Підтримка сімейної терапії може бути корисною для створення більш ясного і здорового взаєморозуміння всередині сімейної системи.

Приклади:

Перша модель визначає сімейну динаміку, де в членів сім'ї виникають труднощі у розумінні себе. Ось кілька прикладів, як такі проблеми можуть проявитися:

1. Недолік самоаналізу:

- Батьки можуть відчувати труднощі у розумінні своїх емоцій та мотивацій, що може позначитися на їхній здатності адекватно реагувати на власні та чужі потреби.

2. Залежність від зовнішніх думок:

- Члени сім'ї можуть надто сильно залежати від думок оточуючих, замість того, щоб розбиратися у власних переконаннях та цінностях.

3. Проблеми у спілкуванні:

- Якщо в членів сім'ї є труднощі в саморозумінні, це може позначитися на їхній здатності чітко висловлювати свої думки та почуття, що ускладнить порозуміння всередині сім'ї.

4. Неясні межі особистості:

- У цій моделі можуть виникнути ситуації, коли особисті межі членів сім'ї невизначені, що може призвести до втручання у чужі проблеми та створення зайвої емоційної залежності.

5. Проблеми у встановленні особистих кордонів:

- Наприклад, діти можуть відчувати труднощі у висловленні своїх потреб та бажань, тому що не завжди розуміють їх повністю самі.

Ці приклади відображають ситуації, коли внутрішнє розуміння членів сім'ї ослаблене, що може впливати на їхню здатність будувати здорові та емоційно підтримуючі відносини всередині сім'ї [56].

### **Друга модель:**

У сім'ї з емоційними трикутниками часто виникають особливості у спілкуванні та вирішенні конфліктів. Ці трикутники можуть виявлятися, коли два члени сім'ї звертаються один до одного, щоб вирішити свої проблеми, замість спілкуватися безпосередньо. Результатом цього можуть стати складнощі у розумінні та вирішенні внутрішньосімейних питань.

Емоційні трикутники можуть призвести до непорозуміння та конфліктів. Наприклад, якщо один із батьків звертається до дитини замість того, щоб обговорити свої турботи з чоловіком, це може створити непотрібні складнощі у стосунках. У шлюбі це може означати, що партнери уникають прямих розмов, воліючи обговорювати свої проблеми через третю сторону [56].

Це впливає формування уявлень про шлюб, оскільки відсутність прямого спілкування може утруднити розуміння та задоволення потреб партнера. Для покращення сімейних відносин важливо усвідомлювати ці трикутники, стимулювати відкрите спілкування та навчатися ефективним навичкам вирішення конфліктів. Терапія може бути також корисною для зміни цих динамік та створення більш здорової взаємодії всередині сім'ї.

### **Приклади:**

Друга модель передбачає наявність емоційних трикутників у сімейній динаміці. Ось кілька прикладів, як ця модель може виявлятися:

#### **1. Дитина у ролі посередника:**

- Батьки можуть звертатися до дитини замість того, щоб обговорити свої проблеми безпосередньо між собою. Наприклад, один із батьків може поскаржитися на іншу дитину замість того, щоб вирішити конфлікт безпосередньо.

## 2. Уникнення прямого спілкування:

- Партнери у шлюбі можуть стикатися з труднощами у прямому спілкуванні, воліючи обговорювати свої турботи через третю сторону, наприклад, іншого члена сім'ї чи друга.

## 3. Емоційна залежність:

- Члени сім'ї можуть ставати емоційно залежними від інших, замість того, щоб розвивати навички самоаналізу та самоврядування емоціями.

## 4. Нестача прямої комунікації у шлюбі:

- Партнери можуть уникати відкритого обговорення своїх почуттів та потреб, вважаючи за краще передавати інформацію через посередників.

## 5. Складнощі у вирішенні конфліктів:

- Сімейні члени можуть стикатися з труднощами у вирішенні конфліктів через наявність емоційних трикутників, що може погіршити сімейні відносини.

Ці приклади відображають ситуації, коли в сім'ї є тенденція звертатися до третьої сторони замість того, щоб прямо спілкуватися між собою. Такі динаміки можуть впливати на якість комунікації та вирішення проблем усередині сім'ї.

## **Третя модель [56]:**

У сім'ї, де є мультигенераційні зразки, передача традицій і поведінкових моделей походить від покоління до покоління. Ці зразки можуть охоплювати різні аспекти сімейного життя, включаючи ролі, відповідальність, цінності та загальні правила.

Часто ці зразки можуть бути корінням сімейних традицій, що формувалися протягом тривалого часу. Наприклад, певні очікування щодо ролей чоловіка та жінки у сім'ї, стереотипи поведінки щодо дітей, а також способи вирішення конфліктів можуть бути успадковані з попередніх поколінь.

Вплив цих мультигенераційних зразків на формування уявлень про шлюб та сім'ю може бути значним. Якщо позитивні зразки підтримують

здорові стосунки та силу сім'ї, вони можуть бути основою для стабільності та благополуччя. Але, з іншого боку, негативні зразки можуть стати джерелом конфліктів та проблем у сімейних стосунках.

Щоб ефективно управляти впливом мультигенераційних зразків, важливо усвідомлювати їх існування. Відкритий діалог усередині сім'ї з приводу цінностей, очікувань та традицій може допомогти виявити, які зразки вважаються цінними, а які, можливо, потребують адаптації.

У випадках, коли мультигенераційні приклади створюють негативні динаміки або викликають труднощі, сімейна терапія може надати підтримку та інструменти для зміни цих зразків, спрямовуючи сім'ю до більш здорових та стійких стосунків.

Приклади до третьої моделі:

Наведу кілька прикладів, як мультигенераційні зразки можуть виявлятися у сімейних стосунках:

#### 1. Рольові очікування:

- Якщо у минулому поколінні вважалося, що певні ролі та обов'язки притаманні чоловікам чи жінкам, ці уявлення можуть передаватися дітям. Наприклад, якщо жінки традиційно займалися домашніми обов'язками, ця тенденція може повторюватися й у наступному поколінні.

#### 2. Зразок взаємовідносин:

- Мультигенераційні зразки також можуть стосуватися того, як сім'я поводить себе з конфліктами та будує взаємини. Якщо в минулому поколінні переважав стиль конфліктного вирішення, ця поведінка може бути успадкована і бути присутньою у відносинах наступного покоління.

#### 3. Цінності та традиції:

- Сімейні цінності та традиції, що передаються з покоління в покоління, можуть впливати на релігійні, соціальні чи культурні аспекти життя. Наприклад, певні святкові традиції, які були важливими для попереднього покоління, можуть продовжуватися і впливати на спосіб життя сім'ї.

#### 4. Зразки виховання:

- способи виховання, що застосовуються у минулому поколінні, можуть позначатися на методах виховання дітей у наступному. Якщо в сім'ї застосовувалися суворі методи виховання, це може вплинути на те, як батьки виховуватимуть своїх дітей.

Важливо, що мультигенераційні зразки який завжди негативні. Вони можуть також передавати сімейні цінності, традиції та підтримувати здорові стосунки, створюючи сполучні елементи всередині сім'ї. Однак, у разі проблемних зразків, усвідомлення та обговорення їх можуть допомогти сім'ї адаптуватися та створити більш сприятливі умови для взаємин.

#### **Четверта модель [56]:**

Четверта модель має на увазі сімейну систему з високою диференціацією особистості. У цій моделі члени сім'ї мають здатність чітко розрізнити свої власні почуття, думки та потреби від почуттів, думок та потреб інших членів сім'ї. Такий підхід сприяє формуванню здорових та незалежних взаємин.

Приклади цієї моделі можуть включати:

##### 1. Відкрите спілкування:

- Члени сім'ї, які мають високу диференціацію особистості, можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, не пригнічуючи свою індивідуальність. Це створює відкриту та чесну атмосферу у сім'ї.

##### 2. Повага до кордонів:

- У сім'ї з високою диференціацією особистості повага до кордонів індивіда є ключовою. Члени сім'ї вміють поважати особистий простір одне одного і не втручаються у особисті рішення.

##### 3. Індивідуальна відповідальність:

- Замість перекидати відповідальність за свої почуття та дії на інших, члени сім'ї з високою диференціацією особистості беруть на себе відповідальність за своє життя та стосунки.

##### 4. Здатність до самопізнання:

- Люди в сім'ї з високою диференціацією особистості можуть краще розуміти свої власні мотивації, цілі та потреби, що сприяє глибшому порозумінню у сімейних відносинах.

Ця модель сприяє формуванню здоровіших, гармонійніших сімейних відносин, де кожен член сім'ї зберігає свою унікальність і в той же час прагне збалансованої взаємодії.

### **1.3. Причини виникнення подружньої кризи та періодизація криз сімейних відносин**

Криза сімейного життя - це стан, коли порушуються звичайні процеси та рівновага в сімейній системі. Це призводить до незадоволення стандартними методами функціонування сім'ї та неспроможності вирішувати нові проблеми, залишаючись в рамках старих моделей поведінки.

Подружні кризи можуть виникати з різних причин, таких як невідповідність очікуванням, проблеми у комунікації, фінансові труднощі, або зміни в житті подружжя, такі як народження дітей або зміна роботи. Також, можуть впливати зрада чи незадоволеність сексуальними відносинами. Тривалість подружньої кризи може варіюватися від кількох тижнів до декількох років, залежно від природи проблеми та зусиль, які прикладає подружжя для її вирішення [8].

Незважаючи на те, що подружня криза може бути важким періодом, вона також може стати спонуканням до розвитку та вдосконалення відносин. Ключовим є відкрите спілкування, розв'язання конфліктів та пошук спільних рішень, щоб подолати труднощі та зміцнити подружні відносини [48].

Причини виникнення подружньої кризи:

#### **1). Ідеалізація партнера**

Особливо в початковий період подружнього життя, ідеалізація може відігравати ключову роль у формуванні сімейних відносин. Наслідки цієї ідеалізації можуть виявлятися різними, залежно від того, як вона сприймається

та як з нею працюють обидва партнери. Існують три основні підходи до розуміння ідеалізації партнера:

Деструктивний підхід:

За цією концепцією, необґрунтована ідеалізація партнера може породжувати великі очікування, які не відповідають реальності. Коли реальна особистість не узгоджується з ідеалізованим уявленням, це може викликати розчарування, незадоволеність і виникнення конфліктів у відносинах. Зазначений підхід розглядає ідеалізацію як чинник, що може призвести до розпаду пари. 20

Конструктивний підхід:

Деякі фахівці в галузі психології вважають, що ідеалізація може сприяти позитивному розвитку партнера. Вони стверджують, що уявлення про ідеальні якості може стимулювати партнера до саморозвитку та вдосконалення. Цей підхід розглядає ідеалізацію як фактор, що може надихати партнера стати кращою версією самого себе.

Гуманістичний підхід:

Відповідно до гуманістичної психології, ідеалізація партнера може бути недоліком, особливо для тих, хто самоактуалізується і досяг вершин розвитку. З цієї точки зору ідеалізація може пригнічувати спонтанність та природність у відносинах. Гуманістичний підхід стверджує, що ідеалізація не є характерною рисою для тих, хто досяг вищого рівня особистісного розвитку.

**2). Розузгодження рольових очікувань**

«підгонки» уявлень та ліквідації можливих конфліктів часто розгортається на стадії первинної рольової адаптації в сімейному житті. Важливо відзначити, що в цей процес поступово залучаються дедалі глибші рівні уявлень. Первинна рольова адаптація обов'язково включає узгодження поглядів на характер і розподіл сімейних обов'язків. За словами К. Кіркпатріка, існують три основних види подружніх ролей: традиційні, товариські та партнерські.

**3). Зміна інтересів і цінностей**



З часом люди можуть еволюціонувати, розвивати нові інтереси, змінювати цінності та переглядати світогляд. Якщо ці індивідуальні зміни не взаємодіють із змінами у партнера, це може призвести до конфліктів та віддалення між партнерами.

#### **4). Неспівробітничість та невміння вирішувати конфлікти**

Неефективне вирішення конфліктів та відсутність співпраці можуть сприяти накопиченню напруги в сімейних відносинах. Це може призводити до зростання конфліктів та віддалення між партнерами.

#### **5). Економічні труднощі**

Фінансові труднощі, такі як втрата роботи, наявність боргів або обмежений дохід, можуть породжувати напругу в сімейних відносинах і призводити до виникнення кризових ситуацій.

#### **6). Невірність**

Невірність одного з партнерів може призвести до розколу в сім'ї і спричинити серйозні проблеми довіри та відносин.

#### **7). Погіршення здоров'я**

Стикаючись із значними проблемами зі здоров'ям, як у одного з партнерів, так і у обох, може впливати на сімейні відносини і призводити до виникнення кризи.

#### **8). Спадкоємність конфліктів і непорозуміння із минулих років**

Невирішені конфлікти та непорозуміння з минулих років можуть залишати свій слід у сімейних відносинах і призвести до вибуху кризи в майбутньому [48].

Важливо відзначити, що криза може завершитися на будь-якій стадії, якщо небезпека відступає або знаходиться розв'язання. Крім того, існують підходи до розуміння криз сімейного життя через призму життєвого циклу сім'ї. Згідно з цим підходом, кризи можуть виникати в моменти переходу між різними етапами цього циклу. Такі кризи називають нормативними або горизонтальними стресорами, і вони зазвичай виникають у результаті недосконалої адаптації під час переходу через різні етапи сімейного життя.

Так, наприклад, В. Сатир виділяє десять критичних точок у розвитку сім'ї [33].

Перша криза – зачаття, вагітність та народження дитини.

Друга криза – початок освоєння дитиною людської мови.

Третя криза – дитина налагоджує відносини із зовнішнім середовищем (йде до дитячого садка або до школи).

Четверта криза – дитина входить у підлітковий вік.

П'ята криза – дитина стає дорослою і залишає будинок.

Шоста криза – молоді люди одружуються, і в сім'ю входять невістки та зяті.

Сьома криза – настання клімаксу у житті жінки.

Восьма криза – зменшення сексуальної активності чоловіків.

Дев'ята криза – батьки стають бабусями та дідусями.

Десята криза – помирає один із подружжя.

Отже, сімейний життєвий цикл включає різні етапи, які можуть супроводжуватися кризами. Нормативні кризи в сім'ї зазвичай виникають на мікрорівні сімейної системи та часто спричинені індивідуальними нормативними кризами дорослих або дітей, що можуть призводити до дестабілізації сімейної системи [7].

Сім'я, яка переживає кризу, не може залишатися незмінною; вона не може ефективно функціонувати у даній ситуації, користуючись старими, шаблонними уявленнями та стандартними моделями поведінки [48].

У ситуації кризи може відбуватися блокування актуальних потреб членів сім'ї, що, в свою чергу, може призвести до появи симптомів у одного з них, найчастіше у дитини. Дитина стає носієм цих симптомів, які служать засобом підтримання існуючих взаємин між членами сім'ї. Симптоматична поведінка виникає внаслідок усталених рольових взаємодій, відображаючи деякі непорушні теми, обговорення яких було б неприпустимим згідно з сімейними нормами. Людина, у якої виявляються симптоми, називається "ідентифікованим пацієнтом" [1].

Ми встановили, що існуючі теорії криз переважно досліджують переживання індивідами кризових ситуацій на особистісному рівні, але варто зауважити, що кожна окрема особа завжди функціонує в рамках більших систем, таких як сім'я, професійна спільнота, суспільство тощо. Ця взаємодія з іншими системами впливає на спосіб переживання і подолання кризових ситуацій.

### **Стадії кризового періоду**

Дж. Каплан описав чотири послідовні стадії кризи [24]:

- Перша стадія - початкове збільшення напруги, що спонукає до використання звичних методів вирішення проблем.
- Друга стадія - подальше зростання напруги, коли звичні методи стають неефективними.
- Третя стадія - ще більше збільшення напруги, що потребує мобілізації як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів.
- Четверта стадія - зростання тривоги, виникнення депресії, почуття безпорадності та безнадійності, дезорганізація особистості, якщо всі попередні дії не призводять до рішення [

Умовно всі кризи сімейного життя розглядає Н.Н. Кригін як два варіанти криз:

1. Криза розвитку. Це кризи, що передбачувано виникають протягом життя і на різних стадіях розвитку сім'ї (народження дитини, одруження, дорослішання дітей тощо).
2. Криза ситуації. Більшість криз потрапляють у цю категорію і є непередбачуваними стресовими факторами (втрата роботи, розлучення, конфлікти та ін.).

М. Плзак описав два критичні періоди у розвитку подружніх відносин [23] :

Перший критичний період, що виникає між 3-м і 7-м роком подружнього життя, може тривати приблизно 1 рік. Він часто виникає через зникнення романтичних настроїв, незадоволення від контрасту між поведінкою партнера

в період закоханості та в повсякденному житті, конфліктами та зростанням напруги в сімейних відносинах.

Другий критичний період, що відбувається приблизно між 17-м і 25-м роком спільного життя, може тривати кілька років, хоча менш глибокий в порівнянні з попереднім. Ця криза зазвичай виникає через інволюцію, емоційну нестійкість, появу страхів, соматичні скарги, відчуття самотності та інші фактори, пов'язані зі старінням та змінами у сімейних відносинах.

Сім'я, аналогічно живому організму, проходить різні стадії, включаючи дитинство, юнацтво, розквіт, хвороби, старіння і в'янення. Перехід між цими стадіями часто супроводжується виникненням конфліктів у відносинах між чоловіком і дружиною, і це може призвести до криз сімейного життя. 8

#### **1.4. Особливості структури шлюбу в залежності від особистісних характеристик подружжя**

Рівень емоційної зрілості подружжя впливає значно на те, як вони переживають подружню кризу. 3

Ось деякі особливості та вплив емоційної зрілості на процес переживання кризи:

##### **Вищий рівень емоційної зрілості:**

*Ефективне керування емоціями:* Ті подружжя, які мають вищий рівень емоційної зрілості, зазвичай краще владнують своїми емоціями під час конфліктних ситуацій. Вони можуть залишатися спокійними та зберігати емоційний контроль, уникаючи того, щоб емоції перетворювалися на агресію або виражалися шкідливим чином [7].

*Більша емпатія:* Ті подружжя, які мають вищий рівень емоційної зрілості, зазвичай виявляють більшу емпатію одне до одного. Вони здатні сприймати та розуміти почуття та потреби свого партнера, що сприяє покращенню спілкування та підтримці.

##### **Нижчий рівень емоційної зрілості:**

*Важкості у керуванні емоціями:* Подружжя з меншою емоційною зрілістю можуть втрачати контроль над своїми емоціями, що може вести до виникнення конфліктів та агресивної поведінки.

*Брак емпатії:* Вони можуть мати обмежену емпатію та розуміння почуттів партнера, що ускладнює спілкування та розв'язання конфліктів.

*Деструктивне спілкування:* Відсутність навичок конструктивного спілкування може призводити до токсичних відносин, де конфлікти не вирішуються ефективно, але, навпаки, лише поглиблюються.

Важливо відзначити, що емоційна зрілість може бути розвиненою та поліпшеною з часом та практикою. Психологічна підтримка, консультування та навчання навичкам емоційного і соціального інтелекту можуть допомогти подружжю покращити їхні відносини та спосіб переживання кризи [7].

Стиль спілкування подружжя грає значущу роль у тому, як вони переживають подружню кризу. Ось деякі аспекти впливу стилю спілкування на процес переживання кризи:

#### **Позитивний стиль спілкування:**

*Відкритість і чесність:* Відкрите та чесне спілкування є важливим елементом успішних відносин, особливо під час кризи. Здатність вільно ділитися почуттями та думками сприяє взаєморозумінню та може полегшити процес вирішення конфліктів у подружжі.

*Підтримка та визнання:* Позитивний стиль спілкування, який включає в себе підтримку та визнання досягнень та потреб партнера, може стати основою здорових та міцних відносин. Виявлення підтримки і вдячності може зміцнити зв'язок між подружжям та сприяти позитивному клімату в сім'ї, особливо під час труднощів та кризових моментів.

*Емпатія та співчуття:* Емпатія та співчуття відіграють важливу роль у відносинах. Здатність ставитися на місце партнера, розуміти його почуття та долю, сприяє створенню глибшого зв'язку та зближення між подружжям. Емпатія може сприяти покращенню взаєморозуміння та підтримки в складних ситуаціях, таких як кризи сімейного життя.

### **Негативний стиль спілкування:**

*Конфлікти та суперечки:* Конфлікти та суперечки, особливо якщо вони супроводжуються негативними словами та агресивними діями, можуть суттєво погіршувати відносини в подружжі, особливо під час кризи. Конструктивне вирішення конфліктів та взаємне поважання допомагають підтримувати позитивний стан відносин і сприяють подоланню труднощів.

*Невміння слухати:* Подружжя, які не можуть або не хочуть слухати одне одного, часто відчують незрозуміння та розчарування. Відсутність слухання може спричинити погіршення відносин.

*Критика та обвинувачення:* Вказування на помилки та обвинувачення партнера може призвести до відчуття провини та недоліків, що ускладнює ситуацію та сприяє виникненню конфліктів.

Важливо враховувати, що стиль спілкування може бути змінений та покращений зусиллями подружжя. Навчання навичкам конструктивного спілкування, виявленням емпатії та розумінням почуттів партнера може допомогти ефективніше переживати подружні кризи та покращити якість відносин. Активна спільна робота над розвитком позитивних стилів спілкування може сприяти зміцненню сімейного благополуччя та підтримці важливих аспектів взаємин [10].

Вплив цінностей і установок подружжя:

**Спільні цінності** та переконання можуть слугувати міцним фундаментом для відносин у подружжі. Вони допомагають створити спільну мету та розуміння, що може бути особливо корисним у періоди кризи. Коли подружжя ділять спільні цінності, це може бути джерелом взаємної підтримки та спільного зусилля вирішення труднощів.

**Індивідуальні цінності.** Узгодження між індивідуальними цінностями та здатність поважати різниці в переконаннях можуть допомогти уникнути конфліктів та сприяти збереженню гармонії відносин. Важливо знаходити баланс між спільними та індивідуальними цінностями для підтримання здорових та взаєморозумілих відносин.

**Установки щодо шлюбу та ролей.** Якщо партнери мають різні уявлення про те, як повинні виглядати ідеальні відносини та які ролі вони мають виконувати, це може викликати непорозуміння та конфлікти. Важливо відкрито обговорювати свої очікування та знаходити компроміси для побудови взаєморозуміння та гармонії в сім'ї. Комунікація грає ключову роль у вирішенні розбіжностей та підтриманні взаєморозуміння між партнерами.

**Готовність до компромісу** грає ключову роль у подоланні подружніх криз. Шукаючи спільні рішення та готові адаптуватися до змін, партнери можуть сприяти покращенню взаєморозуміння та побудові здорових відносин. Гнучкість та відкритість до змін можуть допомогти зменшити напругу та сприяти розвитку сімейного життя навіть у складних моментах.

**Підтримка і взаємодія.** Важливо, як подружжя підтримують один одного під час кризи. Вони можуть виявити розуміння та підтримку, або навпаки, зіткнутися з відчуттям відчуження.

**Оцінка важливості відносин** може визначати готовність подружжя подолати кризу. Якщо вони вважають свої відносини важливими та цінними, це може спонукати їх прикладати більше зусиль для вирішення проблем і зміцнення взаєморозуміння. Наслідком може бути покращення відносин та успішне подолання кризового періоду.

Узагальнюючи, цінності та установки подружжя суттєво впливають на їхню здатність сприймати та переживати кризу в сімейних відносинах. Підтримка спільних цінностей та готовність до компромісів можуть значно полегшити проходження через кризу, тоді як розбіжності в цих аспектах можуть породжувати більше конфліктів та труднощів. [19]

Термін "задоволеність шлюбом" відображає ступінь, до якої чоловік і жінка вважають себе задоволеними від свого сімейного життя та взаємин один з одним у межах шлюбу. Це складний психологічний показник, який оцінює різні аспекти сімейних відносин, такі як емоційна зв'язаність, розуміння, взаємна підтримка, якість спілкування, інтимність та інші [5].

В соціологічному контексті "задоволеність шлюбом" інтерпретується як суб'єктивна оцінка кожним з подружжя характеру їхніх взаємин.

"Подружня задоволеність шлюбом" - це суб'єктивне сприйняття людьми ефективності функціонування їхнього шлюбу через призму соціокультурних норм та задоволення їхніх індивідуальних потреб.

Розглядаючи стійкість шлюбу та задоволеність ним, можна виділити три рівні, які відображають різні аспекти відносин у шлюбі:

*Перший рівень* - це фактична тривалість шлюбу, тобто, чи не відбулося розлучення.

*Другий рівень* - це адаптація подружжя до життя разом, його здатність пристосовуватися до змін та вирішувати конфлікти.

*Третій рівень* - це якість відносин у шлюбі, включаючи подібність цінностей та поглядів подружжя одне на одного і на життя в цілому.

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

**Комунікація:** Якість та ефективність комунікації між партнерами впливає на їхню спроможність розуміти одне одного, виражати почуття та вирішувати конфлікти.

**Емоційна зв'язаність:** Рівень емоційної зв'язаності між партнерами грає важливу роль у створенні глибоких та задовільних відносин.

**Спільні інтереси:** Наявність спільних інтересів та діяльностей сприяє розвитку позитивних відносин та спільної задоволеності.

**Підтримка:** Взаємна підтримка та розуміння важливі для створення позитивного середовища в шлюбі.

**Сексуальність та інтимність:** Якість інтимних відносин та задоволення від сексуальності також впливають на загальний рівень задоволеності.

**Фінанси:** Управління фінансами та спільні фінансові цілі можуть впливати на стабільність та задоволеність шлюбом.

**Рольові очікування:** Розбіжності у рольових очікуваннях та виконанні ролей можуть призвести до конфліктів та невдоволеності.



Довіра та вірність: Наявність довіри та вірності взаємно допомагає у підтримці стійких та задовільних відносин.

Вплив батьківської сім'ї. Дослідження також показують, що відносини в молодому подружжі можуть бути впливовими, залежно від того, як впливають батьки партнерів.

Самоактуалізація та самореалізація. Цей чинник передбачає, що рівень самореалізації і самоактуалізації окремої особистості безпосередньо впливає на особливості міжособистісних стосунків подружньої пари.

Згідно з поглядом К. Роджерса, рівень самоактуалізації особистості є важливим фактором, що визначає її особистісну зрілість. Лише особи, які досягли зрілості, здатні створювати міцні та гармонійні відносини у сім'ї [11].

Таким чином, готовність до подружнього життя передбачає усвідомлення обома партнерами, які створюють сім'ю, що кожен з них несе особисту відповідальність за спільне життя в сім'ї. Це також вимагає взаємного адаптування і взаєморозуміння [7].

## Висновки до розділу 1

У підсумку важливо відзначити, що вивчення подружньої кризи та супутніх аспектів сімейних відносин є ключовим етапом для розуміння та поліпшення якості сімейного життя. Подружня криза є не лише необхідною, а й природною частиною сімейного розвитку. Вміння вирішувати конфлікти та адаптуватися до змін відіграє важливу роль у стабільності та щасливому функціонуванні подружжя.

Розгляд психологічної періодизації сімейних відносин допомагає зрозуміти, що кожен етап має свої унікальні виклики та можливості для зростання відносин. Сприйняття цих етапів як нормальної частини сімейного шляху сприяє гнучкій адаптації та підтримці взаєморозуміння між партнерами.

Вивчення психологічних механізмів переживання подружньої кризи розвиває ефективні стратегії подолання труднощів та зміцнення партнерських відносин. Особливості структури шлюбу в контексті особистісних характеристик підкреслюють важливість взаєморозуміння, емоційної зрілості та спільних цінностей для гармонійних відносин.

Враховуючи вплив рівня емоційної зрілості, стилю спілкування та цінностей на структуру шлюбу, можна визначити, що розвиток цих аспектів сприяє позитивним та здоровим відносинам, тоді як їх конфлікт може викликати напруження [12].

У проведеному аналізі літературних джерел було виявлено, що деякі питання, пов'язані з якістю шлюбу, залишаються недостатньо розробленими. Однак ця проблема важлива і потребує більш детального дослідження. Зокрема, важливим є розробка поняття якості шлюбу та створення інструментів для об'єктивного вимірювання цього параметра. Такі інструменти можуть допомогти визначити ключові аспекти, що впливають на структуру та стабільність шлюбних відносин, та сприяти розробці ефективних стратегій підтримки подружжя.

## РОЗДІЛ 2

### ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ШЛЮБ

#### 2.1. Моделі сім'ї та їх вплив на формування уявлень про шлюб

Модель сім'ї - це свого роду "шаблон" чи зразок, що описує, як члени сім'ї взаємодіють між собою. Це може включати ролі кожного члена, спілкування, правила і очікування всередині сім'ї. Кожна сім'я є унікальною, і модель сім'ї допомагає зрозуміти, як функціонують відносини всередині неї.

Модель сім'ї може мати різний вплив на переживання подружньої кризи. Вона може впливати на:

Сприйняття кризи. У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза може сприйматися як катастрофа, яка загрожує самому існуванню сім'ї. У сім'ях з більш сучасною моделлю шлюбу криза може сприйматися як нормальний етап у розвитку сім'ї, який можна подолати [30].

Способи вирішення кризи. У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза може вирішуватися шляхом примирення подружжя, навіть якщо це вимагає від них жертв. У сім'ях з більш сучасною моделлю шлюбу криза може вирішуватися шляхом зміни сімейних відносин.

Наслідки кризи. У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза може призвести до розлучення або інших негативних наслідків. У сім'ях з більш сучасною моделлю шлюбу криза може призвести до зміцнення сім'ї, якщо подружжю вдасться подолати її [6].

Сучасна модель сім'ї характеризується такими рисами:

- Холостякство і безшлюбність не вважаються негативними явищами.
- Шлюб розглядається як договір, який може бути розірваний за обопільною згодою подружжя.
- Роль чоловіка та жінки в сім'ї більш гнучка.
- Чоловік і жінка можуть розділяти обов'язки по дому та вихованню дітей.

У сім'ях з сучасною моделлю шлюбу криза може сприйматися як нормальний етап у розвитку сім'ї, який можна подолати. Це пов'язано з тим, що шлюб розглядається як договір, який може бути розірваний за обопільною згодою подружжя. У таких сім'ях подружжя може відчувати менший тиск з боку суспільства, родичів і друзів, якщо вони вирішать розлучитися.

У сім'ях з сучасною моделлю шлюбу криза може вирішуватися шляхом зміни сімейних відносин. Наприклад, подружжя може вирішити перерозподілити обов'язки по дому, змінити свої очікування один від одного або навіть спробувати новий спосіб спілкування [6].

Якщо подружжю вдається подолати кризу, вона може призвести до зміцнення сім'ї. У таких сім'ях подружжя може стати більш щасливими і задоволеними своїми стосунками.

Вплив традиційної моделі сім'ї.

Традиційна модель сім'ї характеризується такими рисами:

- Холостякство і безшлюбність вважаються негативними явищами.
- Шлюб розглядається як обов'язок, який повинен бути укладений на все життя.
- Роль чоловіка та жінки в сім'ї чітко визначена.
- Чоловік є главою сім'ї та головним доглядачем за сім'єю.
- Жінка відповідає за ведення домашнього господарства та виховання дітей.

У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза може сприйматися як катастрофа, яка загрожує самому існуванню сім'ї. Це пов'язано з тим, що шлюб розглядається як обов'язок, який повинен бути укладений на все життя. У таких сім'ях подружжя може відчувати тиск з боку суспільства, родичів і друзів, які вимагають від них зберегти шлюб.

У сім'ях з традиційною моделлю шлюбу криза зазвичай вирішується шляхом примирення подружжя, навіть якщо це вимагає від них жертв. Наприклад, подружжя може погодитися знизити свої вимоги один до одного,

примиритися з тим, що їхні стосунки змінилися, або навіть пожертвувати своїми особистими інтересами заради збереження шлюбу [6].

Модель сім'ї за Мюрреєм Боуеном - це як креслення, який пояснює, як члени сім'ї спілкуються один з одним. У цій моделі важливо, щоб кожен член сім'ї міг розуміти свої почуття, не дозволяючи їм сильно впливати на його рішення. Боуен каже, що сімейні відносини формуються під впливом зразків, що передаються з покоління до покоління. Важливо також вміти вирішувати конфлікти та брати на себе відповідальність за своє життя усередині сім'ї. Він виокремив декілька моделей сім'ї:

Перша модель:

У сім'ї, де у людей виникають складнощі з розумінням себе, емоції та особисті потреби можуть ставати заплутаними та важкорозуміними. Члени сім'ї можуть відчувати труднощі у вираженні своїх почуттів та розумінні власних потреб. Це часто відбувається через обмежену здатність самоаналізу або уникнення відкритого обговорення почуттів.

У такій сім'ї може виникнути емоційна залежність, де люди шукають підтримку та розуміння в інших замість того, щоб розбиратися у своїх почуттях самотійно. Це може створювати ситуації, коли люди стають надто залежними від думки інших і зазнають труднощів у самотійному прийнятті рішень.

У шлюбі подібна динаміка може призвести до того, що партнери стикаються з труднощами в комунікації, оскільки кожен з них може відчувати труднощі у висловленні своїх потреб та очікуваннях. Це може створювати конфлікти через невизначеність та непорозуміння [7].

Для подолання цих труднощів важливо розвивати вміння саморозуміння та самоаналізу, а також навчитися відкрито обговорювати почуття та потреби з партнером. Підтримка сімейної терапії може бути корисною для створення більш ясного і здорового взаєморозуміння всередині сімейної системи.

Приклади [7]:

Перша модель визначає сімейну динаміку, де в членів сім'ї виникають труднощі у розумінні себе. Ось кілька прикладів, як такі проблеми можуть проявитися:

1. Недолік самоаналізу:

- Батьки можуть відчувати труднощі у розумінні своїх емоцій та мотивацій, що може позначитися на їхній здатності адекватно реагувати на власні та чужі потреби.

2. Залежність від зовнішніх думок:

- Члени сім'ї можуть надто сильно залежати від думок оточуючих, замість того, щоб розбиратися у власних переконаннях та цінностях.

3. Проблеми у спілкуванні:

- Якщо в членів сім'ї є труднощі в саморозумінні, це може позначитися на їхній здатності чітко висловлювати свої думки та почуття, що ускладнить порозуміння всередині сім'ї.

4. Неясні межі особистості:

- У цій моделі можуть виникнути ситуації, коли особисті межі членів сім'ї невизначені, що може призвести до втручання у чужі проблеми та створення зайвої емоційної залежності.

5. Проблеми у встановленні особистих кордонів:

- Наприклад, діти можуть відчувати труднощі у висловленні своїх потреб та бажань, тому що не завжди розуміють їх повністю самі.

Ці приклади відображають ситуації, коли внутрішнє розуміння членів сім'ї ослаблене, що може впливати на їхню здатність будувати здорові та емоційно підтримуючі відносини всередині сім'ї.

Друга модель:

У сім'ї з емоційними трикутниками часто виникають особливості у спілкуванні та вирішенні конфліктів. Ці трикутники можуть виявлятися, коли два члени сім'ї звертаються один до одного, щоб вирішити свої проблеми, замість спілкуватися безпосередньо. Результатом цього можуть стати складнощі у розумінні та вирішенні внутрішньосімейних питань.

Емоційні трикутники можуть призвести до непорозуміння та конфліктів. Наприклад, якщо один із батьків звертається до дитини замість того, щоб обговорити свої турботи з чоловіком, це може створити непотрібні складнощі у стосунках. У шлюбі це може означати, що партнери уникають прямих розмов, воліючи обговорювати свої проблеми через третю сторону [4].

Це впливає формування уявлень про шлюб, оскільки відсутність прямого спілкування може утруднити розуміння та задоволення потреб партнера. Для покращення сімейних відносин важливо усвідомлювати ці трикутники, стимулювати відкрите спілкування та навчатися ефективним навичкам вирішення конфліктів. Терапія може бути також корисною для зміни цих динамік та створення більш здорової взаємодії всередині сім'ї.

Приклади:

Друга модель передбачає наявність емоційних трикутників у сімейній динаміці. Ось кілька прикладів, як ця модель може виявлятися:

1. Дитина у ролі посередника:

- Батьки можуть звертатися до дитини замість того, щоб обговорити свої проблеми безпосередньо між собою. Наприклад, один із батьків може поскаржитися на іншу дитину замість того, щоб вирішити конфлікт безпосередньо.

2. Уникнення прямого спілкування:

- Партнери у шлюбі можуть стикатися з труднощами у прямому спілкуванні, воліючи обговорювати свої турботи через третю сторону, наприклад, іншого члена сім'ї чи друга.

3. Емоційна залежність:

- Члени сім'ї можуть ставати емоційно залежними від інших, замість того, щоб розвивати навички самоаналізу та самоврядування емоціями.

4. Нестача прямої комунікації у шлюбі:

- Партнери можуть уникали відкритого обговорення своїх почуттів та потреб, вважаючи за краще передавати інформацію через посередників.

5. Складнощі у вирішенні конфліктів:

- Сімейні члени можуть стикатися з труднощами у вирішенні конфліктів через наявність емоційних трикутників, що може погіршити сімейні відносини.

Ці приклади відображають ситуації, коли в сім'ї є тенденція звертатися до третьої сторони замість того, щоб прямо спілкуватися між собою. Такі динаміки можуть впливати на якість комунікації та вирішення проблем усередині сім'ї.

Третя модель:

У сім'ї, де є мультигенераційні зразки, передача традицій і поведінкових моделей походить від покоління до покоління. Ці зразки можуть охоплювати різні аспекти сімейного життя, включаючи ролі, відповідальність, цінності та загальні правила.

Часто ці зразки можуть бути корінням сімейних традицій, що формувалися протягом тривалого часу. Наприклад, певні очікування щодо ролей чоловіка та жінки у сім'ї, стереотипи поведінки щодо дітей, а також способи вирішення конфліктів можуть бути успадковані з попередніх поколінь.

Вплив цих мультигенераційних зразків на формування уявлень про шлюб та сім'ю може бути значним. Якщо позитивні зразки підтримують здорові стосунки та силу сім'ї, вони можуть бути основою для стабільності та благополуччя. Але, з іншого боку, негативні зразки можуть стати джерелом конфліктів та проблем у сімейних стосунках [13].

Щоб ефективно управляти впливом мультигенераційних зразків, важливо усвідомлювати їх існування. Відкритий діалог усередині сім'ї з приводу цінностей, очікувань та традицій може допомогти виявити, які зразки вважаються цінними, а які, можливо, потребують адаптації.

У випадках, коли мультигенераційні приклади створюють негативні динаміки або викликають труднощі, сімейна терапія може надати підтримку та інструменти для зміни цих зразків, спрямовуючи сім'ю до більш здорових та стійких стосунків.



Приклади до третьої моделі:

Наведу кілька прикладів, як мультигенераційні зразки можуть виявлятися у сімейних стосунках:

#### 1. Рольові очікування:

- Якщо у минулому поколінні вважалося, що певні ролі та обов'язки притаманні чоловікам чи жінкам, ці уявлення можуть передаватися дітям. Наприклад, якщо жінки традиційно займалися домашніми обов'язками, ця тенденція може повторюватися й у наступному поколінні [5].

#### 2. Зразок взаємовідносин:

- Мультигенераційні зразки також можуть стосуватися того, як сім'я поводить з конфліктами та будує взаємини. Якщо в минулому поколінні переважав стиль конфліктного вирішення, ця поведінка може бути успадкована і бути присутньою у відносинах наступного покоління.

#### 3. Цінності та традиції:

- Сімейні цінності та традиції, що передаються з покоління в покоління, можуть впливати на релігійні, соціальні чи культурні аспекти життя. Наприклад, певні святкові традиції, які були важливими для попереднього покоління, можуть продовжуватися і впливати на спосіб життя сім'ї.

#### 4. Зразки виховання:

- способи виховання, що застосовуються у минулому поколінні, можуть позначатися на методах виховання дітей у наступному. Якщо в сім'ї застосовувалися суворі методи виховання, це може вплинути на те, як батьки виховуватимуть своїх дітей.

Важливо, що мультигенераційні зразки який завжди негативні. Вони можуть також передавати сімейні цінності, традиції та підтримувати здорові стосунки, створюючи сполучні елементи всередині сім'ї. Однак, у разі проблемних зразків, усвідомлення та обговорення їх можуть допомогти сім'ї адаптуватися та створити більш сприятливі умови для взаємин [16].

Четверта модель:

Четверта модель має на увазі сімейну систему з високою диференціацією особистості. У цій моделі члени сім'ї мають здатність чітко розрізняти свої власні почуття, думки та потреби від почуттів, думок та потреб інших членів сім'ї. Такий підхід сприяє формуванню здорових та незалежних взаємин [14].

Приклади цієї моделі можуть включати:

1. Відкрите спілкування:

- Члени сім'ї, які мають високу диференціацію особистості, можуть вільно висловлювати свої думки та почуття, не пригнічуючи свою індивідуальність. Це створює відкриту та чесну атмосферу у сім'ї.

2. Повага до кордонів:

- У сім'ї з високою диференціацією особистості повага до кордонів індивіда є ключовою. Члени сім'ї вміють поважати особистий простір одне одного і не втручаються у особисті рішення.

3. Індивідуальна відповідальність:

- Замість перекладати відповідальність за свої почуття та дії на інших, члени сім'ї з високою диференціацією особистості беруть на себе відповідальність за своє життя та стосунки.

4. Здатність до самопізнання:

- Люди в сім'ї з високою диференціацією особистості можуть краще розуміти свої власні мотивації, цілі та потреби, що сприяє глибшому порозумінню у сімейних відносинах.

Ця модель сприяє формуванню здоровіших, гармонійніших сімейних відносин, де кожен член сім'ї зберігає свою унікальність і в той же час прагне збалансованої взаємодії.

## **2.2. Психологічні чинники формування уявлень про шлюб: роль особистості та вплив сімейного оточення**

Психологічні чинники формування уявлень про шлюб: роль особистості та вплив сімейного оточення

Особистість відіграє ключову роль у формуванні уявлень про шлюб, впливаючи на вибір партнера, встановлення цінностей та вирішення конфліктів. Психологічні аспекти наголошують на важливості саморозуміння, емоційної стабільності та вміння взаємодіяти для успішних сімейних відносин. Особистісні риси можуть формуватися під впливом сімейного оточення, що підкреслює вплив сімейних чинників на індивіда.

Різноманітні особистісні риси можуть грати роль формуванні уявлень про шлюб. Деякі з них включають рівень емоційної інтелектуальності, толерантність, вміння вирішувати конфлікти, ступінь саморозуміння, а також готовність до співпраці та взаєморозуміння. Відкритість, емпатія і здатність до адаптації також можуть істотно впливати на те, як особистість сприймає і будує відносини в контексті шлюбу [6].

Роль у шлюбі охоплює безліч аспектів, важливих для формування міцних та стійких відносин. Емоційна інтелектуальність відіграє ключову роль, дозволяючи партнерам розуміти та враховувати емоції один одного, що сприяє глибшому взаєморозумінню. Толерантність стає основою для пошани відмінностей, а вміння вирішувати конфлікти є важливим для підтримки гармонії та уникнення негативних наслідків.

Саморозуміння є наріжним каменем успішних шлюбів, оскільки усвідомлення власних потреб, цінностей та обмежень дозволяє більш ефективно взаємодіяти у парі. Готовність до співпраці стимулює спільну будову майбутнього, заснованого на загальних устремліннях та цілях.

Відкритість один до одного та світу загалом сприяє розширенню горизонтів у шлюбі. Емпатія, здатність поставити себе на місце партнера, поглиблює зв'язок та створює базу для підтримки у важких моментах. Здатність до адаптації набуває значення в умовах змін, дозволяючи шлюбу еволюціонувати та пристосовуватися до нових обставин [9].

У результаті, роль у шлюбі неоднозначна і вимагає збалансованого підходу до всіх вищезгаданих аспектів. Успішні шлюби будуються на основі взаєморозуміння, поваги, толерантності і здатності пари ефективно

вирішувати труднощі, що виникають, створюючи таким чином міцний союз, здатний долати всі труднощі життя.

Мета особистості контексті шлюбу часто пов'язані з побудовою стійких і щасливих відносин. Роль особистості у шлюбі полягає у формуванні основи для взаєморозуміння, підтримки та спільного розвитку з партнером. Особистість може впливати на сім'ю через свої цінності, емоційну підтримку, здатність вирішення конфліктів та рівень саморозуміння [12].

Цінності особистості визначають, як вона бачить основні принципи та цілі у шлюбі. Узгодження цінностей між партнерами створює стійку основу сімейних відносин. Емоційна підтримка особистості впливає загальну атмосферу у ній, створюючи теплоту і розуміння.

Здібності вирішення конфліктів особистості можуть визначити, наскільки ефективно сім'я справляється з труднощами. Високий рівень саморозуміння допомагає краще зрозуміти свої потреби та застерегти від можливих проблем.

Отже, особистість у шлюбі як переслідує свої особисті мети, а й значно впливає на динаміку і добробут сім'ї через свої переконання, поведінка й можливості взаємодії у близьких відносинах.

Особистість у шлюбі є унікальним набором характеристик, цінностей і здібностей, які формують основу індивіда у тих сімейних відносин. Її вплив на сім'ю проявляється через формування спільних цілей, емоційну динаміку, вміння вирішувати конфлікти та забезпечення підтримки. Особистість, розкриваючись у ній, стає ключовим елементом у побудові міцних і стійких відносин [29].

Сімейне оточення в контексті шлюбу охоплює широкий спектр впливів, починаючи від сімейних традицій та цінностей до динаміки взаємин між членами сім'ї. Це включає зразки поведінки, засвоєні в дитинстві, вплив батьків на сприйняття шлюбу, а також загальну атмосферу в будинку. Сімейне оточення формує базові уявлення про шлюб, впливаючи на вибір партнера, встановлення на сімейні цілі та методи вирішення конфліктів. Таким чином,

воно відіграє ключову роль у формуванні та розвитку сімейних відносин, створюючи контекст, у якому шлюб може процвітати чи стикатися з викликами.

Сімейні традиції та цінності є стійкими звичаями, обрядами і переконаннями, що передаються з покоління в покоління всередині сім'ї. Вони є основою для формування загального розуміння та ідентичності у сімейному колективі. Сімейне оточення, у свою чергу, включає всі аспекти впливу сім'ї на індивіда, в тому числі і формування і передачу цих традицій і цінностей.

Сімейні традиції та цінності можуть впливати на шлюб, визначаючи очікування від партнерства, підхід до виховання дітей, спільні цілі та пріоритети. Вони створюють загальну культурну основу, де будується сімейне взаємодія. Таким чином, сімейні традиції та цінності тісно пов'язані з поняттям сімейного оточення, впливаючи на атмосферу та динаміку відносин усередині сім'ї та, зрештою, у шлюбі [35].

Динаміка взаємодії між членами сім'ї є характером і якістю взаємодії, обміну емоціями та комунікації всередині сімейного колективу. Ця динаміка може бути визначена зразками поведінки, рівнем відкритості, здатністю розв'язання конфліктів та ступенем порозуміння.

Вплив динаміки взаємодії у сім'ї на шлюб значний. Оскільки багато зразків взаємодії формуються у сімейному оточенні, вони можуть переноситися у відносини у шлюбі. Здорова, підтримуюча динаміка може сприяти близькості та взаєморозуміння у шлюбі, тоді як негативні зразки можуть створювати труднощі та конфлікти.

Таким чином, розуміння динаміки взаємодії всередині сім'ї є важливим для успішних сімейних відносин, оскільки ці зразки можуть впливати на загальну атмосферу та структуру взаємин у шлюбі.

Зразки у шлюбі та сім'ї формуються в результаті взаємодії та спілкування між членами сім'ї. Вони можуть бути створені через такі механізми [32]:

1. Спостереження та наслідування: Діти часто спостерігають за поведінкою своїх батьків та інших членів сім'ї, а потім наслідують їх, сприймаючи ці зразки як норму.

2. Навчання: Сімейні цінності та поведінкові стереотипи передаються через навчання та спілкування всередині сім'ї. Це може включати релігійні переконання, моральні цінності, традиції та звичаї.

3. Виховання: Батьки, як перші вихователі, впливають на формування зразків поведінки дітей. Їх підхід до виховання, способи вирішення конфліктів та спілкування надають суттєвий вплив.

4. Досвід сімейних відносин: Як члени сім'ї взаємодіють один з одним, також формуються зразки взаємин. Досвід вирішення конфліктів, прояв турботи та взаєморозуміння робить свій внесок у формування зразків.

5. Сімейна культура: Традиції, ритуали та спільні цінності, які сім'я виробляє з часом, створюють основу для зразків у шлюбі та сім'ї.

Важливо відзначити, що ці зразки можуть бути як позитивними, що сприяють здоровим відносинам, так і негативними, що призводять до труднощів. Свідоме усвідомлення та обговорення цих зразків може допомогти сім'ї сформувати більш позитивні та здорові динаміки у взаєминах [31].

Мета сімейного оточення у шлюбі:

Метою сімейного оточення у шлюбі є створення підтримуючої та сприятливої обстановки, що сприяє формуванню міцних та здорових сімейних відносин. Воно спрямоване на забезпечення безпеки, емоційної підтримки та взаєморозуміння для всіх членів сім'ї.

Роль сімейного оточення у шлюбі:

1. Формування цінностей та зразків поведінки: Сімейне оточення служить основою для формування цінностей, переконань та зразків поведінки, які можуть бути одружені. Це включає погляди на роль гендера, підхід до вирішення конфліктів, і загальні життєві принципи.

2. Забезпечення підтримки та безпеки: Сімейне оточення відіграє важливу роль у забезпеченні емоційної підтримки та почуття безпеки. Коли

сім'я створює підтримуючу атмосферу, це сприяє зміцненню шлюбу та його стабільності.

3. Надання зразка взаємовідносин: Динаміка в сім'ї може стати зразком для того, як поведяться та взаємодіють люди у шлюбі. Цей вплив може проявлятися у здатності вирішувати конфлікти, прояви турботи та розуміння один одного.

4. Формування та підтримання традицій: Сімейні традиції та ритуали створюють єдність усередині сім'ї. Ці елементи можуть посилювати зв'язки у шлюбі, створюючи спільний досвід та підтримуючи єдине бачення сімейного благополуччя.

5. Трансляція навичок та досвіду: Сімейне оточення передає навички та досвід у галузі взаємовідносин, виховання дітей та вирішення проблем. Цей досвід може бути ключовим елементом у розвитку стійких та здорових шлюбів.

Загальний вплив сімейного оточення на шлюб наголошує на важливості підтримки позитивної та емоційно сприятливої атмосфери всередині сім'ї, щоб сприяти зміцненню шлюбу та благополуччю його членів [41].

Рівень сімейного оточення визначається низкою факторів, що взаємодіють усередині сім'ї. Ось кілька ключових аспектів, які можуть впливати на рівень сімейного оточення:

1. Якість взаємовідносин: Рівень близькості, взаєморозуміння, підтримки та комунікації між членами сім'ї є важливим показником. Здорові відносини забезпечують сприятливу атмосферу.

2. Способи вирішення конфліктів: Ефективні методи вирішення конфліктів та спілкування сприяють рівню гармонії у сімейному оточенні. Навички управління конфліктами можуть впливати на загальну атмосферу.

3. Емоційна підтримка: Здатність сім'ї надавати емоційну підтримку у важкі моменти грає значної ролі. Це включає прояв турботи, розуміння і готовності допомогти.

4. Сімейні традиції та ритуали: Якість традицій та ритуалів, таких як спільні заходи, може визначити спільний досвід та взаємозв'язок усередині сім'ї.

5. Рівень відкритості та комунікації: Здатність членів сім'ї відкрито спілкуватися та ділитися своїми думками та почуттями впливає на загальну динаміку у сім'ї.

6. Ступінь підтримки у саморозвитку: Рівень підтримки, що надається членам сім'ї у досягненні їх індивідуальних цілей та розвитку, також впливає на загальну атмосферу.

7. Способи вирішення проблем: Ефективність у вирішенні сімейних проблем та адаптація до змін впливають на стабільність та рівень благополуччя.

Оцінка рівня сімейного оточення потребує уважного розгляду цих факторів та їхнього впливу на спільне життя та взаємини усередині сім'ї [28].

Сім'я та шлюб неминуче формуються в контексті індивідуальних рис особистості та впливу сімейного оточення. Ось кілька причин, чому ці фактори є вкрай важливими:

1. Визначення очікувань та цілей: Особистість формує унікальні очікування та цілі щодо шлюбу. Вплив сімейного оточення, своєю чергою, часто визначає ці очікування, оскільки сімейні цінності передаються з покоління до покоління.

2. Установка моделей взаємовідносин: Зразки поведінки та взаємовідносин, засвоєні з сімейного оточення, можуть бути основою у тому, як індивід приймає шлюб. Вони можуть повторюватися або контрастувати у власних шлюбах.

3. Вплив на розв'язання та конфлікти: Способи вирішення конфліктів, спілкування та прийняття рішень формуються під впливом як особистості, так і сімейного досвіду. Ці навички мають прямий вплив на успішність шлюбу.

4. Створення спільних цінностей та традицій: Особисті цінності формують загальну базу для шлюбу, а сімейне оточення впливає на



формування спільних традицій та цінностей, що може стати ключовим елементом у сімейному житті.

5. Здатність до адаптації: Особистість та сімейне виховання формують рівень гнучкості та здатність до адаптації у шлюбі. Ці якості часто впливають на здатність пари справлятися зі змінами та труднощами.

Таким чином, відсутність ролі особистості та впливу сімейного оточення може призвести до непорозуміння, неузгодженості в очікуваннях та труднощах у встановленні здорових взаємин у шлюбі [19].

Роль особистості та вплив сімейного оточення відіграють критичну та взаємопов'язану роль у формуванні уявлень про шлюб. Ось чому це важливо:

#### 1. Роль особистості:

- вибір партнера: Індивідуальні риси особистості можуть впливати на вибір партнера, визначаючи, що важливо для людини в шлюбі.

- Способи взаємодії: Особистісні характеристики формують способи взаємодії у шлюбі, включаючи емоційну інтелектуальність, толерантність та вміння вирішувати конфлікти.

#### 2. Вплив сімейного оточення:

- Формування цінностей: Сімейне оточення передає цінності, які можуть впливати на сприйняття шлюбу. Це включає уявлення про роль подружжя, сімейні цілі та загальні життєві принципи.

- Моделі поведінки: Зразки поведінки, засвоєні сім'ї, часто повторюються у шлюбі. Це може стосуватися відносин, вирішення конфліктів та підтримки.

Таким чином, особистість та сімейне оточення взаємодіють, створюючи основу уявлень про шлюб. Індивідуальні риси особистості формують основні установки, але сімейні впливи можуть зміцнювати, змінювати чи компенсувати ці установки. Важливо усвідомлювати вплив обох сторін, оскільки це допомагає краще зрозуміти себе та свої очікування від шлюбу [19].

### **2.3. Психологічні стратегії подолання подружньої кризи: Умови стабільності подружніх відносин**

Постійні конфлікти в сім'ї є ключовим ознакою стійкості шлюбу. У нестійких шлюбах спостерігаються систематичні суперечки і емоційна напруга, що часто є передвестником проблем у подальшому розвитку сім'ї. Розуміння умов стійкості в шлюбних відносинах важливо, адже це дозволяє ефективно вирішувати сімейні конфлікти [37].

Умови стійкості в шлюбних відносинах включають:

**Взаєморозуміння:** Розвиток навичок взаєморозуміння можна досягти через активну комунікацію, включаючи ігрові методи, особливо для молодих пар.

**Сумісність на різних рівнях:** Це включає гармонію на фізіологічному рівні, психоемоційну взаємодію (зацікавленість та співчуття один одному) та спільні цінності.

**Зацікавленість один одним:** Здатність проявляти зацікавленість і турботу про партнера.

**Привабливість:** Це може впливати на сприйняття партнера, іноді призводячи до перебільшення позитивних якостей та недооцінювання негативних.

**Свобода та відповідальність:** Здатність обирати сімейне життя з усвідомленням своїх відповідальностей може сприяти відвертості відносин, але вибір повинен бути зроблений розсудливо [35].

Будинок повинен бути місцем особистої свободи, яка має бути застосована до кожного члена сім'ї, і для цього важливо дотримуватися наступних принципів:

1.Кожний член сім'ї має право на свій власний приватний простір і життєвий простір, де він може почувати себе комфортно.

2.Кожний член сім'ї повинен пам'ятати про необхідність поважати простір та індивідуальність кожного іншого члена.

3. Взаємне вплив на один одного є нормальним в сім'ї, і кожен член сім'ї повинен усвідомлювати це та бути відкритим до взаємодії.

4. Кожен член сім'ї повинен навчитися управляти сімейним впливом та не боятися його, адже це невід'ємна частина сімейних відносин.

5. Кожен член сім'ї має обов'язок виконувати свою соціальну роль в межах сім'ї, оскільки це сприяє її стабільності і запобігає розпаду.

Характеристики партнерів у шлюбі визначають його успіх. У щасливих шлюбах партнери мають такі риси, як емоційна стабільність, здатність до узгодження (низький рівень конфліктів), активне соціальне життя, впевненість у собі, щирість та вільне вираження почуттів [39].

У нещасних сім'ях партнери проявляють емоційну нестабільність, збільшення проблем для одного з партнерів, конкуренцію за лідерство, відчуження, підозри, недовіра та обмеження у вираженні почуттів та думок.

Моделі шлюбних та сімейних стосунків допомагають передбачити перспективу їхнього розвитку. Позитивні прогнози для перспективи шлюбних відносин виникають у випадку, коли обидва партнери мають схожі якості та характеристики, такі як комунікабельність, довірливість та незалежність. Негативні прогнози стосуються випадків, коли обидва партнери мають схожі характеристики, такі як домінуючість, емоційна жадність, критика та нестабільність.

Кризи є необхідною та природною частиною розвитку сім'ї, що виникають з об'єктивних причин. Одні кризи є закономірними і залежать від тривалості існування сім'ї, виявляючись у всіх сім'ях у різний спосіб. Інші кризи можуть мати індивідуальний характер і залежать від конкретної історії кожної родини [44].

Об'єктивними причинами сімейних криз є такі фактори як вікові особливості партнерів, раптові зміни у життєвих обставинах (наприклад, переїзд, хвороба, фінансові труднощі), події потрясіння (смерть, народження дитини). Ці кризи можуть призвести до дисгармонії у взаємині. Для запобігання ескалації конфліктів і нормалізації стосунків рекомендується

розвивати спільне розуміння та виробляти стратегії управління конфліктами [36].

У конфліктній ситуації в принципі існує п'ять стилів дій:

1. Уникнення конфлікту - це стратегія, яка полягає у ігноруванні проблеми та відкладанні рішення на пізніше. Люди, які використовують цей стиль реакції, можуть фізично відходити від місця конфлікту та переконувати себе та інших, що нічого страшного не трапилось, або ж переосмислювати ситуацію. Вони часто вважають, що конфлікт сам по собі є негативним і принижувальним, і намагаються уникнути його вирішення через велике емоційне напруження. Уникнення може бути розумною стратегією в ситуаціях, коли тема конфлікту несправедлива або коли ймовірність вирішення проблеми дуже мала.

2. Пом'якшення - це стратегія, яка полягає відступі від своїх цілей та інтересів на користь протилежної сторони, через страх втратити добрі стосунки з іншими або страх самотності [32]. Це добрий спосіб позбавлення конфлікту, коли ми розуміємо, що помилилися, і хочемо виправити свою позицію відносно інших, або коли протилежна сторона має перевагу над нами. Пом'якшення також є раціонально виправданим, коли інтереси партнера є важливішими.

3. Конкуренція - це підхід до конфлікту як до "гри на перемогу", де успіх вважається єдиним прийнятним результатом. Цей підхід часто супроводжується очікуванням перемоги, і для досягнення цієї мети людина може використовувати різні засоби, навіть якщо вони нечесні. Вибір цього стилю пов'язаний з бажанням захистити власну самооцінку.

4. Компроміс - це пошук рішень з урахуванням переконання, що люди повинні бути готові відмовитися від своїх власних цілей і продемонструвати більше розуміння інтересів партнера. Згідно з цим стилем реакції на конфлікт, кожне подружжя може отримати щось і втратити щось. Цей спосіб реагування є досить ефективним, коли обидві сторони мають однакову силу; компроміс

корисний в ситуаціях, коли немає часу, і підтримка поточного стану дозволяє більш всебічний аналіз проблеми.

5. Співпраця - це реакція, яка полягає в прийнятті волі цілей інших сторін конфлікту без шкоди для власних цілей, вона виникає з припущенням, що завжди можна знайти рішення, яке задовольнить обох партнерів; навіть якщо рішення, що задовольняє подружжя конфлікту, неможливе, партнери вважають, що таке рішення має бути знайдено. Це ефективний стиль реагування на конфлікти та корисний, серед іншого, коли подружжя має різні цілі, оскільки це сприяє виявленню причин суперечки, які часто є неправильним спілкуванням або його відсутністю.

Аналіз власного стилю боротьби з конфліктом є дуже важливим, особливо на початкових етапах вирішення конфлікту, оскільки це сприяє початку процесу вирішення всіх суперечок. Взаємодія з конфліктом означає не лише пошук конкретних способів дій, які застосовуються до конкретних ситуацій, що виникають, але й здатність співпрацювати з партнером з метою знаходження взаємного задоволення. Угода вимагає спільних заходів щодо всіх конфліктних проблем, узгоджуючи певний договір між сторонами та його реалізацію [24].

8 простих порад, які можуть допомогти вам подолати кризу у ваших партнерських відносинах. Зв'язок з розривом завжди є важким для обох сторін, тому важливо зрозуміти, як подолати цю кризу [20]. У більшості випадків є багато можливостей для посилення ваших відносин і запобігання поділу та ворожнечі. Найголовніше - визнати проблеми якнайшвидше і виправити помилки.

1. Як подолати кризу у відносинах? Дозвольте собі більше свободи. Часто подружжя відчуває, що їм необхідно проводити всі вільні моменти разом, і це негативно впливає на любов. Важливо витратити достатньо часу разом і розвивати спільні інтереси, але також визнавати право на індивідуальний час для самотності, власних захоплень і інтересів.

2. Уникайте тих мовчазних днів. Не ухиляйтеся від чутливих тем, але слідкуйте за тим, що ви висловлюєте у гніві. Ніколи не залишайтеся у конфлікті ночувати. Постарайтеся зрозуміти один одного і звести сварку до мінімуму до кінця дня, щоб почати наступний день в мирі.

3. Боріться з монотонністю у спальні. Не думайте, що в дорослих стосунках в спальні нічого цікавого вас не чекає. Згадуйте про секс (бажання виникає у мозку). Разом дивіться захоплові фільми, різнообразте свою еротичну гру. Ця сфера життя має бути важливою для вас!

4. Не допускайте батьків на передній план. Пам'ятайте, що ви дорослі. Вони не повинні знати все про вас, і вам не потрібно безперервно віддаватися їхнім домаганням. Захищайте свою особистість. Визначте, які питання залишаються вашими секретами.

5. Не забувайте про ніжність. Пари з великим стажем часто помиляються, думаючи, що після такого тривалого періоду разом їм не потрібно висловлювати компліменти, приготувати приємні сюрпризи чи триматися за руки. Це серйозна помилка, оскільки саме такі дії підтримують близькість! Тому висловлюйте свої почуття якнайчастіше!

6. Старання жити без рутини є ключем до щасливих відносин. Коли кожен день виглядає однаково, коли відсутні спільні розваги та задоволення, коли ви мало проводите часу разом, це може призвести до згасання любові [18]. Тому завжди намагайтеся здивовувати себе та свого партнера приємними моментами. Пам'ятайте, що рутини - ваш ворог, тож протиставляйте їй опір кожен день!

7. Як подолати кризу у відносинах? Виділіть час для спілкування. Дослідження підтверджують, що найбільш успішні відносини ґрунтуються на відкритому спілкуванні між партнерами. Хоча це може бути викликом, намагайтеся зробити так, щоб ваші розмови не обмежувалися простими командами типу "купи хліб" або "викинь сміття". Поділіться своїми ідеями, мріями та переживаннями з вашим партнером, розповідайте про свій день під час вечери. Це підвищить відчуття спільності між вами!

8. Деякий розсуд може бути корисним. Часто партнери вважають, що в шлюбі не повинно бути місця для секретів. Однак правда іноді настільки жорстока, що вона залишається в серці як болючий удар на тривалий час. Тому оберігайте свої слова, щоб не роз'єднувати вас. Кожен може мати свої особисті маленькі секрети.

## Висновки до розділу 2

Отже дослідження з психологічних чинників формування уявлень про шлюб та сімейні відносини розкривають ряд важливих аспектів, які мають велике значення для розуміння та покращення міжособистісних взаємин у сімейному контексті.

Одним з ключових висновків є те, що моделі сім'ї, які індивіди спостерігали в дитинстві, впливають на їхнє розуміння та очікування щодо шлюбу. Наприклад, діти, які бачили позитивні та підтримуючі відносини у своїх батьків, частіше схильні до формування стабільних та задовільних шлюбних зв'язків.

Далі, роль особистості виявляється важливою у формуванні уявлень про шлюб та сімейні відносини. Індивідуальні риси, такі як емоційна стабільність, впевненість у собі, та ставлення до конфліктів, впливають на сприйняття та реакцію на різні сімейні ситуації.

Нарешті, психологічні стратегії подолання подружньої кризи включають уміння спілкуватися, виявляти взаєморозуміння, та шукати компроміси. Ці стратегії сприяють збереженню стабільності та гармонії у відносинах.

Треба пам'ятати, що:

- Розуміння особистих та сімейних чинників, що впливають на уявлення про шлюб, допоможе вам краще зрозуміти себе та партнера.

- Формування реалістичних очікувань та відкрите спілкування з партнером – запорука щасливого та міцного шлюбу.

•Завдяки знанням, самоусвідомленню та спільним зусиллям можна подолати будь-які кризи та зберегти щасливі й гармонійні стосунки.

Узагальнюючи розділ 2, дослідження підкреслює складність та багатогранність психологічних аспектів сімейного життя та вказують на необхідність подальших досліджень у цій області з метою розширення наших знань про психологічні аспекти сімейного життя та розробки ефективних практичних стратегій для покращення якості взаємин у сімейному середовищі.



## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОДРУЖНЬОЇ КРИЗИ

#### 3.1. Організація та обґрунтування методик дослідження

Відсутність здатності подружжя подолати кризову ситуацію під час переходу сім'ї з одного етапу на інший може виникати з-за психологічної несумісності між партнерами, невдачливого вибору шлюбного партнера, неспроможності родини ефективно вирішувати проблеми та низького рівня соціально-психологічної адаптованості.

Для дослідження подружніх стосунків в сім'ях, взаємозв'язку задоволеності шлюбом та узгодженість рольових очікувань і притягань в молодій сім'ї, та визначення взаємодії під час в конфліктних ситуацій використовувались наступні методики: тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко), опитувальник «Рольові очікування та притягання в шлюбі» (А. Н. Волкова) [3], методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубровська) [2].

В ньому приймали участь молоді сім'ї із стажем проживання в шлюбі від трьох до п'яти років. Всього в дослідженні приймали участь 20 сімейних пар (20 дружин та 20 чоловіків) віком від 21 до 35 років. Відомо, що всі ці сім'ї не мають дітей, а також декілька людей одружилися вдруге.

#### **Опитувальник «задоволеність шлюбом» В. В. Століна, Т. О. Романової, Г. П. Бутенко.**

Задоволеність шлюбом визначена, як емоційна внутрішня суб'єктивна оцінка ставлення подружжя ідо власного шлюбу. Найбільш часто в її практичному дослідженні застосовується опитувальник задоволеності шлюбом В. В. Століна, Т. О. Романової, Г. П. Бутенко.

Опитувальник задоволеності шлюбом можливо з успіхом приміняти для діагностики кризисного стану подружжя, на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї. Дана методика не тільки констатує картину існуючих подружніх відносин, а також дає можливість розуміння суб'єктивного миру, досліджуваного у всій його складності.

Припустили, що суб'єктивна задоволеність / незадоволеність шлюбом за своєю природою швидше є узагальненою емоцією, генералізованим переживанням, ніж наслідком раціональної оцінки успішності шлюбу за тими чи іншими параметрами.

Розробники тест-опитувальника акцентували свою увагу на емоційному переживанні почуття задоволеності шлюбом, що проявляється в різноманітних ситуативних контекстах, а також в різних оціночних думках, порівняннях, співставленнях.

Тест призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом. Опитувальник є одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки і т.д.

### **«Рольові очікування та притягання в шлюбі» (А. Н. Волкова) [3]**

Рольова адекватність подружніх пар досліджувалась за допомогою опитувальник «Рольові очікування та притягання в шлюбі» (А.Н. Волкова), що дозволяє дослідити: уявлення подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних відносин, особистої спільності чоловіка і дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарчо-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнера. Ці показники, відображаючи основні функції сім'ї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ), уточнення уявлень подружжя про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при реалізації сімейних функцій, об'єднаних шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОП). Таким чином, результати даної методики дозволяють виявити

ієрархії сімейних цінностей подружжя, а так само зробити висновок про соціально-психологічної сумісності подружжя в сім'ї.

**Методика «Характер взаємодії подружжя у конфліктних ситуаціях»**

(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубровська) [2].

Мета: визначити характер взаємодії подружжя в конфліктних

Методика складається з 32 вербально описаних ситуацій сімейної взаємодії, які носять конфліктний характер.

Автори виділили 8 сфер сімейного життя, які найчастіше виступають причиною міжособистісних конфліктів подружжя:

- 1) проблеми взаємин з родичами і друзями
- 2) питання, пов'язані з вихованням дітей
- 3) прояв подружжям прагнення до автономії
- 4) ситуації порушення рольових очікувань
- 5) ситуації неузгодженості норм поведінки
- 6) прояв домінування подружжям
- 7) прояв ревнощів подружжям
- 8) невідповідність поглядів по відношенню до грошей.

За вищезгаданою інтерпретацією, методика вимірює активність або пасивність учасника при сімейних конфліктах. Величина отриманих чисел вказує на реакцію респондента в конфліктних ситуаціях. Значення індексу вказують на характер цієї реакції:

Негативне значення індексу: Свідчить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях.

Позитивне значення індексу: Свідчить про позитивні реакції в сімейних конфліктах.

Значення, близькі до 1 (або до -1): Підкреслюють пасивний характер поведінки при сімейних непорозуміннях.

Значення, близькі до 2 (або до -2): Говорять про активну позицію в даній ситуації.

Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більш конфліктний характер носить взаємодія подружжя.

Такий розподіл дозволяє виявити найбільш конфліктогенні сфери подружніх стосунків, ступінь згоди (або незгоди) в конфліктних ситуаціях, рівень конфліктності в парі.

### 3.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко)

Отже, результати проведеної методики з досліджуваної вибірки, що становила 20 подружніх пар, віком від 21 до 35 років.

Після проведення методики на задоволеність шлюбом (В. В. Столін, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко) подружжя були розподілені за кількістю отриманих балів у порядку їх зростання та визначено до якого типу сім'ї можна віднести дане подружжя, оскільки за даним опитувальником визначається ступень задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари.

Таблиця 3.1

Розподіл результатів за тест-опитувальник задоволеності шлюбом

№ п/п	Кількість балів	Типи сімей
		неблагополучна сім'я
		неблагополучна сім'я
	17	неблагополучна сім'я
	19	неблагополучна сім'я
		благополучна сім'я
		благополучна сім'я
		благополучна сім'я
		благополучна сім'я

	33	благополучна сім'я
	36	благополучна сім'я
1	35	благополучна сім'я
1	37	благополучна сім'я
1	35	благополучна сім'я
1	38	благополучна сім'я
1	34	благополучна сім'я
1	38	благополучна сім'я
1	38	благополучна сім'я
1	33	благополучна сім'я
1	44	абсолютно благополучна сім'я
2	46	абсолютно благополучна сім'я

Ми отримали наступні результати:

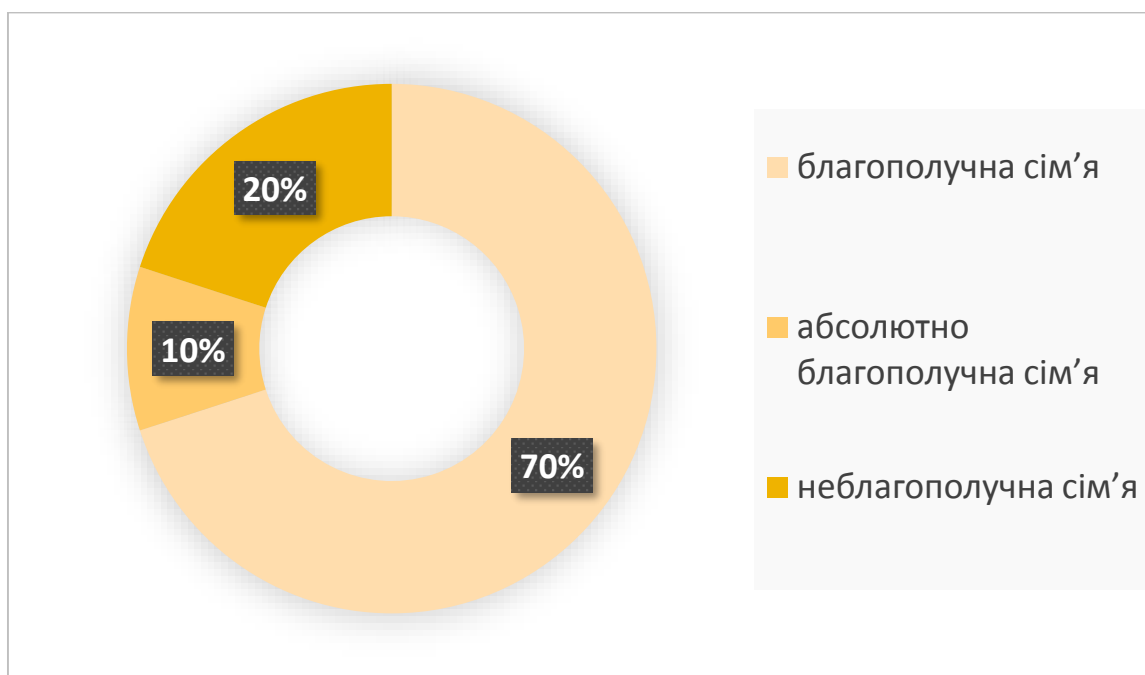


Рисунок 3.1 – Розподіл результатів за тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Ми бачимо що 20% сімей є неблагополучними, що свідчить про невисокий ступень задоволеності шлюбом; 10% сімей є абсолютно

благополучними, що свідчить про дуже високий рівень задоволеності шлюбом; 70% сімей є благополучними.

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

Благополучна сім'я характеризується позитивним впливом на формування особистості дітей в сім'ї, емоційним комфортом в сім'ї, в такій сім'ї існують взаєморозуміння, високий рівень координації. В такій сім'ї існують взаєморозуміння, взаємна повага між усіма її членами, позитивна моральна атмосфера, спільність поглядів на більшість сфер духовного життя, врахування у сімейному житті інтересів кожного, душевних переживань, психологічна взаємна підтримка, трудова співдружність, задоволення почуття власної гідності, своєї значущості, взаємна довіра, доброта чуйність, раціональні способи вирішення всіх сімейних проблем, розуміння завдань сімейного виховання та ін.

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

Абсолютно благополучними сім'ями з даної вибірки є сім'ї з трохи більшим стажем подружнього життя, стабільним становищем в сім'ї.

До неблагополучних сімей відносяться сім'ї, в яких жінка або чоловік відчуває себе нещасним, приниженим, або ж живе у несприятливих умовах для життя. У таких випадках можливі зради, побої, алкогольні чи наркотичні залежності. В результаті цього в таких сім'ях об'єктивно чи суб'єктивно складаються несприятливі умови для існування подружньої пари.

**Опитувальник «Рольові очікування та домагання в шлюбі» (А. Н. Волкова) [7].**

ПСЦ – порівняльний аналіз очікувань стосовно сімейних цінностей,  
ШСЦ- шкала сімейних цінностей, яка показує очікування партнерів подружньої пари, щодо ієрархії досліджуваних цінностей у сімейному житті.

Таблиця 3.2

Розподіл результатів за тест-опитувальник рольові очікування та домагання в шлюбі

Но мер пар и п/п	Сімейні цінності	Особистісна спільність подружжя	Господарсько-побутова	Зовнішня привабливість	Емоційно психотерна	Сексуальні відносини	Батьківські відносини	Професійні інтереси партнера
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							

	<b>ПСЦ</b>							
	ЩСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							



	ЩСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
	ШСЦ чол.							
	ШСЦ друж.							
	<b>ПСЦ</b>							
<b>Середнє ПСЦ</b>		<b>2</b>						

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

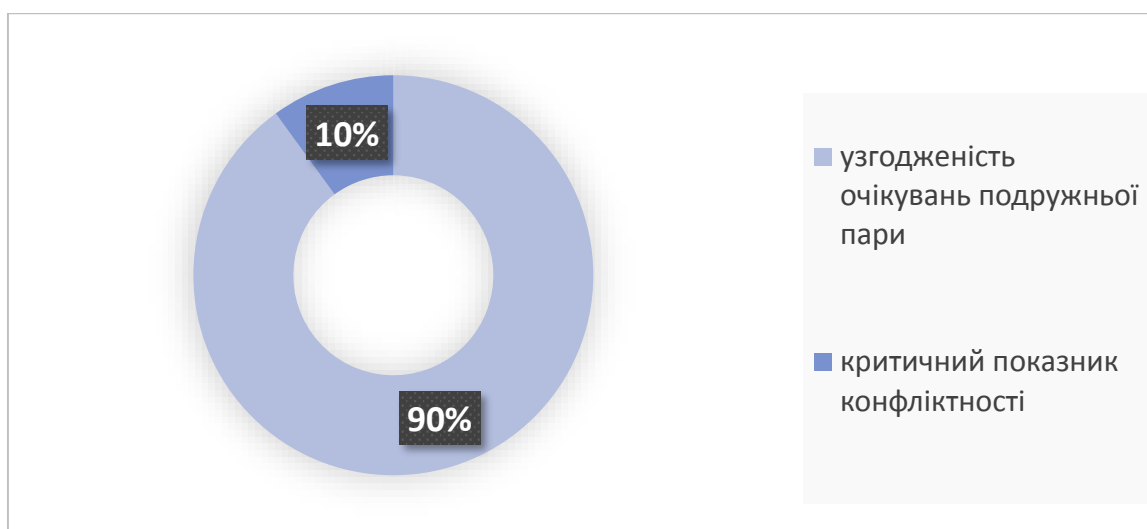


Рисунок 3.2 – Розподіл результатів за тест-опитувальник роліві очікування та домагання в шлюбі задоволеності шлюбом

Ми бачимо, що у більшості сімей 90% (18 пар) відмінності в очікуваннях на досліджувані сфери сімейних цінностей, за середніми показниками знаходяться в межах допустимої норми (3 бали).

У 10% сімей (пара №4, №11) відмінності в очікуваннях на деякі сфери життєдіяльності сім'ї за середніми показниками перевищують допустиме значення, що може свідчити про наявність конфліктів між подружжям, зокрема, у сферах соціальної спільності подружжя та професійних інтересів партнерів.

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

Подружжя прагнуть до проявів турботи, душевного тепла, уваги по відношенню один до одного. Наявність спільних інтересів, життєвий цілей, уявлень і установок також має високе значення для молодих сімей.

У щасливих сім'ях обидва партнери прикладають рівну кількість зусиль, та стараються зробити приємне для коханої людини.

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

**«Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації»**  
(Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, О. М. Дубровська) [4].

Таблиця 3.3

Розподіл результатів за тест-опитувальник характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації

№ пари	Показники рівня конфліктності	
	Чоловік	Дружина
	3 - низький	-0.1 - низький

	-0.6 – середній	-2.8 - середній
	-0.8 - середній	-1 – середній
	-3.6 - високий	-1.7- високий
	0.6 - низький	0 - низький
	4.9 - низький	2.6 - низький
	2.3 - низький	0.5 - низький
	-1.7 - високий	-2 - високий
	0.3 - середній	-3.4 - високий
	-2.1 - високий	-0.8 - середній
	-2 - високий	-1.7 - високий
	2.6 - низький	4.9 - низький
	-1 – середній	-0.8 - середній
	-1.7- високий	-3.6 - високий
	середній	-2.1 - високий
	-2.8 – середній	-0.6 – середній
	0.5 - низький	2.3 - низький
	-0.1 – низький	3 – низький
	-3.4 - високий	0.3 - середній
	0 – низький	0.6 – низький

Отримані дані наведено на рис. 3.3.



Рисунок 3.3 – Розподіл результатів за тест-опитувальник характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації

У результаті дослідження подружніх пар за методикою «Характер взаємодії подружжя в конфліктній ситуації» були отримані такі дані: високий рівень конфліктності в 4 парах, середній рівень в 4 парах, низький рівень конфліктності в 8 парах, у решті парах показники подружжя розходяться.

Це нам говорить, що бажання бути правим в певному конфлікті не завжди є вірне рішення, і подружжя це розуміють, саме тому компроміс лідирував у ході дослідження.

Тож можна підтвердити, що подружні пари готові йти назустріч одне одному під час вирішення конфлікту, бо мають низький рівень конфліктності.

В такій сім'ї існують взаєморозуміння, позитивна моральна атмосфера.

### **3.3. Рекомендації подолання подружньої кризи та зміцнення шлюбу**

Психологічна допомога подружжям у період кризи може бути ефективною, якщо подружжя має бажання зберегти шлюб і готові працювати над собою

Дослідження в різних галузях науки і технологій надають унікальні можливості для розуміння навколишнього світу. Соціальні науки, зокрема, дозволяють нам глибше поринути у динаміку людських відносин, включаючи сімейні взаємини.

Подолання подружньої кризи та зміцнення шлюбу — це складний, але можливий процес, який вимагає зусиль обох партнерів. Нижче подано кілька рекомендацій, які можуть допомогти вам в цьому:

**Відкрите спілкування:**

Слухайте одне одного: Спробуйте зрозуміти погляди та почуття свого партнера. Важливо віддати належну увагу його або її перспективі.

Висловлюйте свої почуття: Будьте відкриті щодо своїх власних емоцій і почуттів. Діліться своїми думками і потребами.

**Визначте причини кризи:**

Аналізуйте проблеми: Розгляньте фактори, які можуть викликати конфлікти. Визначте спільні проблеми та індивідуальні переживання.

**Працюйте над емоційною зрілістю:**

Керуйте своїми емоціями: Вивчіть методи емоційного регулювання. Зберігайте спокій у важкі моменти і намагайтеся уникати агресії.

**Спільні цінності та цілі:**

Знайдіть спільні цілі: Розробіть спільні плани та цілі, які об'єднують вас. Це може допомогти створити єдиний фундамент для вашого майбутнього.

**Розвивайте емпатію:**

Розумійте почуття партнера: Будьте емпатичними і вмійте ставитися на місце свого партнера. Розуміння його або її перспективи може покращити спілкування.

**Працюйте над стилем конфліктів:**

Навчіться конструктивним стратегіям: Замість використання агресії та обвинувачень, шукайте конструктивні рішення. Розвивайте навички конструктивного спілкування.

**Відпочинок:**

Відпочивайте разом: Проводьте час разом, відділяючи час від повсякденних турбот. Це допоможе вам знову відкрити одне одного.

Пошук допомоги фахівців:

**Психологічна підтримка:** Якщо криза триває, розгляньте можливість звернення до психотерапевта або сімейного консультанта.

**Вірте у можливість покращення:**

Будьте позитивними: Вірте у те, що ви разом зможете подолати труднощі та створити міцний шлюб.

Психологічна допомога може надаватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі.

**Індивідуальна психологічна допомога** надається одному з подружжя або обом одночасно. Мета індивідуальної допомоги - допомогти подружжю зрозуміти причини кризи, опрацювати свої емоції, виробити нові способи взаємодії.

**Групова психологічна допомога** надається подружжю, які перебувають у кризі, разом. Мета групової допомоги - допомогти подружжю навчитися спілкуватися один з одним, вирішувати конфлікти, будувати здорові відносини.

Консультації та терапія відіграють важливу роль у наданні практичних рекомендацій та підтримці для сімей, які перебувають у подружній кризі.

У результаті, інтеграція цих методів та підходів у дослідження моделі сім'ї та подружньої кризи може сприяти розробці більш точних та персоналізованих рекомендацій для підтримки сімейних відносин у різних обставинах.

Висновки до 3 розділу

Провівши емпіричне дослідження, направлене на виявлення задоволеності шлюбом, особливостей спілкування та відповідності очікувань

стосовно рольового розподілу сімейних цінностей у подружжі, було виявлено, що:

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

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

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

Подружжя, що виявилися умовно благополучними та абсолютно благополучними обирали у конфліктній ситуації стратегії компромісу, уникнення та пристосування. При чому найбільша перевага надається стратегії компромісу. В той же час для подружжів, що виявилися не задоволеними шлюбом перевага надавалася стратегії суперництва, в меншій мірі уникненню і пристосуванню.

Конфлікти виникають, коли спостерігається невідповідність між тим, як очікується, що партнер буде виконувати певну роль у сім'ї, і тим, як він фактично виконує цю роль.

Пари проявляють рівномірний розподіл стратегій у конфліктних ситуаціях. Це може бути пояснено тим, що протягом періоду спільного життя "обрана стратегія" втрачає свою первинність. Характери кожного з партнерів мають достатньо часу для адаптації один до одного. Навіть агресивна стратегія може сприйматися як фактор, якому не приділяється багато уваги, оскільки в цей період інші аспекти, такі як задоволеність психологічною атмосферою в сім'ї, якість спілкування та психологічна підтримка взаємно, стають більш значущими.

Емпіричне дослідження підтверджує нашу гіпотезу, що переживання подружньої кризи можуть бути більш або менш важкими в залежності від того, наскільки спільними є життєві цілі партнерів і наскільки добре вони розуміють один одного.

Важливою частиною ефективного вирішення подружньої кризи є розробка корекційної програми. Зокрема, спрямовані на покращення комунікації та розвиток емоційної інтимності заходи можуть сприяти покращенню відносин. Спільна робота над завданнями та ролями в сім'ї сприяє розумінню та підтримці.

Кожне подружжя унікальне, і немає універсального рецепту для розв'язання всіх проблем. Важливо бути відкритими, підтримуючими та взаєморозумілими, щоб подолати труднощі разом.



## ВИСНОВКИ

З огляду на аналіз основних психологічних особливостей переживання подружньої кризи та факторів, які можуть впливати на її розвиток, стає очевидним, що психологічні аспекти грають ключову роль у динаміці подружніх відносин.

Виявивши та описавши основні психологічні особливості переживання подружньої кризи зрозуміли проблеми сім'ї, які зараз актуальні та знаходяться в центрі уваги практичних психологів, надані пропозиції, що включають основні вимоги до подружнього спілкування та конструктивного вирішення конфліктів:

1. Вирішення конфліктних ситуацій у подружніх парах є ключовим завданням для сімейної психотерапії та психологічного консультування. Це через те, що сімейні конфлікти можуть створювати психотравматичну обстановку для всіх членів родини, що може призвести до деформації особистості та негативних змін у характері.

2. Основні напрямки корекції подружніх відносин включають діагностику кризових ситуацій у сімейних стосунках, розробку плану корекційної роботи та використання психотерапевтичних методик. Ці заходи спрямовані або на корекцію конфліктної поведінки членів пари, або на адаптацію завищених очікувань у відношенні до різних аспектів сімейного життя. Важливо провести колективну роботу для досягнення цих цілей.

3. Всі сімейні проблеми та конфлікти в подружжях виникають внаслідок відсутності достатнього досвіду, неготовності брати на себе обов'язки та ролі в сім'ї, а також через недостатню самостійність від батьківських сімей. Таким чином, завдання практичних психологів включає підготовку молоді до сімейного життя, стабілізацію сімейних стосунків у парах та надання допомоги батькам у вирішенні різних питань сімейного виховання через реабілітаційну роботу з сім'єю.

Майже всі пари схильні до співпраці, пошуку шляхів стабілізації відносин, проте у них не зовсім сформоване психологічне вміння вирішувати міжособистісні проблеми. Все це формує установку на розлучення як засіб вирішення конфліктів і напруги. Якісних змін зазнали й інші функції сім'ї, такі як виховна, емоційна, що потребує окремих досліджень.

Також, по результатам дослідження помітно, що більшість сімейних пар вважають свій шлюб успішним і не хочуть в ньому нічого змінювати.

Проблемами вивчення сімейних криз займалися Дементьева І., Голод С. І., Захаров С. В., Паціорковській В. В., Паціорковская В., Сакевич В. І. та багато інших. ін. Однак, незважаючи на численні роботи соціологів, психологів, педагогів в даному напрямку, проблема сімейного кризи вимагає подальшого дослідження.

Проведений аналіз літературних джерел виявив, що криза – це обов'язковий компонент сімейного життя. Незалежно від того, наскільки щасливими в шлюбі є подружжя, завжди знайдеться привід для зіткнення інтересів, протистояння сторін. Причому сама криза перестала розглядатися однозначно, як суто негативне явище, все більше стали говорити про позитивний значенні кризи для життя сім'ї.

Виходячи з висновків з дослідження можна надати такі поради для тих, хто розглядає можливість заснування родини: виявляйте повагу, завжди намагайтеся відчувати та розуміти точку зору вашого партнера, обдуманно відносьтеся до вибору свого життєвого партнера, будьте готові йти на компроміси, цінують та підтримуйте один одного, виявляйте готовність вступати в угоди в справах відносин, а головне – будуйте свої стосунки на взаємному коханні та терпінні.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Алексеєнко Т. Ф. Виховня Потенціалу сім'ї в сучасних умовах: тематичність державна Доповідь про становище сімей в Україні за підсумками 2005 року. К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2006. 144 с.
2. Балика Є. С. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом з фактором рівня домагань. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1. С. 24-29.
3. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К. : МАУП, 2007. 96 с.
4. Васильченко О. М. Діагностика та корекція репродуктивної поведінки особистості: навчально- методичне видання. К.: 2012. 96 с.
5. Вишемирський В. С. Вплив соціально-економічних характеристик сім'ї на показники рольової взаємодії та сімейного благополуччя подружжя. Матеріали науково-практичної конференції “Актуальні проблеми практичної психології”. Херсон, ПП, 2006 р. 351 с. С. 253-256.
6. Головніва І. В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: Нові моделі поведінки та конфлікти. Практична психологія та соціальна робота. 2006.
7. Григор'єва О. О. Узгодженість сімейних цінностей як показник зрілості. 2010.
8. Горещька О. В. Психологія сім'ї: навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія». Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.
9. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз, як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 173-179.
10. Грисенко Н. В. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Психологія. 2016. Вип. 22. С. 51-61.
11. Джелалі В. О. Психологія вирішення конфліктів: Навчальний посібник. О. Джелалі. Харків-Київ : Р. И. Ф., 2006. 320 с.

12. Замашкіна О. Соціальні фактори, що обумовлюють кризи сучасної молоді сім'ї та проблеми оптимізації шлюбно-сімейних відносин. 2016. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/649/%20%20%20%20%20%20%20%20%201.pdf?sequence=1>
13. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
14. Корнієнко І. О. , Марценюк М. О. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки «Практична психологія». Мукачево: Вид-во МДУ, 2016. 94 с.
15. Кучманіч І. М. Усвідомлене батьківство: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон. 2017. 192 с.
16. Котунович О. Проблема подолання сімейної кризи у молодого подружжя 2018. URL: [http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/15108/1/25\\_Kotunovych.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/15108/1/25_Kotunovych.pdf)
17. Костів В. І. Відновлення родинної культури поколінь – основа подолання сучасної кризи сімейних відносин. Педагогічний дискурс. 2012. Вип. 13. С. 161-166.
18. Кошонько Г. А. Особливості психологічного консультування сім'ї в кризовій ситуації розлучення. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки. 2017. № 1. С. 112–128.
19. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. Філософія. Культура. Життя. 2013. Вип. 39. С. 252-262
20. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
21. Магдисюк Л. І. Психологія сімейної кризи: методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк : Вежа-Друк. 2021. 20 с.
22. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-

методичний посібник. Миколаїв : Іліон, 2018. 298 с.

23. Овод Ю. В. Практичні рекомендації розлученим людям щодо запобігання та подолання сімейної кризи «повторний шлюб». Габітус. 2021. Вип. 21. С. 262-267.

24. Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій. Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 2018. №2. С. 314 URL: <http://www.nbu.gov.ua/>

25. Психологія молодшої сім'ї : монографія / Р. П. Федоренко, М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: ВежаДрук, 2020. 392 с.

26. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник / Р. П. Федоренко, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк, С. В. Борцевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 224 с.

27. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

28. Психологія сім'ї : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська. – К.: НАУ, 2011. – 271 с.

29. Психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Харків: Фоліо, 2012. 849 с.

30. Психологія сім'ї: навч. посібник / Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.

31. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. / М. С. Корольчук, П. П. Криворучко, В. І. Осьодло та ін.; заг.ред.М.С. Корольчука. К. :Ніка-Центр, 2010. 296 с.7.

32. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. К. : ВЦ «Академія», 2015. 192 с.

33. Професійно-орієнтовані завдання з психології. Навчальний посібник

для студентів спеціальності 6.030103 Практична психологія. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/21345/1/%D1%81%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%96%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%BD%D0%BA%D0%B8.pdf>

34. Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції» : монографія. Полтава : Довкілля. 2006. 260 с.

35. Седих К. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Академія, 2017. 192 с.

36. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

37. Степико В. П. Розлучення як ризик сучасних шлюбно-сімейних відносин. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент: збірник наукових праць Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ : Фенікс, 2014. Вип. 15. С. 73-80.

38. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

39. Урко Т. А. Вплив поведінки на становлення молодшої сім'ї. Соціологічні дослідження 2005. С. 89-94

40. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

41. Фальова О. Є. Взаємозв'язок самоактуалізації та особливостей психоемоційної сфери у жінок при різних станах сімейної кризи Медична психологія. 2015. Т. 10, № 3. С. 38-42.

42. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза: Моногр. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.

43. Хлопоніна Н. Є. Народження дитини з психофізичними порушеннями розвитку як ненормативна сімейна криза. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. Серія 19: Корекційна педагогіка та психологія, Вип. 16. С. 219-222.

44. Цибулько Л. Г. Криза сім'ї й сімейних стосунків як фактор соціального сирітства. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. № 3. С. 69-74.
45. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2005. 656 с.
46. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
47. Шліппе А фон. Системна психотерапія та консультування / А фон Шліппе, Й. Швайцер. Львів, 2004. 360 с.
48. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського, pp. 97-98. URL: <http://www.library.univ.kiev.ua/ukr/opis.php>
49. Blume L. B. Making Connections: toward a Transdisciplinary Family Science. Journal of Family Theory & Review. 2014. Vol. 6, Iss. 1. P. 1–4.
50. Byrne C. How can i help young surviving children? URL: <http://www.hospicenet.org/html>.
51. Ferguson Ch. Does Movie or Video Game Violence Predict Societal Violence? It Depends on What You Look at and When / Ch. Ferguson. Journal 193 of Communication. February 2015. 65 (1). pp. 193–212.
52. Gou L. H. Relationship dissatisfaction as a mediator for the link between attachment insecurity and psychological aggression over the transition to parenthood. Couple and Family Psychology: Research and Practice. 2017. №6(1). P. 1–17.
53. Hilary Mairs. Revisiting Negative Symptoms: A Guide to Psychosocial Interventions for Mental Health Practitioners. 2017 P. 168.
54. Julie A Suhr, PhD. Psychological Assessment: A Problem-Solving Approach. 2015. P. 308.

55. Sakhno S. V. The role of creativity in the development of reflection of women prisoners “The First International Congress on Social Sciences and Humanities”. Proceedings of the Congress (10 December, 2013). “East West” Assotiation for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 2013. P. 133–138.