

Міністерство освіти і науки України  
Східноукраїнський національний університет  
імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини  
кафедра психології та соціології

**Столярова О.С.**

**Кваліфікаційна робота**

**Психологія формування гармонійних  
міжособистісних подружніх відносин в  
дорослому віці**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини

Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня магістр

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Психологія формування гармонійних міжособистісних  
подружніх відносин в дорослому віці»

**Виконала:** здобувачка вищої освіти  
групи ПС-21дм

Столярова О.С.

**Керівник:** к. психол. н., доц., доцент  
кафедри психології та соціології

Сербін Ю. В.

Завідувачка кафедри психології та соціології:  
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

**Рецензент:**

к. психол. н., доц., завідувачка кафедри психології  
Мукачівського державного університету  
МОН України

Брецько І.І.

**Нормо-контроль:**

д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини  
Кафедра Психології та соціології  
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр  
Спеціальність 053 Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувачка кафедри  
психології та соціології  
Бохонкова Ю.О.

“\_21\_” \_\_09\_\_2023\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ**  
**СТОЛЯРОВІЙ ОЛЕНІ СЕРГІЇВНІ**

Тема роботи: **«Психологія формування гармонійних міжособистісних  
подружніх відносин в дорослому віці»**

1. Керівник роботи Ю. В. Сербін, к.психол.н., доц., доцент кафедри психології та соціології,  
затвердені наказом вищого навчального закладу від “21” вересня\_2023 року  
№ 37/15.17
2. Строк подання здобувачем роботи «04» \_\_\_\_12\_\_\_\_2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 90 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23, додатки.*
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст'юдента).*
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

## 6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	30.10.2023	05.11.2023
2.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р
3.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання \_21 вересня 2023 р \_\_\_\_\_

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Розробка програми соціально-психологічного тренінгу	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Проведення формувального етапу експерименту та обробка його результатів	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
7	Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат	05.12.2023	
10	Отримання зовнішньої рецензії		
11	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувачка

Столярова О.С.

Керівник роботи

Сербін Ю. В.

---

## РЕФЕРАТ

Текст - 94 с., рис. - 7, табл. - 8, додатків - 8, джерел – 80.

В кваліфікаційній роботі представлено концепцію формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці як запоруки задоволення потреб і виконання функцій сім'ї.

Розглянуто особистісні та соціально-психологічні передумови та механізми формування міжособистісних подружніх відносин через призму прив'язаності, сформованої на етапі батьківсько-дитячих взаємин .

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження рівня сепарації партнерів у подружній парі, вивчення типу прив'язаності, сформованої на етапі батьківсько-дитячих стосунків, дослідження рівня депресії та его-станів під час реалізації уже сформованих моделей поведінки кожного із партнерів у подружній парі.

Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування нових моделей гармонійних подружніх відносин у жінок.

За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: АНАЛІЗ, МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ, ТЕОРІЯ ПРИВ'ЯЗНОСТІ, БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧІ ВЗАЄМИНИ, СЕПАРАЦІЯ, РОЛЬОВІ МОДЕЛІ, ФЕНОМЕН, ФУНКЦІЯ СІМ'Ї, ПСИХОЛОГІЧНА СУМІСНІСТЬ, НАДІЙНА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ, УНИКАЮЧА ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ, ЯКІСТЬ СТОСУНКІВ.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>8</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ШЛЮБІ.....</b>	<b>13</b>
1.1. Проблема дослідження у наукових психологічних студіях...	13
1.2. Структура та рольові моделі поведінки міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.....	27
1.3. Поняття прив'язаності як базовий феномен для формування міжособистісних стосунків у шлюбі у дорослому віці.....	41
2. Висновки до розділу 1.....	46
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ МІЖСОБИСТІСНИХ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>47</b>
2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження.....	47
2.2. Психологічний та статистичний аналіз констатувального експерименту.....	58
Висновки до розділу 2.....	66
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ МІЖСОБИСТІСНИХ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>67</b>
3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи....	67
3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько».....	71
3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів.....	81

---

Висновки до 3 розділу.....	85
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>86</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>91</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>100</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Протягом усієї людської історії сім'я та шлюб були найважливішими інститутами. У сім'ї задовольняються базові потреби у безпеці, коханні, спілкуванні, продовженні роду. Проте в даний час гармонійні подружні відносини часто не складаються, що призводить до розлучень.

Функціонування людини як живої істоти передбачає реалізацію різноманітних потреб. Якись із них можуть бути задоволені самотійно дорослою людиною, якись – лише спільно з будь-ким. Якщо з існування шлюбу (об'єднання чоловіки й жінки) значущими були господарська, економічна, дітородна, виховна функції, то на даний момент посилюються психотерапевтична функція, функція емоційної підтримки. Подружжя у його сучасному вигляді оцінюється з позицій досягнення екзистенційного сенсу і постає як психологічне ставлення між подружжям. Під час укладання шлюбу затребуваними стають почуття. Саме кохання веде до створення сім'ї. Навіть горезвісний «шлюб за розрахунком» допускає виникнення кохання («стерпиться – злюбитьсь»).

Кожна людина унікальна і неповторна, зворотною стороною цієї унікальності є фатальна самота. Усвідомлення унікальності свого буття та неповторності особистісних якостей та проявів штовхає людину до подолання самотності. Потрібно щоб хтось зрозумів, прийняв його, необхідно стати комусь потрібним. Людина прагне любити і бути коханою. І це можна знайти у шлюбі та сім'ї.

Проте, якість міжособистісних відносин у подружжі є запорукою як задоволення потреб і виконання функцій сім'ї, так і формування гармонійних стосунків у дорослому віці. Одним із факторів, які впливають на якість міжособистісних відносин у подружжі є прив'язаність, сформована у дитячому віці до батьків, та перенесена у доросле життя.



Актуальність дослідження полягає у пошуку шляхів формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин у дорослому віці як запоруки задоволення потреб і виконання функцій сім'ї.

Серед сучасних підходів використовуються дослідження романтичних стосунків через концепцію психодинамічної (О. Кернберг, З. Фройд, Е. Фромм, К. Г. Юнг) та гуманістичної (А. Г. Маслоу) школи, які вивчають подружні відносини через призму любові. Питання формування якісних подружніх стосунків на базі успішних дитячо-батьківських взаємин розглядали Дж. Боулбі, О. Кернберг, М. Кляйн, М. Малер.

Серед вітчизняних дослідників питання задоволеності подружніми відносинами вивчали С.І. Голод, Н.В. Грисенко, С.А. Капішевська, П.К. Керіг, В.А. Сисенко, Н.Г. Юркевич, та інші. Питанню психологічного розвитку особистості у подружньому житті присвячені праці О.Я. Кляпець, Л.О. Котлової, Н.Ю. Максимової, Е.Л. Носенко.

**Об'єкт дослідження** – міжособистісні подружні відносини.

**Предмет дослідження** – особистісні та соціально-психологічні передумови формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особистісні та соціально-психологічні умови формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

Заявлена мета дослідження передбачає виконання таких **завдань**:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.
2. Виявити психо-емоційні структуру та рольові моделі поведінки міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.
3. З'ясувати залежність формування типу прив'язаності у батьківсько-дитячих відносинах та під час формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

4. Провести експериментально-психологічне дослідження формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці за обраними методиками.

5. З'ясувати особистісні та соціально-психологічні умови ефективного формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці за допомогою розробленого психокорекційного тренінгу.

6. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

**Теоретичну та методологічну основу дослідження** становили: концепція романтичних стосунків психодинамічної (О. Кернберг, З. Фройд, К. Г. Юнг, Е. Фромм) та гуманістичної (А. Г. Маслоу) школи, які вивчають подружні відносини через призму любові, концепція формування якісних подружніх стосунків на базі успішних дитячо-батьківських взаємин розглядали Дж. Боулбі, О. Кернберг, М. Кляйн, М. Малер, концепція задоволеності подружніми відносинами С.І. Голод, Н.В. Грисенко, С.А. Капішевська, П.К. Керіг, В.А. Сисенко, Н.Г. Юркевич, та інші. Питанню психологічного розвитку особистості у подружньому житті присвячені праці О.Я. Кляпець, Л.О. Котлової, Н.Ю. Максимової, Е.Л. Носенко.

**Методи (методики) дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс методів:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень з проблеми вивчення особливостей процесу формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці;
- *емпіричні*: дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвин та Е. Хессе, транзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів, діагностика психологічної сепарації за Дж. Хоффманом, оцінка рівня депресії за А. Беком;

- 
- *методи математичної обробки даних з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.* Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 19.0).

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що:

- *здійснено* комплексне вивчення особливостей особистісного формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці через призму прив'язаності, сформованої на етапі батьківсько-дитячих взаємин;
- *розроблено:* особистісно-орієнтовану програму формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці, направлену на сепарацію від батьків та формування нових моделей поведінки, які ґрунтуються на особистих опорах, потребах та цінностях кожного партнера;
- *дістали подальшого розвитку:* погляди на задоволення подружніми стосунками, система моделей поведінки у міжособистісних подружніх відносинах, концепція сепарації як визначальний фактор формування особистих нових моделей поведінки у дорослому віці через призму подружніх стосунків;
- *поглиблено уявлення:* про прив'язаність як фактор впливу на формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

**Теоретичне значення дослідження** полягає: в уточненні психологічних уявлень про особистість партнерів у подружній парі; визначенні типів їх прив'язаності шляхів формування нових моделей поведінки у дорослому віці; розкритті теоретико-методологічних засад особистісно-орієнтованої програми особистісного та соціально-психологічного забезпечення формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

---

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що з урахуванням виявленого рівня сепарації партнерів у подружній парі, вивчення типу прив'язаності, сформованої на етапі батьківсько-дитячих стосунків, дослідження рівня депресії та его-станів під час реалізації уже сформованих моделей поведінки кожного із партнерів у подружній парі, розроблено ефективну програму формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці. Отримані результати дослідження можуть бути впроваджені у Центрах психологічної підтримки сім'ї, соціально-психологічної допомоги, а також використовуватися у фаховій підготовці та професійній діяльності практикуючих психологів, соціальних працівників для відповідної профілактичної, консультативної, корекційної роботи в процесі формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ШЛЮБІ

### 1.1. Проблема дослідження у наукових психологічних студіях

Дослідження сім'ї бере свій початок у першій половині XIX століття, коли у світ виходить робота швейцарського історика І.Я. Баховена [30, с. 10] «Материнське право», який проаналізував давню літературу як історичне джерело з історії сім'ї та побачив, що давні міфи показують історичні зміни у взаєминах чоловіка та жінки.

Крім І.Я. Баховена вивченням сім'ї займався шотландський юрист та етнограф Джон Фергюсон Мак-Леннан [41], який у 1865 році випустив своє головне дослідження під назвою «Первісний шлюб». Він вивчав ранні щаблі шлюбу виходячи з етнографічних фактів з давнього побуту греків, кельтів, германців. Дослідження Мак-Леннана підтверджували відкриття Баховена про первісне материнське право.

Засновником науки про сім'ю вважається соціолог-етнограф Льюїс Генрі Морган [42], який випустив у 1877 році твір «Давнє суспільство». У своєму творі Морган спростовував теорію про божественне походження сім'ї, одношлюбності як єдино можливу форму сімейних відносин. Він виділив кілька форм сімейно-шлюбних відносин – від групового шлюбу до моногамії.

Морган виділив такі види сім'ї: кровноспоріднена, пуналуальна, синдіасмічна (або парна), патріархальна, моногамна. Морган аналізував три системи спорідненості: малайську, туранську, арійську.

На дослідження дані Моргана у своїй роботі «Походження сім'ї, приватної власності та держави» опирався Фрідріх Енгельс.

Н.В. Грисенко [13, с. 224] ґрунтувався на засадах генетичної соціології, тобто вчення про вихідні моменти у розвитку сім'ї, роду, власності, політичної

влади та психічної діяльності. Базовий матеріал черпався з етнографічного опису побуту «відсталих, нерозвинених племен».

Французький соціолог Фредерік Ле Пле [39] виділив базові типи сім'ї: патріархальний (родина як неподільна одиниця), нестійкий (не має засобів для передачі нащадкам, батьки та діти існують окремо) і стійкий (все майно батька передається одному спадкоємцю). В основу класифікації ліг принцип передачі майна у спадок молодому поколінню.

О.Я Кляпець [8, с. 79], ґрунтуючись на теорії еволюціонізму, простежує розвиток сім'ї за великий часовий відрізок. На думку автора, трансформація форм сімейних відносин відбувалася поступово.

До основних теоретичних підходів до вивчення сім'ї належать:

- критична соціологія (екзистенціалізм, критична теорія, соціологія науки);
- радикальна соціологія (марксизм, теорія конфлікту);
- інтерпретаційна соціологія (етнометодологія, символічний інтеракціонізм, феноменологія);
- функціоналістська соціологія (теорія соціальних систем, структурний функціоналізм, теорія обміну, теорія ролей).

Сьогодні особливістю розвитку соціології шлюбу є соціологічний плюралізм, тобто множинність напрямів, найбільш значущими є: неопозитивістський функціоналізм, теорія конфлікту, фемінізм та символічний інтеракціонізм.

Прихильники функціоналізму розглядають сім'ю з позиції її функцій чи соціальних потреб. Особливого значення прихильники функціоналізму надають зміні функцій сім'ї, які відбувалися протягом останніх двохсот років. За цей період сім'я у зв'язку з розвитком промисловості перестала бути сумісним кооперативним трудовим об'єднанням. Члени сім'ї почали працювати поза домом. У промисловому суспільстві зникло суворе станове закріплення сімейного статусу. Введення системи масової освіти змінило

найважливішу функцію сім'ї – соціалізацію дітей. Різко збільшилася кількість агентів соціалізації, які виконують цю функцію поряд із сім'єю. З позиції функціоналізму сім'я – стабільний елемент суспільства, тісно пов'язаний своїми функціями із суспільством як цілим.

Дж. Хоманс [49] висунув теорію раціонального вибору та обміну, за якою людина оцінює витрати та винагороди, одержувані від взаємин із партнером. У процесі взаємодії він шукає задоволення своїх потреб – емоційних, сексуальних, економічних, духовних. Якщо витрати у відносинах перевищують одержувані винагороди, то продовження таких відносин є малоймовірним.

Вибір партнера, відповідно до цієї теорії, ґрунтується на балансі витрат та винагород. Люди оцінюють свої власні можливості – фізичні, інтелектуальні, соціальні, економічні та намагаються зробити найкращий вибір, хоч би на рівні того набору ресурсів, який вони мають. Якщо людина у шлюбі живе з особистістю, що має суттєво диференційні активи, то ймовірно, один з них почуватиметься залежним у цих відносинах.

Теорія символічної взаємодії, прихильниками якої є Г. Блумер та Дж. Г. Мід [43, с. 159] допомагає зрозуміти, як в індивідів формується свої специфічні моделі поведінки й мислення. Саме культура переважно визначає те, як ми реагуємо на різні життєві ситуації. Наші рольові стосунки розвиваються через взаємодію Космосу з іншими людьми.

У теорії символічної взаємодії дві основні складові – соціальне конструювання реальності та визначення ситуації – пов'язані між собою. Те, що ми визначаємо як звичне, формується тим, що інші довкола нас визначають як звичайне та нормальне. Уявлення про сім'ю соціально сконструйовано досвідом. Наприклад, діти, які виростають у сім'ях, де прийнято кричати один на одного та на дітей, виростаючи, вважатимуть, що такі стосунки є нормальними стосунками у сім'ї.

Коли створюється нова сім'я, уявлення подружжя про поділ праці, сімейні свята, виховання дітей, сексуальні, психологічні та економічні відносини подружжя перемішуються. Молодята соціально конструюють нові відносини, переробляючи уявлення про сімейне життя, отримані в сім'ях батьків та свої власні бажані настанови щодо сім'ї в якусь нову модель. Далі ці уявлення транслуються оточуючим як звичайні, нормальні відносини.

Головна ідея теорії символічного інтеракціонізму – особистість є активним агентом, який формує соціальну структуру через взаємодію з оточуючими.

Однак, з іншого боку, наша ідентичність визначається релігійними віруваннями, системою законів, організаціями, низкою державних структур. Вони різною мірою визначають зміст ролей «дружини» та «чоловіка».

Структурно-функціональна теорія (Т. Парсонс) [45, с. 5]. Ця теорія є досить узагальненою і часто використовується соціологами. Вона ґрунтується на тому, що багато громад мають сім'ї тому, що вони виконують ряд дуже важливих для суспільства функцій, що сприяють його виживанню.

Багато дослідників відзначають зміну функцій сім'ї у бік її більшої психологізації та інтимізації. У ХХ столітті відбувся перехід від шлюбу з розрахунку до шлюбу з любові. Як зазначає С.І. Голод [4], це величезне досягнення людства, але водночас, такий шлюб передбачає меншу стійкість шлюбів з психологічних причин, таких, наприклад, як «відмінність характерів», що веде до розлучення. Крім різної тривалості любовних почуттів у людей, на статистику розлучень впливають також збільшення загальної тривалості життя та зменшення чисельності сім'ї.

Також С.І. Голод [4, с. 47] зазначає, що головна тенденція, яка є основою всіх цих процесів – це зміна ціннісних орієнтацій, у центрі сьогодні перебуває не сім'я, а індивід. Така переорієнтація – результат тривалої історичної еволюції, що сягає корінням в ранньобуржуазну епоху. У патріархальному



суспільстві минулого окремий індивід був немислимий і не сприймав себе за межами соціально-групової власності.

Крім цього, сучасний світ вже не сприймає сексуальність як щось ганебне, йдуть у минуле антисексуальні установки культури, що насамперед відображається в сексуальній поведінці сучасних людей.

Теорія конфлікту (Х. Хартман, Сафіліос-Ротшильд) [46]. Ця теорія досліджує індивідуальні сімейні ситуації і ширший соціальний контекст функціонування сім'ї. Прибічники цієї теорії вважають, конфлікт у сім'ях – природний і неминучий результат боротьби влади і контроль, як у сім'ї, так і у суспільстві загалом. Конфлікти проявляються у багатьох формах і виникають, наприклад, через нерівномірний розподіл ресурсів. Причини конфліктів у сім'ї можуть бути через різниці понять та уявлень про те, хто головний у сім'ї, хто заробляє гроші, хто готує їжу тощо. На макрорівні сім'я то, можливо джерелом нерівності у суспільстві загалом, підтримуючи нерівність з доходу, освітні можливості, здоров'я [46].

Деякі прихильники теорії конфлікту кажуть, що конфлікт усередині сім'ї може мати позитивні функції – покращувати сімейні стосунки через зміни. Головне – вміти спрямовувати конфлікти у позитивне русло.

Феміністські підходи до вивчення сім'ї (К.Дельфі, Б.Фрідан, І.Янг та ін.) [71, с. 184]. Феміністські дослідники дозволили зробити низку дуже важливих напрямів у аналізі сім'ї: почали розглядати не сім'ю як одиницю аналізу, а сфокусували аналіз на структурах гендеру, покоління, сексуальності, раси та нації; озвучили досліди, які ідеологія відкидає – включаючи чоловіче домінування та жіноче підпорядкування як усередині сім'ї, так і за її межами, різні досліди материнства, наявність нерівнорозподіленої домашньої роботи, конфлікти та насильство всередині сім'ї; кинули виклик ідеології монолітної сім'ї, яка підносить сім'ю з чоловіком-добувачем і дружиною-домогосподаркою як єдино легітимно існуючу; порушили питання про межі сім'ї, показавши, що сімейна ізоляція частково ілюзорна, оскільки існують явні

взаємозв'язки між організацією оплачуваної роботи, державно організованою системою соціальної та юридичної підтримки, школами, дитячими садками та іншими інститутами; показали, що дихотомія «публічно-приватне» пов'язана з амбівалентністю у ціннісній структурі. Амбівалентність проходить через цінності індивідуалізму та рівності – цінності, від яких жінка довгий час була відокремлена і цінностями виховання та колективізму, які символічно були пов'язані з жінкою та сім'єю. Ці останні цінності було проголошено деякими феміністами як базис для широких соціальних змін. Існуюча напруженість між індивідуалізмом та колективізмом є основою політики зміни сім'ї [71, с. 190].

Теоретичний аналіз психологічних наукових праць вітчизняних дослідників, присвячених сім'ї, дає можливість виділити два напрями, що дозволяють підійти до розуміння сім'ї як психологічного феномена та механізмів її функціонування.

У межах одного з напрямів сім'я вивчається як мала група (П.К. Керіг, Н.В. Грисенко, С.А. Капішевська та ін.) [13]. Майже всі дослідження цього напрямку відносяться до галузі соціальної психології. У роботах дослідників досить чітко простежується тенденція до розширення розуміння сім'ї та процесів, що відбуваються у ній, визначенню особливостей, що відрізняють сім'ю від інших малих груп.

У дослідженнях цього підходу можна назвати тенденцію розглядати сім'ю як соціальну, культурну спільність, засновану на наявності певної тотожності цінностей, і навіть схожості життєвих позицій подружжя у відносинах зі світом.

Інший напрямок вивчає сім'ю як систему. Більшість досліджень сім'ї як системи відзначається у різних моделях психотерапії. При цьому існують дослідження сім'ї як системи та в рамках соціальної психології. Так, О.Я. Кляпець, Л.О. Котлова, Н.Ю. Максимова [11] пропонують зосередитись не на пошуку провідної діяльності сім'ї, а на розгляді системи життєдіяльності

сім'ї. Тим самим дослідники поглиблюють уявлення про сім'ю, визнаючи за нею системну організацію [8].

Найбільш поширеним напрямом у психотерапії, що вивчає сім'ю як систему, є сімейна системна психотерапія, або «сімейний системний підхід» (С.А. Капішевська) [9]. Сімейна системна психотерапія, ґрунтуючись на загальній теорії систем, запозичує з неї два основні положення:

- ціле більше ніж сума його частин;
- всі частини та процеси цілого взаємовпливають та взаємозумовлюють один одного [9].

Сім'я – найважливіший із феноменів, що супроводжує людину протягом усього життя. Значимість її впливу на особистість, її складність, багатогранність і проблематичність обумовлюють велику кількість різних підходів до вивчення сім'ї. Предметом вивчення стає сім'я як соціальний інститут, мала група та система взаємовідносин [22, с. 73].

У філософському словнику говориться, що сім'я – це осередок суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто на багатосторонніх відносинах між дружиною та чоловіком, дітьми та батьками, братами та сестрами та іншими родичами, які живуть разом та ведуть спільне господарство [24, с. 219].

П.К. Керіг [9, с. 37] визначає сім'ю як спільність людей, засновану на єдиній загальносімейній діяльності, пов'язаних стосунками подружжя, батьківства або спорідненості, які здійснюють відтворення населення і спадкоємність сімейних поколінь, а також соціалізацію дітей та підтримку існування членів сім'ї.

На думку Е.Л. Носенко [15, с. 83], «родина – це складніша система відносин, ніж шлюб, оскільки вона об'єднує як подружжя, а й дітей, інших родичів чи навіть близьких необхідним подружжю людей».

Можна дійти невтішного висновку, що сім'я – це складне багатостороннє утворення, куди входять такі аспекти: сім'я – осередок (мала соціальна група) суспільства; сім'я – найважливіша форма організації індивідуального побуту; сім'я – подружня спілка; сім'я – багатосторонні відносини подружжя з родичами: батьками, братами і сестрами, дідусями і бабусями і т. д., що живуть разом і ведуть спільне господарство [16, с. 60].

У термінах загальної теорії систем, розробленої Людвігом ван Берталанфі [32, с. 156], «родина не є простою сукупністю членів цієї сім'ї, це, перш за все, певна мережа взаємин між усіма членами сім'ї. Щоб зрозуміти стан сім'ї, необхідно щось більше, ніж простий аналіз стану кожного окремого члена сім'ї. І тому необхідно проаналізувати всю сімейну систему як ціле».

За твердженням Л.В. Помиткіної [18, с. 163], «сім'я – це відкрита система, схильна до зовнішніх впливів, і, на його думку, вона повинна враховувати у своїй будові всю сукупність різних впливів і домагатися деякої внутрішньої рівноваги».

Якщо опиратися на два найзагальніші підходи до сім'ї, тобто розглядати її як соціальний інститут і малу групу, можна відзначити, що уявлення про сім'ю все більше відходить від визнаних суспільством функцій і все більш наближається до образу сім'ї як малої групи, в якій функції, ролі та цінності залежать від її членів. Виходячи з цього, у визначенні сім'ї можна відштовхуватися від потреб, які реалізуються в сім'ї. Притаманні кожній сім'ї специфічні особливості відбиваються, насамперед, у основних сферах її життєдіяльності, що під постійним впливом різних чинників соціуму. У свою чергу вони виявляються у відносинах між членами сім'ї. По-своєму позначаються вони і в ефективності професійної діяльності кожного з них. У сім'ї вибудовуються та формуються шлюбно-сімейні відносини як відображення різноманітних міжособистісних контактів, усієї системи цінностей та очікувань соціально-психологічного аспекту [19].

Е.Л. Носенко [16] називає сім'ю єдиною групою, яка збільшується і розростається не завдяки «прийому» нових членів ззовні, а завдяки народженню дітей.

Сім'я як мала соціальна група має низку психологічних рис, які характерні лише для неї:

- наявність не однієї, а низки загальносімейних цілей, що змінюються у розвитку сім'ї;
- часткову різницю у сфері і установках членів сім'ї;
- наявність подружньої пари, взаємини у якій значною мірою визначають характер взаємодії у сім'ї;
- включеність до неї представників різних поколінь та набагато більший термін близького знайомства між її членами, ніж у інших групах;
- відсутність у сім'ї зв'язку спільною діяльністю, як у інших групах;
- особлива відкритість, уразливість членів сім'ї;
- багатогранність та значимість сімейних відносин, їх взаємозв'язок [16, с. 62].

Крім психологічних особливостей сім'ї також притаманні певні соціально-психологічні процеси. Одним з таких процесів є спілкування, тому що саме в ньому розкриваються, реалізуються сімейні та міжособистісні стосунки. Спілкування є реалізацією системи внутрішньо-сімейних відносин людини.

Внутрішньо-сімейне спілкування характеризується за допомогою трьох суміжних сторін: комунікативної, інтерактивної та перцептивної.

Комунікативна сторона спілкування – обмін інформацією між членами сім'ї. Інтерактивна сторона полягає в організації взаємодії між членами сім'ї, що спілкуються, тобто в обміні не тільки знаннями, а й діями. Перцептивна сторона означає процес сприйняття один одного партнерами зі спілкування та

створення на цій основі взаєморозуміння. У реальному житті сім'ї кожна з цих сторін не існує окремо [26].

Інший аспект соціально-психологічних процесів, типових для сім'ї, представлений такими явищами, як феномен групового тиску, або «конформізм», групова згуртованість, психологічна сумісність.

Феномен «конформізму» властивий не так процесу формування сім'ї, як «підключення» до неї нового члена. Наприклад, коли у «звичайну» сім'ю вливається зовсім нова людина внаслідок утворення молодшої сім'ї. Однак щодо сім'ї розумно говорити про конформність, маючи на увазі суто психологічну характеристику позиції індивіда щодо позиції решти всіх членів сім'ї, прийняття або неприйняття ним певного еталона, думки, властивої сім'ї, міру її «підпорядкування» внутрішньо-сімейному тиску [21].

Сімейна супідрядність – психологічна характеристика єдності, взаємопов'язаності індивідів у ній. Змінюється характеристика розвитку внутрішньо-сімейних зв'язків на трьох рівнях:

- поверхневий, чи міжособистісний, рівень (відбиває емоційну привабливість членів сім'ї, психологічну сумісність);
- рівень відносин членів сім'ї до її функцій, цілей та можливостей (представляє ціннісно-орієнтаційну єдність сім'ї);
- рівень виявлення сутності згуртованості сім'ї (показує стійкість сім'ї до згубних, руйнівних її впливів).
- Головними критеріями оцінки рівня згуртованості сім'ї є:
- ступінь єдності діяльності (узгодженість, співробітництво, творче ставлення);
- морально-психологічна єдність (відповідність особистих і сімейних намірів, збіг поглядів, подібність і цінностей);
- рівень розвитку особистісних якостей подружжя (товариськість, стресостійкість);

- зміст соціально-психологічного клімату (переважні настрої, ступінь поступливості один одному, довіри та прихильності, наявність уваги та турботи один про одного) [10, с. 140].

Традиційно «ядром» сім'ї вважають подружню пару з додаванням до «ядра» дітей, батьків подружжя, родичів. Нині окремі, прості, чи нуклеарні, сім'ї – переважна форма серед усіх сімей.

«Нуклеарна» – від слова «нуклеа» – ядро, тобто головна частина, основа. Цим підкреслюється, що нуклеарна сім'я – це подружжя (ядро, головна частина), яка окремо живе (без батьків і родичів) з дітьми або без дітей. Кількість нуклеарних сімей нашої країні сягає 80%. Основна форма нуклеарної сім'ї – малодітна нуклеарна сім'я. На відміну від багатопоколінної розгалуженої сім'ї, вона більш проста, демократична, мобільна, вільна від регламентуючого впливу старших поколінь і, таким чином, більш пристосована до сучасних умов життя [8, с. 27].

Одна з особливостей нуклеарних сімей полягає в тому, що партнера люблять, але думку його часто не цінують. Нерідко подружжя халатне, нестримне і самовпевнене по відношенню один до одного. Навіть невеликі сварки в окремих сім'ях бувають дуже небезпечні, особливо на ранніх стадіях розвитку сім'ї, коли йде «притирання характерів». Від недбало сказаного слова, жесту, сварки, не зустрічаючи внутрішніх і зовнішніх перешкод, може закінчитися розлученням. Інтенсивність життя в нуклеарній сім'ї призводить до стресів, психічних захворювань, конфліктів, сексуальної розбещеності, аморальності [8, с. 21].

Поняття «шлюб» та «сім'я» тісно взаємопов'язані. Проте суть цих понять досить специфічна. Так, дослідники переконливо довели, що шлюб та сім'я виникли у різні історичні періоди.

Е.Л. Носенко [16, с. 48] визначає шлюб як «історично змінювальну соціальну форму відносин між чоловіком і жінкою, за допомогою якої суспільство санкціонує і впорядковує їхнє статеве життя і встановлює їх

подружні та батьківські права та обов'язки, а сім'ю як інституційовану спільність, що складається на основі шлюбу та породжуваної ним правової та моральної відповідальності подружжя за здоров'я дітей, їх виховання».

Основними складовими для поняття сутності шлюбу є уявлення про мінливість форм шлюбу, його соціальну репрезентацію та роль суспільства в його упорядкуванні та санкціонуванні, правовому регулюванні. Причому останнє забезпечується як прямими методами, так і непрямими [9].

Так, у різних товариствах встановлюється певний вік для одруження, регулюються процедури оформлення шлюбу (наприклад, період з моменту подання заяви до її офіційного оформлення, види та форми шлюбних свідоцтв) та її розірвання.

Нині відносини між подружжям регламентуються законодавством, на основі якого прийнято Сімейний кодекс України. Щодо максимального віку для одруження, а також наявності будь-якої різниці у віці нареченого та нареченої, то ці фактори не мають жодного значення – будь-який «пізній» або «нерівний» шлюб беззастережно реєструється в РАГСі.

Відносини між людьми в системі психологічного знання розуміються як, по-перше, якась система взаємодії, контактів, зв'язків, по-друге, оцінка суб'єктом самих цих взаємодій та контактів, а також партнерів, що беруть у них участь. Ці аспекти – об'єктивний та оціночний – є двома моментами реальності сімейного життя. Для сім'ї частота контактів, їх зміст визначаються тим, як члени сім'ї ставляться один до одного, тобто емоційний компонент міжособистісних відносин суб'єктивно та об'єктивно визначає стан та розвиток взаємодії [13].

Серед визначень сім'ї, побудованих за категоріями сімейних відносин, виділяється визначення, дане П.К. Керігом [9, с. 38]: «родина – це історично конкретна система взаємовідносин між подружжям, між батьками та дітьми, як малої групи, члени якої пов'язані шлюбними або спорідненими відносинами, спільністю побуту та взаємною моральною відповідальністю та



соціальна необхідність у якій обумовлена потребою суспільства у фізичному та духовному відтворенні населення».

Подружні зв'язки як мистецтво жити у шлюбі визначають відносини, дуальні за формою, універсальні за значенням та специфічні за інтенсивністю та силою згідно з визначенням Н.С. Хлопоніної [24, с. 185].

Дуальність сімейних відносин зумовлена статевим диморфізмом, з одного боку, і двоїстістю цілей шлюбу – продовженням роду та дружним спільним сімейним життям – з іншого.

Багатосторонність шлюбу та сім'ї пов'язана з обов'язком будь-якого індивіда, який має намір вести життя, корисне для оточуючих та людства в цілому. Матрімоніальний зв'язок є універсальним законом.

Неповторність шлюбу та сім'ї полягає в їхньому емоційному та кровноспорідненому потенціалі. Розуміються як найважливіші і найтісніші з усіх можливих відносин, подружні відносини визначають весь спосіб існування, який відрізняє певне мистецтво бути разом.

За К. Юнгом [36], шлюб як психологічне ставлення, має ряд характеристик:

- мета та зміст шлюбу виступають як усвідомлення несвідомих мотивів та впливів;
- неминучість створення щасливого шлюбу через перетворення несвідомих мотивів на усвідомлювані;
- можливість встановлення психологічних відносин у шлюбі лише у другій половині життя;
- погляд на конфліктну атмосферу як неодмінна передумова усвідомлення.

На взаємини у шлюбі впливають як зовнішні, і внутрішні чинники. Зовнішніми чинниками виступають сукупність матеріальних і духовних цінностей, які є у суспільстві. Це визначає міжособистісні відносини у суспільстві, трудовому колективі, у шлюбі.

Дії та прояви внутрішніх факторів спостерігаються на рівні міжособистісних відносин через реалізацію (або навпаки) взаємних очікувань, їхньої внутрішньої задоволеності процесом взаємовідносин.

До внутрішніх чинників відносяться індивідуальні психологічні особливості партнерів: характерологічні, психологічні, інтелектуальні особливості подружжя [30].

Особливої значущості у розвитку сімейних відносин набувають життєві стратегії сімейних партнерів: внутрішній контроль – зовнішній контроль; егоїзм – соціоцентризм (альтруїзм); орієнтація на суспільні норми – на себе; прийняття протиріч – їх неприйняття; почуття власної гідності – зневіра у собі [17].

Отже, розглянувши у цьому питанні два такі поняття як «сім'я» і «шлюб», ми можемо сказати, що, безумовно, між цими поняттями спостерігається спорідненість, однак різниця між ними існує.

Шлюбом називається офіційно зареєстрований союз чоловіка та жінки, які мають по відношенню один до одного певні права та обов'язки.

Характеризуючи сім'ю, насамперед, слід зазначити, що це складніша система відносин, ніж шлюб, оскільки вона об'єднує як подружжя, а й дітей та інших близьких родичів. Кожна сім'я передбачає певну внутрішньосімейну рольову структуру.

Отже, еволюція вивчення сім'ї пройшла досить складний шлях. Від початку XIX століття і до теперішнього часу соціологи, психологи не перестають займатися дослідженням сім'ї. Нині є низка теорій, які розглядають сім'ю у різних іпостасях. Тут ми згодні з думкою С.І. Голод, що на нинішньому етапі розвитку суспільства сім'я втратила певну цінність: у центрі сім'ї більше не стоять ціннісні орієнтації, а окрема особистість [4].

## 1.2. Структура та рольові моделі поведінки міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці

Для того щоб краще зрозуміти специфіку сімейних ролей і відносин чоловіків і жінок, розглянемо сім'ю як одиницю психологічного аналізу, поняття сімейна роль стосовно чоловіків і жінок, категорію «ставлення», відносини, що пов'язують членів сім'ї.

Вивчення сім'ї було актуальним протягом усієї історії людства і здійснювалося з філософської, соціологічної, психологічної, економічної точок зору (Арістотель, А. Адлер, І. Я. Баховен, Е. Вестермарк, Дж. Боулбі, Ч. Дарвін, Е. Дюркгейм, Ф. Енгельс, А.М. Коллонтай, Ф. Ле Пле, П.Ф. Лесгафт, Ж. Піаже, Л.Г. Морган, П.А. Сорокін, З. Фрейд, П.А. Флоренський та багато інших).

Загальної теорії сім'ї у сучасному її розумінні нині немає, оскільки цей феномен є метаоб'ємним і складним. Завдання вивчення сім'ї обумовлено такими обставинами:

1. Метаструктурністю аспектів, що становлять суть сім'ї як соціальної та психологічної системи. Сім'я складається із великої кількості різноманітних відносин, взаємозв'язків. У формуванні цих відносин бере участь значна кількість особистісних особливостей членів сім'ї, соціальне оточення сім'ї, звичаї, традиції, соціально-економічні умови тощо.

2. Відсутністю єдиного підходу до проблем сім'ї, єдиного розуміння її сутності та структури. [13, с. 43].

Існуючі підходи до розуміння сім'ї можна поділити на групи:

- сім'я як соціальний інститут;
- сім'я як мала група;
- сім'я як система [13].

У сім'ї як соціального інституту на перше місце виходять суспільні та державні закони, що визначають функціонування сім'ї, як можливості

задоволення повсякденних особистих та загальних потреб. Соціальна значимість сім'ї полягає у формуванні, збереженні та передачі у спадок культури, життєвого досвіду, сім'я – це школа поведінки, перша освіта. При розгляді сім'ї як соціального інституту зазвичай розглядаються не конкретні сім'ї, а зразки сімейної поведінки, що відповідають певному типу культури, епосу чи соціальним групам, характерні ролі та розподіл влади у сім'ї.

При вивченні сім'ї як малої соціальної групи на перший план виходять її структура, функції і динаміка розвитку. Це соціальна спільність, заснована на шлюбі, кровній спорідненості чи усиновленні (удочеренні), члени якої пов'язані єдністю побуту, взаємною моральною відповідальністю та взаємодопомогою. У психології при аналізі сім'ї як соціальної групи увага насамперед звертається на особливості формальних та неформальних правил у сфері шлюбно-сімейних відносин, з'ясування причин та мотивів укладання шлюбу, стійкості чи нестійкості шлюбного союзу, прагнення мати дітей або не мати їх тощо.

Н.В. Грисенко та С.А. Капішевська визначають сім'ю як соціальний інститут (за характером суспільного на шлюбно-сімейні відносини), що володіє історично обумовленою організацією мала соціальна група. Члени сім'ї пов'язані шлюбними чи спорідненими відносинами, спільністю побуту, взаємною відповідальністю, де детерміновано соціальної потреби у відтворенні людського роду, як фізичного, і духовного відновлення суспільства [13, с. 225].

У разі розгляду сім'ї як системи ми беремо за основу все, що в ній існує: відносини, ролі, цінності кожного члена сім'ї взаємопов'язані, взаємозумовлені та взаємозмінні. І всі взаємозв'язки поза сім'єю так само впливають на неї як і зовнішні умови впливають на сім'ю. У цьому випадку найважливішим стають такі параметри як: сімейні правила та стереотипи взаємодії, сімейні міфи та стабілізатори, сімейна історія, кордони тощо.

Таким чином, сім'я є складною соціальною та психологічною системою, яка заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами та сестрами та іншими родичами, що характеризується спільним місцем проживання, спільністю побуту, економічною кооперацією, відтворенням, взаємною відповідальністю, взаємним задоволенням потреб один одного [18].

Ґрунтуючись на трьох загальних підходах до сім'ї, на думку О.Я. Кляпець, розглядаючи її як соціальний інститут, як малу групу і як систему взаємовідносин, можна помітити, що уявлення про сім'ю все більше відрізняються від визнаних суворих правил, норм і цінностей, властивих сім'ї, заданих суспільством, і наближаються до образу сім'ї як малої групи, в якій функції, ролі та цінності залежать від складових її особистостей. Це є ознакою сучасної сім'ї та підкреслює індивідуальність та унікальність кожного союзу. І в цьому випадку найактуальнішими опорами у дослідженні сім'ї будуть потреби кожного з подружжя. Сфера життєдіяльності сім'ї, безпосередньо з задоволенням певних потреб її членів, називається функцією [10, с. 20].

Обговорюючи функції сім'ї, можна погодитися з думкою В. А. Сисенко, який вважає, що функцій сім'ї стільки, скільки видів повторюваних потреб у стійкій формі вона задовольняє» [20].

Розуміння цього дозволяє відокремити сімейні потреби, вони ж сімейні функції від інших, вивчити та узагальнити їх.

С.В. Петрушин позначив основні групи сімейних потреб, до них відносимо:

- створення та підтримання матеріальних умов життєдіяльності сім'ї;
- потреби у коханні та опіці, пов'язані з материнством;
- потреба у психологічній та фізичній близькості;
- потреба в сімейному спілкуванні [17, с. 65].

Виходячи з таких компонентів, чітко позначаються основні сфери сімейної реальності: наявність та участь у веденні побуту, народження та виховання дітей, інтимність та сімейне спілкування.

Про наявність та важливість особистих потреб у шлюбі кожного з подружжя, каже дослідниця Л.В. Кравцева «Як відомо, шлюб існує для взаємного задоволення найрізноманітніших потреб. Часткове і повне незадоволення тих чи інших потреб одного або обох подружжя веде до сварок, а потім і до хронічних конфліктів, руйнуючи стійкість шлюбу» [13].

Теорія конфліктності Л.В. Кравцева, яка має у своїй основі незадоволені потреби подружжя, дозволяє обґрунтувати лише частину дисгармонійних подружніх відносин. Інший рід конфліктів, які призводять до дисгармонії та неузгодженості подружжя – це конфлікти, що виникають у контексті поділу праці, неузгодженості у системі взаємних прав і обов'язків. В основі цієї групи конфліктів лежить теорія ролей, що інтенсивно розробляється в сучасній соціальній психології. Але якщо подивитися на неузгодженість ролей, відсутності єдиного розуміння своїх прав і обов'язків через призму взаємовідносин, то цей феномен можна трактувати як незадоволення потреб подружжя у співпраці, вмінні домовитися, отже у відсутності взаєморозуміння, заснованого на емпатії та теплому відношенні один до одного, взаємо психологічної підтримки. Отже, конфлікт ролей можна трактувати як конфлікт особливої специфічної потреби [13].

На думку Н.Ю. Максимової та Е.Л. Носенко, найважливішими характеристиками сім'ї є структура та динаміка. Склад сім'ї, чисельність та взаємини, що склалися, визначають структуру сім'ї. Аналізуючи структуру сім'ї, можна відповісти на питання, яким чином реалізуються функції сім'ї: хто і в яких ситуаціях здійснює керівництво і виконання, як розподілені між членами сім'ї обов'язки та права. З точки зору структури сім'ї можна виділити такі сім'ї, де керівництво та організація всіх її функцій зосереджені в руках одного члена сім'ї (авторитарний батько «тиран»), або інший тип сім'ї, де

керівництво та організація, а отже і відповідальність, лежить на обох членах подружжя, але в різних сферах (господарювання на дружині, а матеріальне питання на чоловікові). Різною може бути структура сім'ї і з погляду того, як у ній розподілені обов'язки: більшість обов'язків лежать одному з членів сім'ї чи обов'язки розподілені рівномірно [11, с. 284].

«Порушення структури сім'ї – це такі особливості структури, які ускладнюють чи перешкоджають виконанню сім'єю її функцій. З цієї причини порушенням структури відносин у сім'ї слід визнати сімейний конфлікт, який перешкоджає виконанню сім'єю різних її функцій» (Н.Ю. Максимова, Е.Л. Носенко). Внаслідок розлучення подружжя, наприклад, може бути порушеною емоційна функція сім'ї: дитина не отримує емоційної підтримки батька чи матері (залежно від того з ким залишилася дитина) або отримує її, але недостатньо [11].

Таким чином, важливе значення має функціонально-рольова структура сімейних відносин для гармонійного розвитку шлюбу.

В даний час спостерігається трансформація та виникнення нової, сучасної сім'ї для якої традиційні норми шлюбно-сімейних, у тому числі функціонально-рольових неприйнятні.

Сучасні норми припускають не єдиний для всього суспільства спосіб побудови функціонально-рольових відносин у сім'ї, а індивідуальний для різних сімей, гнучкий розподіл обов'язків, появою прав, які раніше не реалізовувалися, невластиві сім'ям попередньої епохи (чоловіки беруть відпустку по догляду за дитиною, жінки забезпечують більший матеріальний рівень усіх членів сім'ї). [20].

На думку А. Тавіт, функціонально-рольова гармонійність подружніх відносин є динамічним показником психологічного здоров'я сім'ї та відображає рівень взаєморозуміння, взаємопідтримки, взаємодопомоги, взаємодовіри між членами сім'ї. Тісний взаємозв'язок і позитивний

---

взаємовплив один на одного надають сімейній системі стабільності та стійкості [23, с. 27].

В даний час під впливом різних факторів сучасного життя все частіше виникають конфлікти між роллю і особистістю, що характеризує період зміни сенсу сім'ї в цілому, розуміння про її функції та ролі у житті кожного її члена. Сім'я вже не має такого впливу на особистість як у минулому столітті, не може придушувати і «підводити», «ламати» особистість відповідно до стереотипних ролей, таких як «хороша мати», «домогосподарка», «глава сім'ї» [25].

На думку П.К. Керіг, природою та суспільством кожен чоловік готується до того, щоб стати чоловіком та батьком, а жінка – дружиною та матір'ю. У найзагальнішому плані відносини між чоловіком і жінкою в сім'ї визначаються економічним устроєм суспільства. Матріархат мав свою економічну основу, патріархат – свою. Однак і в тому, і в іншому випадку сім'я була авторитарною. Перевага однієї статі над іншою пронизувала все сімейне життя. Приватні випадки прояву одностатевого «правління» в сім'ї трапляються й у наш час, але це перестало бути стереотипним, традиційно-прийнятим та схваленим серед свідомих громадян нашої країни. Саме поняття сімейної ролі як конкретизація соціальних ролей чоловіка, дружини, матері, батька, дітей тощо є по суті соціологічним, отже воно може бути відображенням самої особистості, відображенням його сімейної самосвідомості [9, с. 37].

Роль – це «соціальна функція особистості, відповідна прийнятим нормам, спосіб поведінки людей залежно від своїх статусу, чи позиції у суспільстві, у системі міжособистісних відносин». Зміни рольових відносин у сім'ї є найважливішою стороною сучасного перетворення шлюбно-сімейних відносин. Найважливішою проблемою сучасних сімей стає ситуація «вибору» способу рольової взаємодії та узгодження їх між собою. Процес виникнення нової рольової структури сім'ї можна порівняти з адаптацією подружжя один до одного, пристосування до життя в нових умовах при чому «без правил» і веде до набуття унікального стилю сімейного життя [3].



У зарубіжній психології розгляд сімейних ролей складають поняття статевих ролей, статевої системи, статевої диференціації. Більшість авторів під статевими ролями розуміють систему культурних норм, що визначають допустимі способи поведінки та особисті якості на основі статевої приналежності. Іноді цю систему називають статевою системою.

Статева система – це культурні очікування щодо соціальних ролей, соціальних діяльностей, які підходять для чоловіків та жінок. Стереотипна поведінка чоловіка – професіонал із можливістю забезпечити сім'ю матеріально та жінка – мати, господиня вдома і якщо це не на шкоду «збереженню домашнього вогнища» професійна діяльність. Слід зазначити, що подібність моделі сім'ї з вітчизняною можна пояснити однією епохою, єдиним соціальним контекстом. Такої статевої моделі дотримуються більшість зарубіжних дослідників [7, с. 170].

Останнім часом у роботах зарубіжних дослідників головними предметами аналізу є чинники та наслідки егалітарності сім'ї, що стосується в першу чергу ролевих установок. У дослідженні виділено низку факторів, що впливають на «вибір» сім'єю того чи іншого способу ролевої взаємодії. Цими факторами є: наявність дітей, приналежність до соціального класу, стадія сімейного циклу, факт роботи дружини і т. д. (Хоффман Л. В., Най Ф. І., Торнтон А. та ін.). Аналіз зарубіжними авторами «наслідків» обраного сім'єю ролевого зразка можна знайти в роботах Голдберга Н., Сканцоні Дж., Фоке Г. Л. У проведених дослідженнях показані негативні наслідки традиційної ролевої моделі і для жінок, і для чоловіків з якими стикаються сім'ї, які прийняли егалітарний зразок розподілу ролей, продемонстровані в працях Раппопорта Р., Бергера М., виявлено вплив сфери ролевих відносин на задоволеність подружжя своїм шлюбом. Боуен Г. Л., Отнер Д. К. виявили, що значення тієї чи іншої ролевої моделі для подружжя визначається гармонійністю їх ролевої взаємодії, збігів їх ідеалів та очікувань.

Розуміння та значимість участі у сімейних відносинах вивчалось багатьма дослідниками. Зокрема, Т. Яценко було виділено чотири основні подружні ролі: сексуальний партнер, друг, опікун та покровитель, які реалізують відповідні потреби: сексуальна, потреба в емоційному зв'язку та теплоті, потреба у опіці та побутова потреба [9].

Американський соціолог К. Кіркпатрік вважає, що можливі три види подружніх ролей: традиційні, товариські та партнерські [32].

Так традиційні ролі припускають з боку жінки народження та виховання дітей, підтримка будинку, визнання пріоритету інтересів чоловіка пристосованість до залежності, толерантність до обмеження сфери діяльності. З боку чоловіка – відданість дружині, забезпечення безпеки сім'ї, утримання влади та контролю, прийняття основних рішень, емоційна подяка дружині за прийняття пристосованості до залежності, забезпечення аліментів під час розлучення. Товариські ролі вимагають від дружини підтримки зовнішньої привабливості, підтримки корисних соціальних контактів чоловіка, цікавого спілкування з чоловіком та гостями забезпечення різноманітності життя та усунення нудьги, забезпечення моральної підтримки та сексуального задоволення чоловіка. Від чоловіка вимагається захоплення дружиною, романтичної любові і ніжності у відповідь, лицарське ставлення до жінки, забезпечення розвитку і дозвілля. Ролі партнерів і від дружини та від чоловіка вимагають одного: економічного внеску в сім'ю, рівної відповідальності у різних сферах сімейного життя, участі у домашній роботі. Але, крім спільного, від дружини ще потрібно:

- готовність відмовитися від лицарства чоловіка (оскільки подружжя рівні);
- рівної відповідальності за підтримку статусу сім'ї, у разі розлучення та відсутності дітей;
- відмова від матеріальної допомоги.

А від чоловіка: прийняття рівного статусу дружини та згоди з її рівною участю у прийнятті будь-яких рішень [37].

Е.Л. Носенко пропонує наступну класифікацію основних ролей у сім'ї:

1. Відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї.
2. Господар – господиня.
3. Роль вихователя.
4. Роль сексуального партнера.
5. Роль організатора розваг.
6. Організатор сімейної субкультури.
7. Роль «психотерапевта» [15].

За теорією В.А. Сисенко існує п'ять основних потреб подружжя, які визначають сімейні ролі та відносини

чоловіка у шлюбі:

- 1) статеве задоволення;
- 2) супутник відпочинку,
- 3) приваблива дружина;
- 4) ведення домашнього господарства;
- 5) захоплення.

жінки у шлюбі:

- 1) ніжність,
- 2) можливість поговорити,
- 3) чесність та відкритість,
- 4) фінансова підтримка;
- 5) присвяченість сім'ї.

На перший погляд потреби можуть відрізнятися, але за семантичним наповненням вони схожі – це і психофізичне задоволення, надійність і підтримка у відносинах, але єдина відмінність у тому, що справжня потреба чоловіка та жінки в тому, щоб бути провідним, але при цьому не одноосібним у матеріальному, сексуальному відношенні був чоловік, а провідною, але так само не одноосібною у питаннях виховання дітей та домашнього господарства – жінка [21].

Дисгармонічні відносини у подружніх відносинах часто виникають від небажання задовольняти потреби одне одного, від незнання. «Зовсім не означає, що, задовольняючи потреби чоловіка, ви повинні через скрегіт

зубами, займаючись тим, що вам абсолютно не подобається. Це означає, що ви повинні готуватися до задоволення тих потреб, яких ви не відчуваєте. Намагаючись зрозуміти свого чоловіка як цілком відмінної від вас людини, ви можете стати, якщо захочете, знавцем у задоволенні всіх подружніх потреб людини», – писав Харлі Уїллард Ф. у книзі «Закони сімейного життя» [64].

Існує низка обставин, які роблять проблему рольової внутрішньосімейної структури особливо актуальною для сучасної сім'ї. Що таке традиційна та егалітарна сім'я, у чому їх відмінності? Це насамперед дві різні системи розподілу внутрішньосімейних ролей. Так, традиційна сім'я – це сім'я, де за подружжям відповідно до їхньої статі закріплені певні ролі – дружина виконує роль матері та господині, чоловік в основному відповідальний за матеріальне забезпечення та сексуальні відносини.

У егалітарній сім'ї фактично всі ролі розподіляються між чоловіком та дружиною переважно порівну. Між традиційною та егалітарною сім'єю лежить ряд перехідних форм, де також є своя специфічна структура сімейних ролей. Такий, наприклад, шлюб, де дружина хоч і виконує насамперед ролі матері і господині, але величезну увагу приділяє також виконанню ролі друга (психотерапевта) по відношенню до чоловіка [26, с. 79].

Отримані результати емпіричного дослідження Е.Л. Носенко дали можливість уточнити уявлення про структурнозмістовні особливості сімейної самосвідомості сучасної жінки. Виділено найбільш значущі та усвідомлювані сімейні ролі жінки: мати, дружина, дочка [15].

У разі існування різних зразків рольової поведінки процес вибору, формування відносин, виникнення рольової структури сім'ї тісно пов'язані з міжособистісними відносинами подружжя та його установками. В даний час якість міжособистісних відносин подружжя визначається насамперед тим, як сприймають їх самі подружжя, наскільки благополучним і успішним вони їх вважають. Однак до цього часу залишається мало вивченим питання, як сприймають молоді люди свій шлюб і яке місце займають у цьому їх рольові

відносини. Можна сміливо сказати, що можливість включення членів пари у спільну діяльність постає як поєднання особистісних і поведінкових характеристик, яке Б. Мурстейн, автор, який завоював популярність у сфері дослідження розвитку емоційних відносин теорії «стимул – цінність – роль», назвав рольовою відповідністю. Мова йде про відповідність один одному взятих на себе членами пари міжособистісних ролей та наявність бази для спільної взаємодії з іншими людьми, соціальними системами чи предметним світом. База ця бачиться автором у певному поєднанні особистісних характеристик членів пари, наприклад, потреба у домінуванні в одного з партнерів, що поєднується з потребою у підпорядкуванні в іншого [14]. Але справа в тому, що дисгармонічні подружні відносини виявляють якраз невідповідність особливостей особистості, що веде до конфліктів на ґрунті розподілу прав та обов'язків, верховенства та підпорядкування. Підбір пар за «відповідними», вірніше єдиними вимогами відбудеться, мабуть, тільки після повної трансформації сім'ї та створення нової системи сімейних цінностей, нових форм рольових установок та очікувань.

У дослідженнях Н.В. Грисенко говориться про те, що зміст ролей чоловіка і жінки в шлюбі визначається історичним і культурним контекстом [13, с. 223].

Для психологічного аналізу ролей у сучасній сім'ї першорядне значення має висновок вітчизняних і зарубіжних дослідників про невизначеність норм, регулюючих нині шлюбно-сімейні, зокрема рольові відносини. Перед молодими людьми у суспільстві стоять непрості завдання: визначити собі свій образ рольового розподілу та взаємодії у ній. Проблема вибору, прийняття сім'єю того чи іншого рольового зразка пов'язані з формуванням ставлення членів сім'ї до цього образу, як своєї ролі у сім'ї і до виконання ролей іншими членами сім'ї. Так само можна говорити про те, що ролі будуть частиною сімейної самосвідомості, зокрема, його поведінковим компонентом, що включає обов'язки щодо збереження та підтримки фізичної та психологічної

складової партнера. Таким чином, частина самосвідомості включатиме як ролі – дії з ведення побуту, виховання дітей, так і вербальне, сексуальне та емоційне спілкування [12].

Аналогічний інтерес у вітчизняних та зарубіжних дослідників викликає специфіка сімейних відносин, багато з них вказують на те, що правила рольової поведінки та рольових відносин в сім'ї встановлюються у процесі життєдіяльності сім'ї, у тісному взаємозв'язку з міжособистісними відносинами та спілкуванням членів сім'ї. Розглянемо специфіку сімейних стосунків чоловіків та жінок [21].

Сімейні відносини є структурованою цілісністю, елементи якої взаємопов'язані, взаємообумовлені. Сімейні відносини регулюються нормами моралі та права. Їх основу становить шлюб – законне визнання взаємин чоловіка та жінки, які супроводжуються народженням дітей та відповідальністю за фізичне та моральне здоров'я членів сім'ї. Важливими умовами існування сім'ї є спільна діяльність та спільна територія місця проживання – житло, будинок, власність як економічна основа її життя, а також загальнокультурне середовище у рамках загальної культури певного народу, конфесії, держави. Таким чином, прихильники будь-якого підходу до визначення сім'ї, згодні з тим, що цілісність сім'ї формується з різних відносин (юридичних, побутових, психологічних), які пов'язують членів цієї сім'ї. Предметом нашого дослідження, однозначно, є психологічні відносини, що реалізуються в сімейному житті, тому звернемося до категорії «ставлення» та розглянемо її докладніше [49].

Значення відносин людей один з одним вперше було осмислено Л.Фейєрбахом, який вважав, що людська сутність проявляється лише у спілкуванні, у єдності людини з людиною [44]. Ця ідея знайшла свій розвиток у психології.

«Психологічне ставлення» визначається як цілісна система індивідуальних, виборчих, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами

об'єктивної дійсності, як система, що складається в ході історії розвитку людини, виражає її особистий досвід, визначає дії та переживання. Витоки вітчизняних традицій у дослідженні відносин визначено поглядами С. І. Голод, Н.В. Грисенко, С.А. Капішевської В. А., П.К. Керіг, Сисенко, Н. Г. Юркевича та ін, що підкреслювали важливість відношення людини до навколишніх явищ і людей [13].

Аналізуючи, різні визначення поняття «відношення» можна помітити, що так само як і в самосвідомості, виділяються три компоненти: пізнавальний (сприйняття та розуміння людьми один одного), емоційний (міжособистісна привабливість антипатія) і поведінковий (взаємовплив і рольове поведінку), завдяки чому дослідження самосвідомості крізь призму відносин є досить актуальним.

Проблема психології сімейних відносин виникає в плані реалізації життєвої та особистісної ідеології людини, у плані становлення сімейного сценарію людини та в плані реалізації смислів та цілей сімейного життя. Відомий американський психолог У. Сатир пише, що «добре налагоджені сімейні відносини – це виживання, питання першорядної життєвої важливості» [30].

Дослідження взаємовідносин у сім'ї концентруються на вивченні взаємодії, комунікації, міжособистісної згоди, близькості членів сім'ї у різних соціальних та сімейних ситуаціях, на організації сімейного життя та факторах стійкості сім'ї як групи (роботи Ж.Піаже, З.Фрейда та їх послідовників).

У західній психології активно розвинені такі напрями сімейної психотерапії як системна, комунікативна, стратегічна, поведінкова тощо, у межах яких продовжується вивчення та гармонізація сім'ї та сімейних відносин.

Вітчизняними дослідниками наведені такі визначення, як Л.Б. Шнейдер під сімейними відносинами розуміє «мистецтво всіх членів сім'ї бути разом», виділяючи як детермінант гармонійних міжособистісних відносин статусно-

рольові відмінності, психологічну дистанцію, валентність відносин та вільну чи вимушену причину створення пари [22].

«Відносини між людьми в системі психологічного знання розуміються, по-перше, як така система взаємодії контактів, зв'язків, по-друге, як оцінка суб'єктом самих цих взаємодій і контактів, а також партнерів, що беруть у них участь. Ці два аспекти – об'єктивний та оцінний – є двома сторонами реальності сімейного життя. Для сім'ї частота контактів, їх зміст визначається тим, як члени сім'ї ставляться одне до одного» [13].

О.Я. Кляпець розглядає гармонійні сторони відносин із найближчими людьми, які відрізняються психологічною близькістю, взаємною авторитетністю, позитивним емоційним забарвленням. Мають найбільший потенціал усвідомлюваності та тривалості свого існування [8, с. 52].

Е.Л. Носенко розглядає сім'ю як структуру, що складається з відносин «домінування-підпорядкування» (влада), відповідальності та емоційної близькості. У свою чергу «любов» як психоемоційна близькість або лежить в основі сім'ї, або виникає в процесі її існування. Причому знак психічної емоційної близькості не обов'язково позитивний: байдужість, відчуження, ненависть наповнюють існування сім'ї не менше ніж кохання, розуміння та співчуття [15].

Специфіка сімейних ролей та відносин визначається:

- історичним та культурним контекстом
- міжособистісними відносинами подружжя та їх установками
- складом та кількістю членів сім'ї
- потребами членів сім'ї
- вибраним «зразком» рольової взаємодії з безлічі існуючих або формуванням унікального «зразка».

Аналіз показує, що у сімейних відносинах найбільш вивченим є поведінковий компонент, функціонально-рольові відносини. Не менш вивченим є емоційний компонент: емоційна близькість, загальний



психологічний клімат, задоволеність сімейним життям, самовідносини тощо. Найменш вивченим є когнітивний компонент, який, зазвичай, розглядався як допоміжний чинник щодо емоційного компонента.

Сімейні ролі та відносини є відображенням сімейної самосвідомості та однозначно пов'язані з гармонізацією сімейних відносин.

### **1.3. Поняття прив'язаності як базовий феномен для формування міжособистісних стосунків у шлюбі у дорослому віці**

Прив'язаність, зазвичай, формується відносно дорослих, які негайно реагують на емоційні потреби дітей, та так чи інакше взаємодіють з ними, на думку Шаффера та Емерсона [49].

Дитина швидше прив'яжеться до уважного батька, аніж до неухважної матері, незважаючи на більш тривалий контакт з нею. Діти, у яких сформувалася надійна прив'язаність до особи, яка здійснювала за ними догляд, у віці від 2 до 5 років успішно опановують соціальні вміння і навички вирішення проблем [42].

Емоційна сенситивність батьків протягом перших років життя дитини сприяє успішному психологічному функціонуванню в наступні роки.

Прив'язаність є основним поняттям, яке описує стосунки дитини з матір'ю чи близьким дорослим [23]. Прив'язаність – це тісний емоційний зв'язок між двома людьми, який характеризується чуйністю, турботою та бажанням постійно підтримувати близькі стосунки [33]. Теорія прив'язаності була сформульована психіатром та психоаналітиком Джоном Боулбі. У рамках цієї теорії дитяча поведінка, пов'язана з прив'язаністю, в основному, є пошуком близькості з об'єктом прив'язаності у стресових ситуаціях [33]. Так само він говорив про те, що відносини, які складаються між дитиною та матір'ю, впливають на подальший психічний та особистісний розвиток дитини. Далі розвитку цієї ідеї сприяла Мері Ейнсворт, яка заклала базові

поняття, зокрема, поняття «надійної бази», та розвинула теорію кількох типів прив'язаності дітей: надійної, тривожно-амбівалентної та уникаючої [32].

Надійний стиль прив'язаності пов'язаний із переживанням щастя, дружби та довіри. Люди з таким стилем уподобання сприймають відносини як щось стабільне і те, що поступово розвивається. Вони скептично ставляться до романтичних історій у книгах та кіно, в яких від кохання втрачають голову.

Тривожний стиль пов'язаний із нав'язливою поглиненістю коханою людиною, бажанням тісного зв'язку, сексуальною пристрастю, емоційними крайнощами та ревнощами. Вони вважають, що закохатися легко, знайти справжнє кохання дуже важко.

Уникаючий стиль пов'язаний з переживанням страху близькості, емоційними злетами і падіннями, і навіть з ревнощами. Власники уникаючого типу уподобання ставляться скептично до міцності романтичних відносин і вважають, що дуже рідко вдається знайти людину, в яку можна закохатися [32].

Люди з надійною прив'язаністю зазвичай вибирають партнерів із надійною прив'язаністю. Оскільки обидва партнери високо цінують довірчу сторону взаємовідносин, вони завжди чесні та відкриті один з одним. Вони будують відносини на основі взаємного та безперервного саморозкриття. Кожен з них усвідомлює і визнає свої переваги, і недоліки. Вони здатні раціонально підійти до конфліктної ситуації, обговорювати конкретні питання, спрямовані на вирішення проблем без спотворення слів та вчинків партнера. Вони приймають недоліки партнера, підтримують та поважають один одного. У спілкуванні вони ясно і регулярно показують значущість партнера для них і прагнуть збереження та подальшого розвитку своїх відносин. Їхні стосунки можна сміливо назвати здоровими стосунками [26].

Пари з взаємним надійним стилем прив'язаності мають відносно низький відсоток розлучень. Все ж таки вони можуть завершити відносини, що їх не задовольняють. У разі розлучення обоє приймають рішення

розлучитися і можуть пройти через це без взаємних звинувачень, навіть якщо ініціатива виходила тільки від одного з них. Оскільки люди з надійним стилем прив'язаності хорошої думки про себе (вважають себе досить хорошими та цікавими людьми) і здатні самі про себе подбати, це дозволяє їм не сприймати розлучення як катастрофу. Вони починають ставитися до себе і до колишнього як до людей, які мають наново, з іншим партнером, будувати нову родину.

У шлюбі між людьми з надійним і тривожним типами прив'язаності надійний партнер зазвичай піклується про свого тривожного партнера. Але тривожний партнер постійно переймається тим, наскільки він все ще важливий і коханий. Він хоче, щоб партнер постійно підтверджував його значущість. Він важко переживає, якщо партнер хоче піти кудись один чи не хоче про щось йому розповідати. Він завжди хоче бути разом із чоловіком. Але, як правило, він не виявляє своєї ініціативи, а просто хоче слідувати за партнером. Внаслідок такого надмірного «чіпляння» та неприйняття будь-яких проявів незалежності партнера, рано чи пізно партнер з надійною прив'язаністю починає втомлюватися від цього, відчувати себе обмеженим і внаслідок цього обуреним. І ми знаємо, що люди з надійним стилем прив'язаності можуть завершити відносини, що їх не задовольняють [26].

Партнер з унікаючим стилем прив'язаності часто не здатний відгукнутися на потреби свого партнера з надійною прив'язаністю до близькості та взаємності, демонструючи натомість відчужену незалежність. У відносинах він швидше акцентує свою різницю з партнером, ніж шукає те, що їх об'єднує. Його ставлення до партнера часто формально і характеризуються неясністю та недовірою.

Люди з унікаючим стилем прив'язаності песимістичні з приводу взаємин у цілому, особливо, якщо починає виникати дедалі більше проблем у відносинах. Втеча – це звичний для них спосіб реагування у разі. Відчуваючи, що партнер незадоволений їхніми стосунками й думає про розрив, вони нерідко самі ініціюють розлучення, щоб запобігти уникання партнером.

У шлюбі тривожного та уникаючого партнера, тривожний невпинно розчарований відчуженістю і холодністю свого партнера, що уникає, а партнера з уникаючим стилем вкрай злить «чіпляння» тривожного партнера, тому він дистанціюється ще сильніше [26].

Людина з уникаючим стилем прив'язаності може несвідомо вибрати тривожного партнера, оскільки надмірна залежність тривожного партнера виправдовує його уникнення. У свою чергу, людину з тривожною прив'язаністю може притягувати уникаючий партнер, тому що несвідомо він прагне підтвердити своє переконання в тому, що не цінний, нікому не потрібний і буде покинутий.

Шлюби між індивідами з тривожною прив'язаністю досить рідкісні. Як правило, їх зводить разом ідеал духовної спорідненості, прагнення до досконалої близькості та чуйності. Подружнє життя таких пар досить заплутане, оскільки внаслідок відсутності особистих кордонів вони схильні до злиття і сприймають партнера як продовження їх самих, а не як окрему особистість. Розчарування в очікуваннях призводить до руйнування ілюзій, що може спричинити прагнення знайти іншого ідеального партнера [20, с. 148].

Часто обидва партнери заперечують свої особисті проблеми і відмовляються брати відповідальність за проблеми, що виникають у відносинах, звинувачуючи у всьому один одного. Головна їхня проблема полягає в тому, що вони не здатні бачити у своєму партнері окрему особистість.

Багато таких пар перебувають у стані «хронічного розлучення». Вони розуміють, що не хочуть більше жити разом, проте не здатні розлучитися. Вони так сильно бояться залишитися одні, що згодні жити в відносинах, що їх не задовольняють [20, с. 149].

Партнери, що уникають, можуть вибрати один одного, щоб спочатку ліквідувати можливість близькості у відносинах. Їхній шлюб характеризується

відстороненістю і холодністю. Такий шлюб може існувати досить довго, доки не відбувається чогось непоправного – щось, що сприймається як погане поводження та відкидання. Це може бути словесна образа, фізичне насильство чи зрада. Коли ображений партнер заявляє про бажання розлучитися, інший починає відчувати себе глибоко раненим. Як правило, жоден не виявляє зусиль до того, щоб відновити стосунки, оскільки розлучення обіцяє звільнення і надію знайти більш відповідального партнера [17, с. 39].

У контексті подружніх стосунків варто відмітити такі фактори типів прив'язаності із батьками, які впливають на подружнє життя:

- Надійна прив'язаність до матері забезпечує формування надійної прив'язаності до батька і є гарантією того, що не сформується тривожно-амбівалентна та уникаюча прив'язаність.
- При тривожно-амбівалентній прив'язаності до матері, до батька буде сформований такий самий тип прив'язаності або уникаюча.
- Чим вище показник надійної прив'язаності у жінок до матері, тим більше у подружніх стосунках симпатії, довіри, загальних символів сім'ї. Загалом відносини можна описати як емоційно-позитивні.
- Чим вище тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, тим менший у подружніх відносинах прояв таких особливостей спілкування, як повага, турбота та вияв теплих почуттів.
- При виявленні взаємозв'язку прив'язаності до батька та особливостями стосунків із чоловіком у жінок статистично значимих показників не спостерігається. Але при уникаючій прив'язаності є тенденція до зворотного взаємозв'язку зі шкалою симпатії.

Тому можемо зауважити, що стосунки дитини із кожним з її батьків суттєво впливає на стосунки у подружній парі як базовий фактор під час формування нових моделей поведінки із партнером у дорослому віці.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Даний розділ присвячено теоретико-методологічному аналізу проблеми формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці. Зокрема було виявлено теоретичні погляди на проблему дослідження в науково-психологічних студіях. У першому розділі було окреслено базові аспекти розвитку сім'ї та партнерських відносин.

Визначено структуру та рольові моделі поведінки міжособистісних подружніх відносин у дорослому віці, з'ясовано взаємозалежність моделей поведінки та рівня задоволеності подружніми відносинами, розглянуто поняття «родина» та «подружжя» як концептуально різні тлумачення відносин у сфері інституту сім'ї. оскільки рольові моделі поведінки формуються у дитячому віці, важливо відмітити, що огляд типів контакту у подружній парі – це вивчення результатів становлення особистості та тих моделей поведінки, які були закладені у дитинстві. Весь шлях становлення сімейної системи батьківської родини та новоутвореної подружньої пари – це взаємопов'язані процеси, що впливають одне на одного.

Вивчено поняття прив'язаності як базовий феномен для формування міжособистісних стосунків у шлюбі у дорослому віці. З'ясовано типи прив'язаності та їх вплив на формування гармонійних чи негармонійних подружніх стосунків у дорослому віці. Варто зазначити, що тип прив'язаності вказує на ставлення особистості як до себе, так і до партнера. І якщо у дитинстві особистість недоотримала любові чи цю любов треба було заслугувати, то таку ж модель поведінки буде застосовано із партнером. Адже відсутність досвіду здорових стосунків і спричиняє дисгармонію у подружній парі, виникає недовіра, страх та сумніви.

Було здійснено огляд теоретико-методологічних науково-психологічних праць, які дозволили сформуванню теоретичну базу дослідження та виявити

---

базові акценти, на які можна опиратися надалі у ході вивчення зазначеної теми.

---

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

### **2.1. Обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження**

Дослідження формування гармонійних подружніх міжособистісних відносин у дорослому віці ґрунтується на вивченні типу прив'язаності, сепараційних процесів відділення від родини, у якій вирости досліджувані жінки, та на вивченні рольових моделей поведінки у сімейній системі. Означені показники вказують на комплекс гострих факторів, які найчастіше впливають на якість міжособистісних відносин між партнерами у сімейній системі.

Варто зазначити, що ми розділяємо у контексті нашого дослідження поняття родина та подружжя, оскільки вектор дослідження направлений на вивчення особистісних характеристик партнерів. Зокрема, це дослідження спрямоване на дослідження саме жінок, які перебувають у подружніх стосунках в дорослому віці. Такий вибір респондентів обумовлений психологічною зрілістю та відповідним життєвим досвідом вибірки, а також статистичними даними, що у дорослому віці, коли подружжя не потребує гострої необхідності у контактуванні на основі дітей чи матеріально-фінансового забезпечення, трапляється переоцінка життєвих поглядів та осмислення доцільності шлюбу. І саме у такі періоди починається так звана «друга молодість», коли сімейна пара починає знайомитись одне з одним спочатку. Цей перехідний період потребує відповідного підтримуючого психологічного супроводу та дослідження [21].



Вибірка респондентів складалась із 30 жінок віком від 40 до 55 років. Віковий діапазон респондентів обумовлений статистичними даними, які засвідчують, що з 40 до 55 років подружжя переживають черговий кризовий етап, який характеризується переглядом потреб та цінностей в особистісно орієнтованому плані. Тобто кожен із партнерів починає звертати увагу на себе та аналізувати, чи комфортно йому чи їй у цих стосунках.

Наше дослідження складається із трьох етапів:

Наше дослідження складається із трьох етапів:

I Етап. Діагностичний. Діагностика жінок за обраними методиками

II Етап. Експериментальний. Розробка та проведення психокорекційного тренінгу «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько»

III Етап. Констатувальний. Аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів.

Розглянемо етапи дослідження детальніше.

*На першому етапі дослідження* було обрано діагностувальні методики для визначення базових психо-емоційних аспектів поточних станів жінок у шлюбі:

1. Дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвин та Е. Хессе, яке допоможе визначити тип прив'язаності жінок, зокрема сформований у дитячому віці [43].

2. Транзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів, який розкриє базові его-стани, що використовують респонденти. На ці дані ми зможемо опиратися при визначенні моделей поведінки жінок у подружніх відносинах [21].

3. Діагностика психологічної сепарації за Дж. Хоффманом допоможе дослідити рівень сепарації респондентів для вивчення питання залученості жінки у сімейне життя із чоловіком, визначити рівень її мотивації для побудови гармонійних стосунків[36] .

4. Оцінка рівня депресії за А. Беком, що стане визначальним фактором у вивченні психо-емоційних станів респондентів для коректної побудови та розробки психокорекційного тренінгу [36].

Розглянемо зміст та концепцію кожної методики детальніше.

*Дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвін та Е. Хессе*

Принципово новий крок у дослідженні прив'язаності є роботи М.Майна та його співробітників, які пов'язують поведінкові стратегії дітей із ментальними репрезентаціями їхніх батьків (Main et al., 1985; Main et al. 1995). На початку 1980-х років. Майн запропонувала використовувати наратив для оцінки прив'язаності, виходячи з того, що «ментальні процеси відрізняються так само очевидно, як і поведінкові» і що ті та інші відображаються в мові (Main et al., 1985). М.Майн із співробітниками розробила напівструктуроване інтерв'ю для дорослих людей, що містить питання, що стосуються їхнього дитячого досвіду прив'язаності до значимих дорослих і того значення, яке вони нині приписують цьому дитячому досвіду [43]. В основу цього методу лягли такі ідеї, почерпнуті з теорії прив'язаності Боулбі, про те, що:

- робочі моделі уподобання функціонують, принаймні, частково, неусвідомлено;
- робочі моделі базуються на реальному досвіді взаємодії дитини;
- робоча модель починається формуватися вже на першому році життя дитини;
- уявлення дитини про прив'язаність детермінують її поведінку та афективну оцінку досвіду;
- мислення на рівні формальних операцій дозволяє індивіду спостерігати та оцінювати цю систему відносин і, отже, модель може бути змінена за умов незмінності реального досвіду [32].

Відповідно до описаних вище положень було розроблено напівструктуроване «Інтерв'ю про уподобання для дорослих» (Adult

Attachment Interview, AAI), в якому респонденту ставили спільні питання про те, як він собі уявляє свої стосунки з батьками (або заміщали їх людьми) у дитинстві; просили згадати повсякденні епізоди взаємин із батьками, у яких, як очікувалося, має бути активована потреба у прив'язаності (ситуації розлуки, хвороби тощо); пропонували розповісти про переживання, пов'язані з втратою будь-кого з близьких; і, нарешті, просили описати те значення, яке поведінка батьків мала у розвитку особистості респондента. Інтерв'ю записувалося на аудіо- або відеокасети та транскрибувалося. Одержуваний матеріал піддавався дискурс-аналізу відповідно до певних правил [43].

На основі експертних оцінок респондентів відносять до одного з основних типів репрезентацій прив'язаності: «автономного» (надійного) або ненадійного – «дистанційованого» або «тривожного». Ці три категорії кореспондують з трьома типами прив'язаності у дітей, виявленими М. Ейнсворт («надійний», «уникаючий» або «амбівалентний»). Ті респонденти, які були класифіковані на основі ААІ як «автономні», характеризуються збалансованим уявленням про свої ранні відносини, цінують прив'язаність та надають великого значення відносинам прив'язаності у формуванні їхньої особистості. У ході інтерв'ю вони поводяться досить відкрито і прямо, незалежно від того, наскільки важко їм обговорювати той чи інший матеріал. В інтерв'ю викладаються когерентні, правдоподібні повідомлення щодо поведінки батьків респондентів. Хоча їхні повідомлення про дитинство не обов'язково включають наративи тільки про поведінку батьків, люблячих, в цілому ставлення сприймається як любляче і підтверджується конкретними спогадами [43].

Два ненадійні патерни репрезентацій прив'язаності корелюють з некогерентним способом викладу: оцінка, яку дають респонденти своїм відносинам з батьками, не відповідає тим конкретним епізодам, які вони повідомляють. Відсутні або майже відсутні підтвердження того, що батьки виконували функцію «надійної гавані»; у дискурсі помітні прояви обмеженої

готовності до дослідження та відчувається певна ригідність респондентів. «Дистанційовані» респонденти демонструють дискомфорт у зв'язку з темою інтерв'ю, заперечують вплив ранніх відносин на свій розвиток, зазнають значних труднощів у пригадуванні конкретних ситуацій і часто ідеалізують свій дитячий досвід. «Тривожні» респонденти демонструють сплутаність або суттєві коливання щодо раннього досвіду, описи взаємовідносин з батьками відзначені пасивністю або агресією, батьки постають як не люблячі, але інтенсивно залучені у відносини аж до звернення ролей, коли дитина була змушена віддавати перевагу власним потребам. Виклад дитячих спогадів у таких респондентів часто межує з повідомленнями про події недавнього минулого, актуальні стосунки з батьками, наповненими, як правило, агресією та образами [32].

Четвертий тип репрезентацій – дезорганізований, – виявлений М.Майн, пов'язаний із нездатністю респондентів у ході інтерв'ю адекватно обговорювати смерть та втрату близьких людей: наприклад, вони можуть серйозно висловлювати переконання, що померлий продовжує жити, або що його вбили дитячі фантазії респондентів. В обговоренні інших тем такі респонденти демонструють другий чи третій тип репрезентацій уподобання [43].

Записане інтерв'ю на магнітофон оцінюється незалежними навченими експертами. Експерти орієнтуються спочатку на глобальні характеристики чотирьох типів репрезентацій прив'язаності (автономна, тривожна, дистанційна, змішана), щоб потім на наступному етапі перевірити, як респондент демонструє ознаки семи специфічних типових стилів прив'язаності. Виділяється всього 3 типи прив'язаності:

- Тривожний.
- Унікаючий.
- Надійний.

Після прослуховування запису інтерв'ю експерт повинен спочатку переконатися, чи є загальні вказівки на наявність критеріїв надійної та/або ненадійної прив'язаності, а потім здійснити попереднє віднесення респондента до однієї з категорій (крок перший). Для цього використовуються базові положення, які є загальноприйнятими у дослідженнях дорослої прив'язаності. (Напр., Das «Adult Attachment Interview» Gloger-Tippelt & Hoffmann, 1997). В ААІ по Мейн і Голдвін (Main, Goldwin, 1985) систематично контент-аналітично досліджуються критерії когерентності у викладі особистого досвіду прив'язаності. Потім (крок другий) експерт повинен перевірити, які ознаки специфічних стратегій прив'язаності є, і відповісти на запитання пропонованого опитувальника, складеного за прототипами прив'язаності [43].

Вирішальним в оцінці є значення, яке респондент приписує своїм переживанням прив'язаності. З погляду теорії прив'язаності це проявляється також у викладі ситуацій, релевантних переживанням прив'язаності протягом всієї особистої історії. Тут враховуються також те, як переживаються розлуки зі значними іншими, і навіть втрата, смерть близьких. Далі важливо, які події і в якій формі згадуються, і якою мірою знаходяться конкретні підтвердження тим чи іншим оцінкам минулого досвіду. Адекватна регуляція афекту грає у своїй концепції таку ж важливу роль, як і оцінка релевантності власного дитячого досвіду всього життя. Його значення може бути перебільшено, тому можна зробити висновок, що даний суб'єкт застряг у своїх дитячих переживаннях. Прямою протилежністю цьому були б холодність та емоційна стриманість, які вказують на загальне знецінення переживань прив'язаності. Обидві описані форми оцінки свідчать про надійну стратегію прив'язаності [32].

*Транзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів*

Три основні функціональні его стани – фундаментальні прояви особистості, які допомагають людині жити повним життям у всіх сенсах цього слова [21].

Батьківські его-стани («Батько») запозичені у батьківських постатей і відтворюють почуття, установки, поведінку та реакції цих людей. Батьківський его-стан – це роль, яка ніби копіює поведінку наших батьків, та інших особистостей, які створюють картину нашого світу. Тобто роль, яка є сукупністю всіх переконань, установок та вірувань, які людина вважає правильними. Цю роль добре характеризує слово «треба» [21].

Дорослі его-стани («Дорослий») займаються незалежним збором та обробкою інформації та оцінкою ймовірностей, що є основою для дії. Об'єктивна оцінка дійсності з позиції третьої особи. Дорослий – це роль, яка пізнає та аналізує те, що зараз відбувається в оточенні. Роль, у якій людина мислить «максимально здорово». Цю роль, можливо, добре характеризує слово «можу» [21].

Дитячі его-стани («Дитина») є відлунням дитинства індивіда і відтворюють його поведінку та психічний стан у якийсь конкретний чи переломний момент його розвитку, використовуючи однак збільшені можливості, наявні у дорослої людини. Дитина – це роль, у якій людина живе виходячи з нагальних бажань, емоційного стану дитини приблизно п'ятирічного віку. Цю роль добре характеризує слово «хочу».

Структурна модель застосовується під час аналізу внутрішнього стану. Суть моделі его станів полягає в тому, що вона дозволяє встановлювати надійний зв'язок між поведінкою, думками і почуттями. Якщо людина показує послідовний набір моделей поведінки, які характеризують її Дитину, можна з упевненістю припустити, що вона також програє переживання і почуття зі свого дитинства. Якщо вона змінює свою поведінку на властиве її Дорослого, то ми можемо припустити, що її думки та почуття є думками та почуттями

дорослої людини, яка реагує на «тут і зараз». Якщо вона показує моделі поведінки, які скопіювала у своїх батьків, то внутрішньо програватиме думки та почуття, які також запозичила у них [21].

Для оптимального функціонування особистості, з погляду тансактного аналізу, необхідно, щоб у особистості були гармонійно представлені всі три стани «Я» [21]. Для того, щоб оцінити, як поєднуються ці три частини «Я», використовують тансактний аналіз его-станів (оцінюючи наведені висловлювання в балах від 0 до 10):

- Мені часом не вистачає витримки
- Якщо мої бажання заважають мені, то я вмію їх придушувати
- Батьки, як зріліші люди, повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей
- Я іноді перебільшую свою роль у якихось подіях
- Мене провести нелегко
- Мені б сподобалося бути вихователем
- Буває, мені хочеться подуріти, як маленькому
- Думаю, що я правильно розумію всі події, що відбуваються.
- Кожен має виконувати свій обов'язок
- Нерідко я роблю не як треба, а як хочеться
- Приймаючи рішення, я намагаюся продумати його наслідки
- Молодше покоління має вчитися у старших, як йому слід жити
- Я, як і багато людей, буваю уразливий
- Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе
- Діти повинні безумовно дотримуватися вказівок батьків
- Я - людина, що захоплюється
- Мій основний критерій оцінки людини – об'єктивність
- Мої погляди непохитні
- Буває, що я не поступаюся у суперечці лише тому, що не хочу поступатися

- Правила виправдані лише до того часу, поки вони корисні
- Люди повинні дотримуватися всіх правил незалежно від обставин

*Діагностика психологічної сепарації за Дж. Хоффманом*

Методика психологічної сепарації Дж. Хоффмана (Psychological Separation Inventory (PSI) розроблена автором у 1984 році (J. Hoffman, 1984), перекладена та адаптована В. Дзукаєвою у 2014 р. (Дзукаєва В., Садовнікова, 2014) спрямована на визначення особливостей психологічної сепарації з батьками, виявлення структурних складових психологічного відділення. Описано чотири компоненти сепарації:

- конфліктологічна незалежність – відсутність переживання провини, гніву, тривоги, недовіри у відносинах із батьками;
- аттюдна незалежність – незалежність власних переконань від думки батьків;
- емоційна незалежність – незалежність від батьківського схвалення та підтримки;
- функціональна незалежність – самостійність у рішеннях та діях без звернення по допомогу до батьків [36].

Опитувальник PSI складається з 138 питань, що вимірюють залежність або незалежність респондентів від своїх батьків. Половина питань (69) стосуються стосунків з матір'ю, друга половина (69 питань) ілюструє стосунки з батьком [36].

Опитувальник PSI дозволяє отримати диференційовані оцінки стосунків з матір'ю (N=574) та стосунки з батьком (N=473). Існує два способи аналізу даних, отриманих під час використання опитувальника PSI, запропоновані Дж. Хоффманом, автором опитувальника. Перший спосіб полягає в аналізі даних з чотирьох аспектів сепарації (СТ, А, К, П), тобто за чотирма шкалами PSI, що відображають особливості сепарації юнаків та дівчат від батьків, як від пари.



Другий спосіб аналізу – вивчення сепарації у відносинах з матір'ю (чотири шкали) та вивчення сепарації у відносинах з батьком (СТ, А, К, П) [36].

### *Оцінка рівня депресії за А. Беком*

Шкала депресії Бека – це класичний опитувальник, що складається з 21-го питання, на які потрібно вибрати 1 варіант відповіді з 4-х. Вибирати потрібно те висловлювання, яке найкраще описує ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день.

Незважаючи на те, що даний онлайн-опитувальник дає досить точний результат, не варто після його проходження та отримання результатів самолікування. Якщо людину щось турбує або результат тесту вказує на наявність депресії, слід звернутися за кваліфікованою допомогою до лікаря-психотерапевта чи психолога [36].

### *Інтерпретація даних анкетування*

0-9 балів. Симптоми депресії відсутні. Ваш психоемоційний стан у нормі і не викликає жодних побоювань.

10-15 балів. Ознаки легкої депресії (субдепресії). Час задуматися про своє психічне здоров'я і звернутися за консультацією до психолога.

16-19 балів. Симптоми помірної депресії. Депресія на даному етапі створює певні труднощі для нормального життя та небезпечна швидким переходом на наступну стадію. Потрібно звернутися за допомогою до психолога.

20-29 балів. Ознаки вираженої депресії (середньої тяжкості). Депресія на цій стадії створює перешкоди для нормального життя і може легко перейти у важку депресію. Такий стан не можна залишати поза увагою та медичного контролю, необхідно обов'язково записатися на консультацію психолога.

30-63 бали. Симптоми тяжкої депресії. Це остання, найнебезпечніша стадія депресії, з якою навряд чи вдасться впоратися наодинці. Необхідно терміново звернутися за допомогою до психолога [36].

*На другому етапі дослідження* було розроблено та проведено психокорекційний тренінг «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько». Концепція нашого дослідження передбачає врахування та вивчення передумов формування особистості жінки в батьківсько-дитячих стосунках як основи для формування власних подружніх стосунків. Допускаємо той факт, що рушійним фактором дестабілізації подружніх стосунків є саме перенесення моделей поведінки із родини, у якій виросла жінка, у її власну сім'ю. тому психокорекційний тренінг направлений на пошук власних цінностей та потреб жінки та завершення її сепарації від батьків та формування гармонійних подружніх стосунків у дорослому віці.

*На третьому етапі дослідження* було проаналізовано результати формувального експерименту та оцінено ефективність корекційних заходів. Зокрема, було проведено вихідне опитування. Таким чином ми змогли виокремити потреби, цінності учасників експериментальної групи, сформувати внутрішні опори та мотивацію жінок для формування гармонійних міжособистісних подружніх стосунків у дорослому віці.

## **2.2. Психологічний та статистичний аналіз констатувального експерименту**

Вивчення психо-емоційного стану жінки у подружніх відносинах – це комплексний процес, який передбачає, у першу чергу, дослідження передумов та процесу формування жінки як особистості ще у дитячому віці. Такий аналіз було проведено за допомогою обраних методик дослідження: дослідження типу прив'язаності, транзакційний аналіз для визначення еґо-станів респондентів, діагностика психологічної сепарації та оцінка рівня депресії.

Розглянемо результати першого діагностичного етапу дослідження.

---

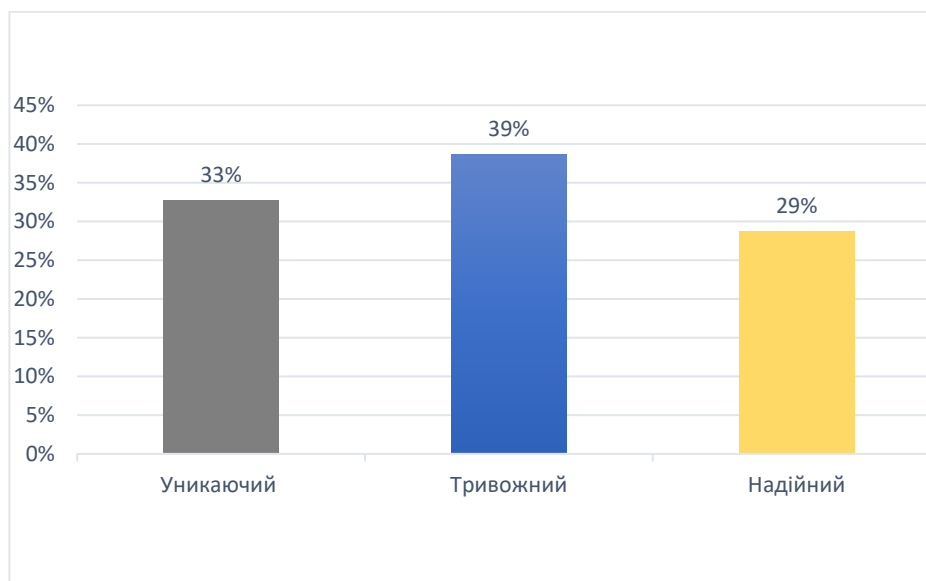
*Дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвін та Е. Хессе.*

Загальні принципи аналізу вербальних транскриптів за М. Майн такі: експерти користуються кількома системами оцінки:

- оцінка батьківської поведінки зі слів респондента,
- оцінка ментальних репрезентацій респондента,
- оцінка когерентності дискурсу.

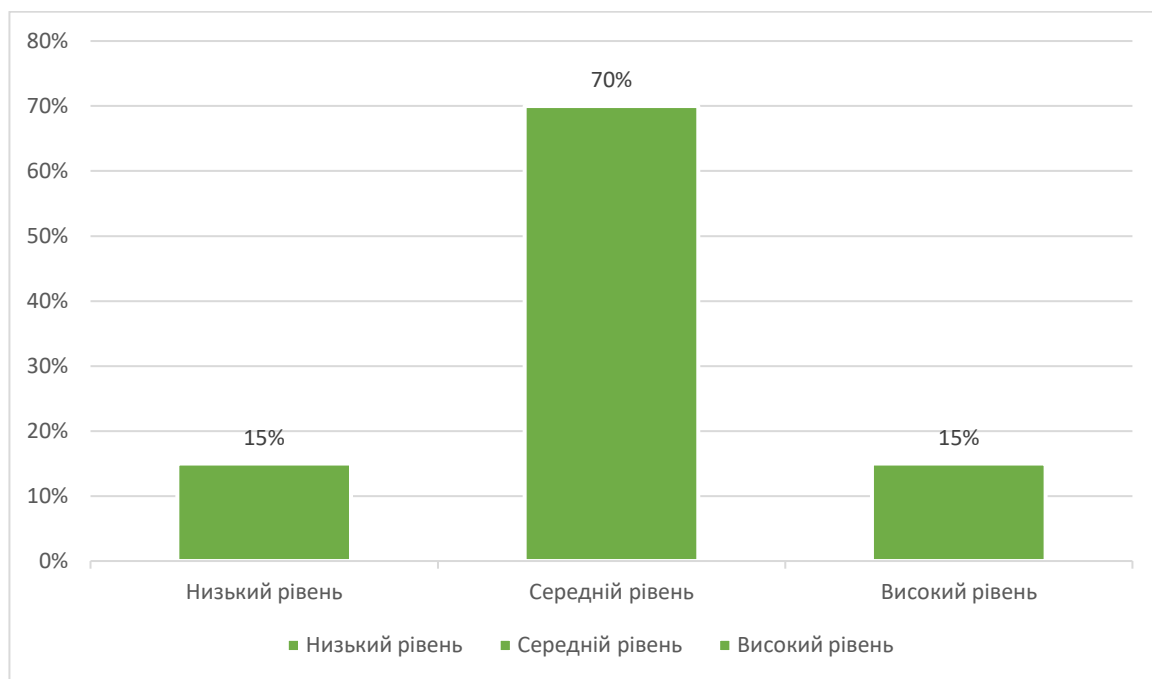
Для оцінки батьківської поведінки, окремо батька і матері, використовуються такі категорії: люблячий, відкидаючий, нехтуючий, залучений, домінантний. Для оцінки ментальних репрезентацій – категорії ідеалізація, наполеглива відсутність спогадів, активний гнів, зменшення переваг, страх втрати, метакогнітивний моніторинг і пасивність мови. Оцінка когерентності дискурсу полягає в правилах Грайса. Висока когерентність відзначається у тих випадках, коли наратив характеризується:

- наявністю позитивної якості (правдоподібністю, несуперечливістю, логічністю);
- певною кількістю (наратив досить розгорнутий, але не надмірний, інформація, що міститься в ньому, дозволяє експерту зрозуміти викладене);
- релевантністю (наратив містить відповідь на задане питання);
- певною манерою викладу (респондент використовує свіжу, ясну мову, а не жаргон та «штампи»).



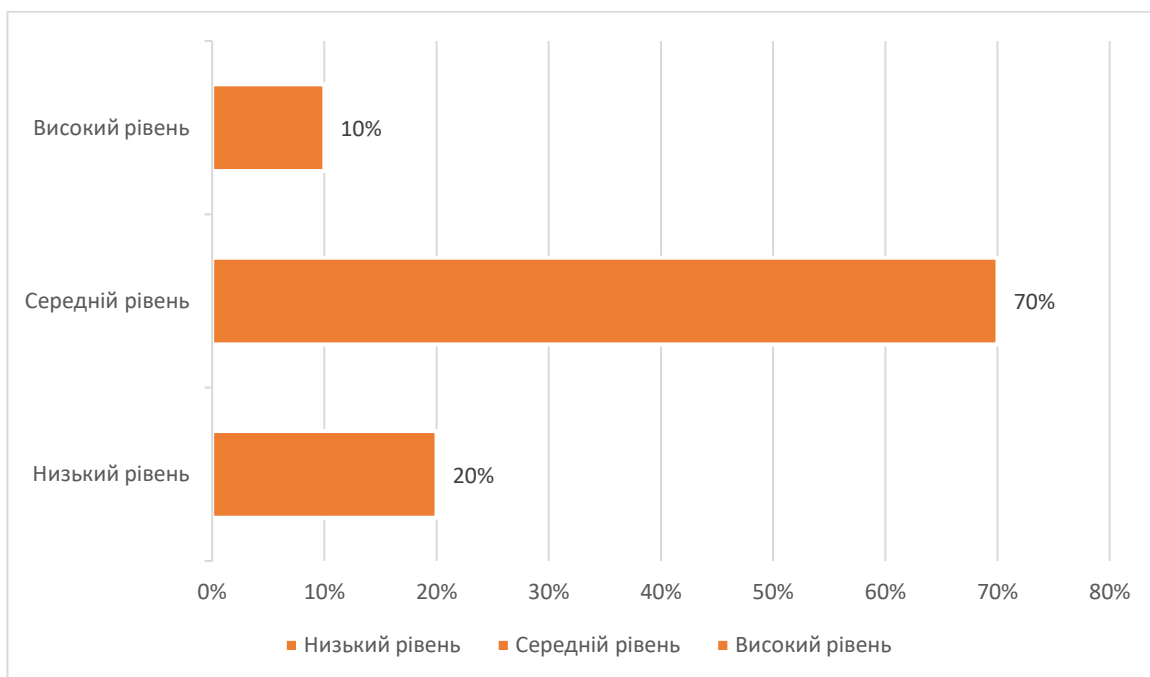
*Рис. 2.1. Гістограма. Рівні прив'язаності у відсотках (середні значення)*

Рис. 2.1. ілюструє середні значення виявлених під час дослідження типів прив'язаності тривожного та уникаючого типу. Варто зазначити, що показники загальної вибірки коливаються в межах середнього рівня прив'язаності. Це свідчить про те, що респонденти мають досить сильний психо-емоційний зв'язок із батьками, який і переносять у власні подружні стосунки. Врахування такого рівня тривожного та уникаючого рівня прив'язаності у жінок складає цілісну картину їх подружніх стосунків і дозволяє допустити співзалежну модель контакту у стосунках, що буде підтверджено чи спростовано наступними етапами діагностики.



*Рис. 2.2. Стовпчаста діаграма відсоткове співвідношення кількості респондентів за рівнями тривожного типу прив'язаності*

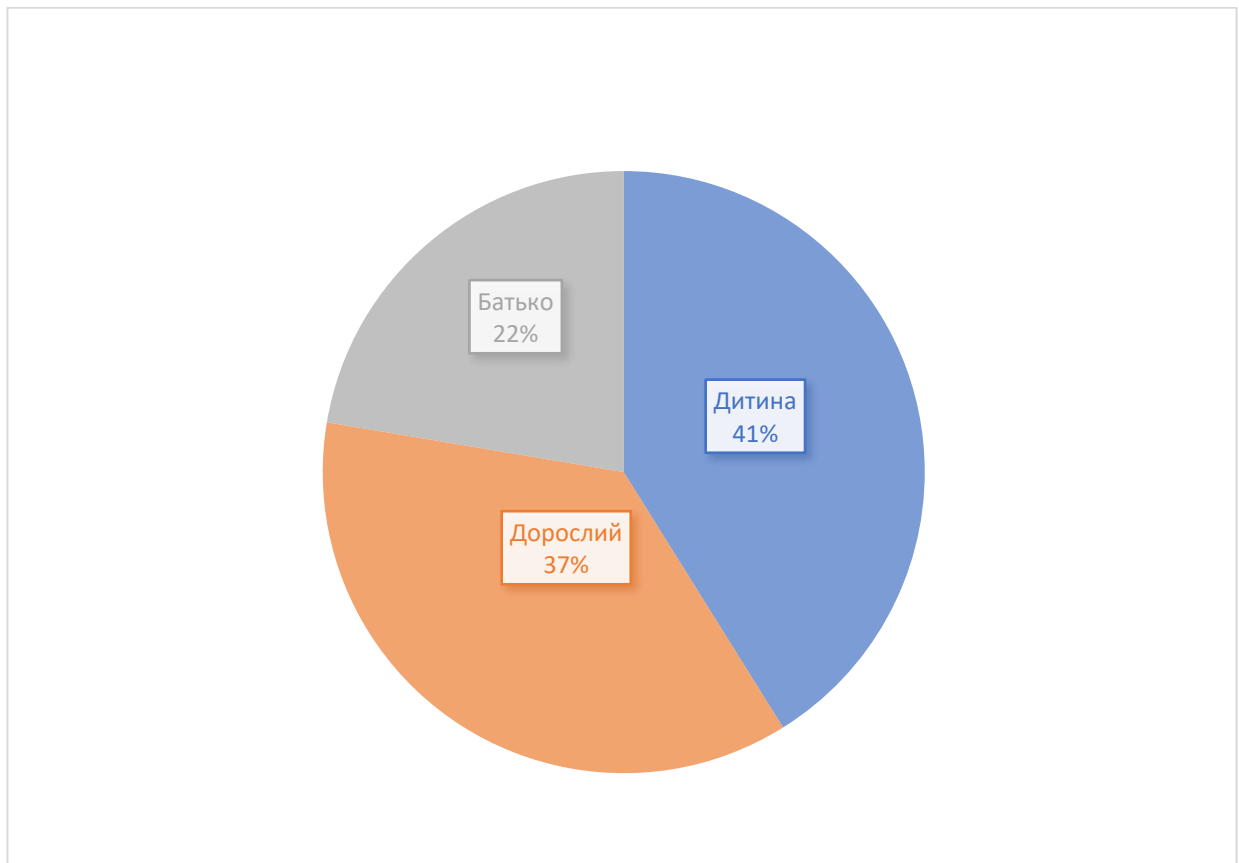
Рис. 2.2. ілюструє відсоткове кількісне співвідношення у респондентів рівнів тривожного типу прив'язаності. Рис. 2.3. ілюструє такі ж показники, але за унікаючим типом прив'язаності. Як бачимо, у рис. 2.2. представлені усі рівні тривожного типу прив'язаності. У рис. 2.3. найменшим відсотком представлений високий рівень унікаючого типу прив'язаності. Це свідчить про те, що вибірка представлена респондентами, які виховувались у деструктивному середовищі, адже середній рівень прив'язаності, який представлений найбільшим відсотком (70%) в обох типах виявлених типів прив'язаності, може передбачати співзалежні стосунки як у батьківсько-дитячих відносинах жінок та перенесення їх у власні подружні стосунки, що буде підтверджено або спростовано після аналізу наступних результатів діагностичних методик.



*Рис. 2.3. Гістограма відсоткового співвідношення кількості респондентів за рівнями унікаючого типу прив'язаності*

*Транзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів.*

Є. Берн визначав его-стани як «цілісні системи мислення і переживання почуттів, що виявляються відповідною моделлю поведінки». Також він ділив їх на три головні типи, які (за принципом сімейності) назвав Батьківський, Дорослий та Дитячий. Ці назви набули величезної популярності, що з одного боку принесло користь, оскільки ці терміни чудово описують психічні реалії, які Берн хотів виділити в процесі психотерапії. З іншого боку було завдано серйозної шкоди, оскільки дані назви перейшли в ранг побутових термінів, і, таким чином, втратили довіру наукових кіл, незважаючи на свою концептуальну цілісність і ефективність.



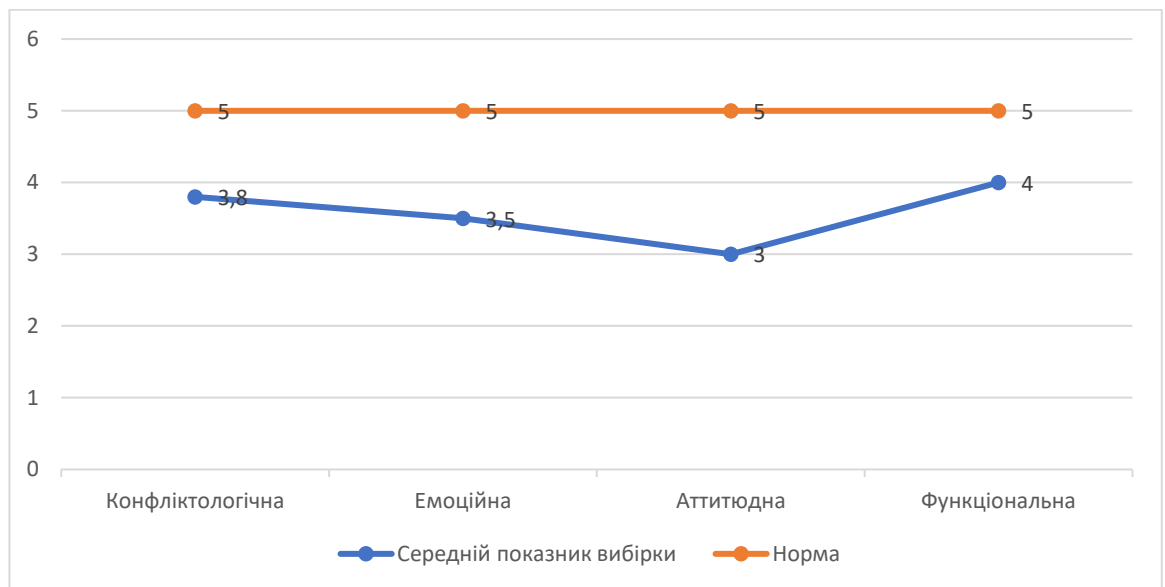
*Рис. 2.4. Секторна діаграма відсоткове співставлення его-станів респондентів загальної вибірки*

Рис. 2.4. ілюструє відсоткову співвіднесеність его-станів у загальній вибірці. За результатами діагностики его-станів можна зауважити, що найбільша група (41%) перебуває у дитячому его-стані. Це свідчить, що досить високий відсоток опитаних жінок не можуть взяти відповідальність за себе та застосовують маніпулятивні моделі поведінки. У цій групі можуть бути такі моделі поведінки як «трикутник Карпмана», де є реалізація ролей жертви, рятувальника та агресора, або розвиток цього феномену у контексті особистісної поведінкової моделі жінки, так звана, «все саме», що може бути виявлено в емоційному вигоранні, втрати себе та особистісних потреб і цінностей. Наступною групою є респонденти, у яких був виявлений дорослий его-стан (37%). Це свідчить про те, що теж досить суттєвий відсоток жінок діють із позиції дорослого, беруть на себе відповідальність та конструктивно вирішують конфлікти. І батьківський его-стан був виявлений лише у 22%

респондентів. Батьківська позиція формується не лише у дитинстві, а й у контакті із партнером у дитячій позиції. Отримані результати та імовірні психологічні феномени будуть враховані під час підбору методик, технік та вправ при розробці психокорекційного тренінгу.

#### *Діагностика психологічної сепарації за Дж. Хоффманом.*

Для дослідження особливостей сепарації від батьківської сім'ї у жінок дорослого віку, які перебувають у подружніх відносинах, був використаний опитувальник для вивчення психологічної сепарації від батьків – Psychological Separation Inventory (PSI, Hoffman, 1984) в адаптації Дзукаєвої В. П., Садовникової Т. Ю. (2014); включає 124 питання, серед яких є 62 твердження, що описують окремо стосунки з матір'ю та батьком.



*Рис. 2.5. Графік середніх результатів діагностики загальної вибірки психологічної сепарації за Дж. Хоффманом*

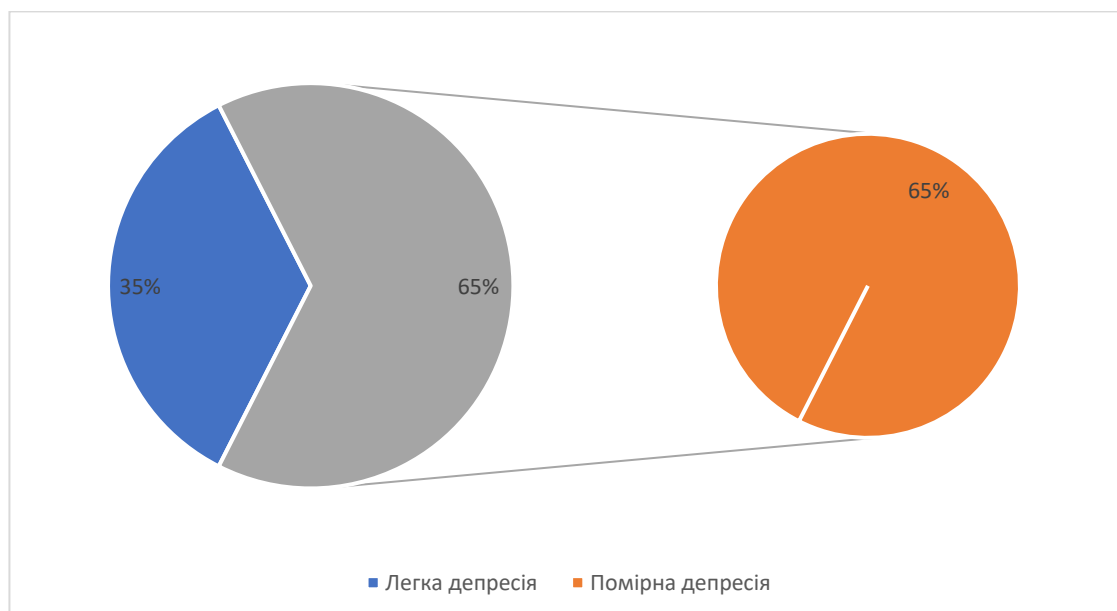
Рис. 2.5. ілюструє результати діагностики загальної вибірки психологічної сепарації за компонентами: конфліктологічна, емоційна, аттитюдна та функціональна. Варто зауважити, що найнижчим показником є аттитюдний компонент, що свідчить про залежність респондентів від думки батьків. Найвищим показником є функціональний компонент, що свідчить про



досить високий рівень самостійності у рішеннях та діях без звернення за допомогою до батьків. Результати діагностики сепарації дозволяють зробити висновок, що саме залежність від схвалення батьків, як третьої сторони у подружніх стосунках, може стати основною трудностю у побудові гармонійних подружніх відносин у дорослому віці.

#### *Оцінка рівня депресії за А. Беком.*

Шкала депресії Бека – відома у професійних колах методика, що має досить високу точність визначення рівня депресії. Саме рівень депресії допоможе зорієнтуватися, як саме розробляти психокорекційний тренінг: до яких реакцій бути готовими, використовувати провокативні методики чи краще від цього утриматись, використовувати прийоми психодрами чи арт-терапевтичні методики. Все це є дуже важливим під час формування резильєнтної поведінки українців, які пережили серйозні травматичні події, та продовжують перебувати в умовах перманентного стресу.



*Рис. 2.6. Секторна діаграма співставлення виявлених типів депресії у відсотковому відношенні*

Рис. 2.6. показує, що у респондентів виявлено легку та помірну депресію. Варто зазначити, що у більшості (65%) респондентів виявлено помірну

---

депресію. Це свідчить про те, що у цих жінок відбуваються деструктивні процеси у подружніх відносинах, які вимагають психологічного супроводу та психокорекції. Отримані результати будуть враховані під час розробки психокорекційного тренінгу та підбору технік для людей із помірною депресією.

Цікаво, що теза про співзалежні подружні стосунки підтвердилась і діагностикою сепарації, і визначенням его-станів, і рівнем депресії. Адже виявлено ознаки деструктивних моделей поведінки у подружніх стосунках, а саме дитячою позицією, уникаючо-тривожним типом прив'язаності та помірною депресією у більшості респондентів вибірки. Такі показники варто враховувати під час розробки психокорекційного тренінгу.

## ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Даний розділ присвячено експериментально-психологічному дослідженню проблеми формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці. Вибір методик для першого діагностичного етапу дослідження обумовлений дослідженням типу прив'язаності, транзактним аналізом для визначення его-станів респондентів, діагностикою психологічної сепарації, оцінкою рівня депресії як базових засад вивчення психо-емоційного стану респондентів та базових засад формування особистості у батьківсько-дитячих стосунках і, як наслідок, перенесення психологічних моделей поведінки у подружні відносини у дорослому віці.

Було окреслено вектори дослідження на другому етапі, де розроблено психокорекційний тренінг для формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці. Підбірка вправ та технік для психокорекційної роботи ґрунтувалась на теоретично-методологічній основі дослідження та на результатах діагностичного етапу дослідження.

Було проведено психологічний та статистичний аналіз результатів діагностувального експерименту, який показав деструктивні співзалежні характеристики контакту у подружніх стосунках у жінок, що потребує психологічного супроводу та психокорекції у процесі проведення психокорекційного тренінгу для формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

Огляд та вивчення методично-діагностичної основи дослідження дозволяє виокремити базові вектори напрямків вивчення зазначеної теми та етапів дослідження, що було зроблено у цьому розділі. Діагностувальний етап дозволив поглянути на питання формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин комплексно та системно, виявити базові проблеми, над якими необхідно працювати під час психокорекційної роботи.

---

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ ПОДРУЖНИХ ВІДНОСИН В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

### **3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи**

Вивчення проблеми дослідження психологічних передумов формування гармонійних міжособистісних відносин у дорослому віці дозволило сформулювати теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи. Така робота ґрунтується на дослідженні романтичних стосунків через концепцію психодинамічної (О. Кернберг, З. Фройд, Е. Фромм, К. Г. Юнг) та гуманістичної (А. Г. Маслоу) школи, які вивчають подружні відносини через призму любові, на питанні формування якісних подружніх стосунків на базі успішних дитячо-батьківських взаємин, яке розглядали Дж. Боулбі, М. Кляйн, М. Малер, О. Кернберг. Також було використано концепцію Е. Берна, який розглядає Дитячу, Дорослу та Батьківську рольові моделі через призму транзактного аналізу. І оскільки діагностувальний етап дослідження показав вплив недостатньої сепарації від батьків на якість подружніх відносин у дорослому віці, ми схилиємось до того, щоб у психокорекційній роботі звертати більше уваги на формування особистісних опор, на усвідомлення власної індивідуальності (один із етапів сепарації) та взаємообмін ресурсом із партнером у рольовій моделі Дорослий – Дорослий. У такому разі фокус уваги кожного учасника психокорекційного тренінга буде спрямований на власну особистість, зміну погляду на власне життя, на спробу взяти відповідальність лише за себе та проявити повагу до себе. Відтак, очікується формування власного «Я» у контексті стосунків, розмежування батьківсько-дитячих стосунків та партнерських [26].

---

Розглянемо детальніше етапи психокорекційної роботи та теоретико-методологічне обґрунтування.

Перш за все, варто врахувати результати діагностувального етапу, на якому опитування за обраними тестами пройшли 30 жінок у віці від 40 до 55 років. Респонденти уже мають достатній життєвий досвід подружнього життя, реалізують звичні моделі поведінки із партнером та мають певні труднощі у стосунках, які спричинені, відповідно, індивідуальними факторами. Проте, проведені опитування показали, що у респондентів переважає тривожний тип прив'язаності. А це свідчить про травматичний досвід стосунків, про страх втрати партнера. А це може нам сигналізувати про токсичні або співзалежні стосунки. Адже тривожний тип прив'язаності формується саме у дитячо-батьківському контакті, де не вистачає опори на батьківську фігуру та з'являється місце для формування тривожності. Тривожність у свою чергу провокує страх втрати опори, ілюзія якої пов'язується із фігурою базового дорослого. Тому такі жінки часто намагаються заслужити прихильність партнера, імовірність формування рольових відносин за трикутником С. Карпмана (жертва-агресор-рятувальник) зростає [13].

Відповідно, для роботи із тривожними та уникаючими типами прив'язаності доцільно застосувати метод розмежування типів контакту батьківсько-дитячих стосунків та партнерських стосунків. Для цього була використана вправа на розділення сучасних відносин, батьківської моделі та контакту із батьками, яка дозволить продовжити або розпочати процес сепарації респондентів від їхніх батьків, що є важливою передумовою формування гармонійних стосунків у шлюбі [15].

Вивчення еґо-станів за транзактним аналізом Е. Берна показав, що респонденти переважно перебувають у дитячому еґо-стані та дорослій позиції. Дуже малий відсоток (22%) перебувають у батьківській позиції. Це свідчить про те, що респонденти здатні брати відповідальність за себе, проте часом потребують турботи та захисту, що є цілком нормальним. Але, з певних

причин, респонденти цього не можуть собі дозволити. Тому у контексті психокорекційної роботи доцільно було б застосувати вправу «Діалог із внутрішнім дорослим» за методикою Е. Берна, яка заключається у формуванні внутрішньої мудрості та самосвідомості [38].

Результати дігностики психологічної сепарації за Дж. Хофманом показали недостатній рівень сепарованості респондентів. Цікавим є те, що найнижчим був аттитюдний компонент, який свідчить про високий рівень залежності респондентів від думки батьків. Відповідно, цей аспект досить суттєво впливає на якість подружніх стосунків, оскільки низький рівень самосвідомості, усвідомлення власного «Я», цінностей та потреб не дозволяє проявлятися на повну у контакті із партнером. Респонденти у такому контексті мають велику потребу у схваленні батьківською фігурою. А якщо актуальними у контакті є ще й співзалежні батьківсько-дитячі моделі поведінки, то стосунки із партнером будуть будуватися не як окремий контакт, а як наслідування батьківсько-дитячих стосунків. Це і заважає формуванню якісних гармонійних подружніх відносин [42].

У контексті психокорекційної роботи доцільно формувати внутрішні опори респондентів та досліджувати особистісну ресурсність, вивчати процеси, які обслуговують відновлення особистості та формують безпечний простір.

Результати діагностики рівня депресії за А. Беком показали наявність легкої та помірної депресії, що свідчить про вразливий стан респондентів. Отже необхідно підбирати вправи для психокорекційної роботи таким чином, щоб і дозволити респондентам фруструватися, і підсвітити важливі моменти у їх процесах, щоб досягнути визначеної мети – формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин у дорослому віці. Фрустрація – це зустріч із об'єктивною реальністю, яка супроводжується руйнуванням ілюзій як звичного порядку тих чи інших процесів, де з'являється місце для формування нових конструктивних моделей поведінки [32].

Психокорекційна робота із респондентами дозволить виявити у процесі травматичний досвід респондентів. Проте, завдання тренінгової роботи у тому, щоб сформувавши основу для розвитку конструктивних процесів, які запусяться після проведення психокорекційної роботи. Цікавим є те, що під час психокорекційної роботи респонденти отримають базову теоретичну базу емоційного інтелекту, адже просвітницька робота є одним із важливих процесів психокорекційної роботи. Оскільки рівень психологічної освіти українського суспільства сьогодні знаходиться на низькому рівні [14], використання вправ без інформування та роз'яснення може зустрітися із внутрішнім супротивом зі сторони респондентів. Адже це буде абсолютно новий досвід. А все нове спершу лякає людину. Щоб уникнути страху та супротиву, до психокорекційної роботи буде доцільно включити міні лекції на теми:

- Партнерські відносини.
- Сепарація.
- Особисті кордони, цінності та потреби.
- Ресурсність та внутрішні опори.
- Его-стани: Дорослий, Дитина, Батько.

Короткий загальний огляд таких питань дозволить респондентам не лише сприймати вправи лояльніше, а й розширить їхній кругозір, роз'яснить причини, сутність та наслідки тих процесів, що з ними відбуваються. Таким чином, респондентам буде на що опиратися, а відтак ставатиме менш страшно і більш цікаво, що є основою для вивчення себе, партнера, і як наслідок формування нових моделей поведінки, що сприяє нормалізації та підвищенню рівня якості подружніх відносин у дорослому віці.

Нові моделі поведінки є центральною концепцією психокорекційної роботи, оскільки сучасні покоління мають запит на адаптацію у новому світі, а старі соціальні норми та штампи створюють дисонанс у свідомості та психо-емоційній сфері особистості. Тому так важливо займатись психо-емоційною

просвітою, роз'ясненнями та пропонувати шляхи вирішення внутрішніх конфліктів та суперечностей у контакті особистостей шляхом формування самосвідомості та нових моделей поведінки, які будуть ґрунтуватися на психо-емоційних засадах контексту кожної окремої особистості. Вбачаємо у цьому ефективний шлях формування гармонійних подружніх відносин у дорослому віці.

### **3.2. Процедура проведення психокорекційного тренінгу «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько»**

Психокорекційний тренінг «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько» розрахований на групу жінок до 30 осіб віком від 40 до 55 років. Тренінг запланований на 10 годин, які розподіляються на 5 днів по 2 години. Структура кожної частини тренінгу є типовою та рамковою, включає в себе вхідний та вихідний шерінг, де учасники зможуть ділитись власними почуттями та привносити у контакт свої контексти, вчитись екологічному спілкуванню. Також на кожному занятті учасники робитимуть 1 вправу, прослуховуватимуть міні-лекцію психо-емоційної просвіти. Атмосфера під час проведення тренінгу має бути безпечна та дружелюбна, щоб учасникам було комфортно відкритися та відчувати себе у процесі. Розглянемо план 5-тиденного психокорекційного тренінгу «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько»:

1. День. Знайомство, шерінг, інструктаж. Оголошення правил екологічного спілкування у групі, ознайомлення із планом групової роботи. Вправа «Діалог із внутрішнім дорослим». (2 год.)
2. День. Шерінг. Міні-лекція «Особисті кордони». Вправа «Рефлексія на особисті кордони в романтичних відносинах». (2 год.)



3. День. Шерінг. Міні-лекція «Моделі поведінки та типи контакту у батьківсько-дитячих відносинах та партнерських стосунках». Вправа «Я не моя мама, мій партнер не мій батько». (2 год.)
4. День. Шерінг. Міні-лекція «Внутрішні особистісні опори та ресурсність». Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду». (2 год.)
5. День. Шерінг. Вправи «Цінності мого життя», «Дорога життя». Вихідний шерінг. (2 год.)

Окреслений план тренінгу дозволить поступово розкривати чуттєвість учасників та пізнавати себе і свої процеси. Щоденні міні-лекції із психологічної просвіти пояснять учасникам те, що з ними відбувається, а практичні вправи навчать із цим екологічно обходитись. Також варто зважати на ефект групової роботи, який формує новий досвід безпечного простору, довіри та підтримки.

Розглянемо використані вправи детальніше.

1. Вправа «Спілкування з внутрішнім дорослим» є психологічним методом, спрямованим на розвиток внутрішньої мудрості, самосвідомості та здатності приймати рішення, виходячи з власних потреб та цінностей. Ця вправа базується на концепції транзактного аналізу, розробленої Еріком Берном, ідея якої полягає у тому, що в нашому внутрішньому світі існують три стани Я: Дитина, Батько та Дорослий.

Отже, як провести вправу «Спілкування з внутрішнім дорослим»:

Пояснення концепції: Розпочніть з пояснення того, що внутрішній дорослий – це стан усвідомленості, мудрості та розуму, який може приймати обґрунтовані рішення, враховуючи власні думки, переконання та цінності.

Уявлення образу внутрішнього дорослого: Попросіть учасників замислитися та уявити образ внутрішнього дорослого у своїй уяві. Як він виглядає? Які властивості в нього є? Як він реагує на ситуації?

Діалог з внутрішнім дорослим: Попросіть учасників записати або висловити всередині себе (в уяві) свої думки, питання чи ситуації, з якими

вони зіштовхуються. Нехай вони уявляють, що спілкуються з власним внутрішнім дорослим.

Аналіз реакцій: Після завершення цього діалогу, запропонуйте учасникам проаналізувати, як їхні внутрішні дорослі відреагували на ситуацію. Чи були їхні відповіді базовані на логіці, розумі та внутрішній мудрості?

Висновки та рефлексія: Закликайте учасників роздумати про те, як вони можуть використовувати цей внутрішній ресурс - внутрішнього дорослого - у повсякденному житті для прийняття обґрунтованих рішень та незалежності від зовнішніх впливів.

Ця вправа допомагає учасникам тренінгу розвивати внутрішню мудрість та навички самосвідомості, надаючи їм засоби для прийняття власних рішень на основі розуму та цінностей, незалежно від впливу оточуючих.

2. Створення здорових особистих кордонів у романтичній парі є важливим для збереження індивідуальності та здорових відносин. Ось одна із можливих групових вправ, яка може допомогти розуміти цей аспект: «Рефлексія на особисті кордони в романтичних відносинах».

Мета: Розвиток усвідомленості особистих кордонів та їх важливості в романтичних відносинах.

Інструкції:

1. Учасники складають список або малюють діаграму, де вони визначають свої особисті межі у відносинах з партнером ( жорткі, гнучкі). Це може бути про особистий простір, час, емоційну доступність і т.д.

2. Поділ на групу пари.

3. Обговорення відносин: Попросіть учасників обговорити те, що для них означають здорові особисті кордони у романтичних відносинах. Що для них є комфортним, а що порушує особисті межі.

4. Ролеві сценарії: Кожна пара отримує рольовий сценарій, в якому один партнер порушує особисті кордони іншого. Це може бути ситуація, коли потрібно відмовити в чомусь, сказати "ні" або пояснити свої границі.

5. Обговорення і рефлексія: Після виконання ролі, пари обговорюють свої враження, почуття та реакції на сценарій. Партнери обмінюються своїми спостереженнями та розмірковують, як краще реагувати у реальних ситуаціях, коли виникають подібні ситуації.

6. Поділ досвіду: Попросіть кожну пару поділитися своїми враженнями та вивченими уроками з усією групою. Разом обговоріть стратегії та підходи до збереження особистих кордонів у романтичних відносинах.

Ця вправа спрямована на усвідомлення важливості та засвоєння методів захисту особистих кордонів у романтичних відносинах. Вона також допомагає учасникам побачити, як вони можуть підтримувати індивідуальність та здорові відносини одночасно.

3. Вправа «Я не моя мама, мій партнер не мій батько» спрямована на те, щоб допомогти учасникам усвідомити та відокремити свої сучасні стосунки від динаміки, що існує у взаємодії між батьками та дітьми. Ось кілька етапів цієї вправи:

– Уявлення сучасних стосунків:

Учасники уявляють себе та свого партнера в контексті сучасних стосунків. Вони можуть роздумувати про те, як вони сприймають одне одного у ролі партнерів, які цінності, риси характеру та поведінка є для них важливими в поточних відносинах.

– Порівняння з взаємодією з батьками:

Учасники можуть порівнювати сучасні стосунки з партнером з динамікою, яка існує у їхній взаємодії з батьками. Наприклад, які риси взаємодії з партнером можуть бути схожі з тими, які існують у взаємодії з батьками.

– Виділення різниці:

Учасники обговорюють та визначають різницю між своїми сучасними стосунками з партнером та взаємодією з батьками. Це може допомогти їм усвідомити, що партнер - це окрема особистість зі своїми унікальними рисами, відмінною від їхніх батьків.

– Рефлексія та обговорення:

Після проведення вправи учасники можуть обговорити свої спостереження та враження. Це може допомогти кожному усвідомити, що їхні сучасні стосунки відокремлені від динаміки батьківських відносин.

Ця вправа допомагає учасникам зосередитися на тому, що їхні сучасні стосунки є унікальними та відокремленими від динаміки, що існує в їхній взаємодії з батьками. Вона сприяє розробці більш глибокого розуміння власних відносин та відмінностей між ними і стосунками з батьками.

4. Ресурсна вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»

Шукаймо ресурс усередині себе!

Для виконання вправи знадобиться 5-10 хвилин

– «Я є»

Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами.

(Я витривала(ий). Я активна(ий). Я адаптивна(ий). Я любляча(ий тощо)

– «Я маю»

Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.

(Робота, заощадження, ідеї реалізації, батьки, друзі, колеги тощо).

– «Я можу»

Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.

(Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися іноземною мовою, підтримувати людей, знайомитися з людьми тощо).

– «Я буду»

Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.

(Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі, звернуся до психолога, займуся спортом, творчістю тощо).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

Мета цієї вправи – нагадати собі про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні, щоб підтримати себе в складні та перехідні часи.

#### 5. Вправа «Цінності мого життя». 15-20 хв.

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Сприйняття світу залежить від переконань, вірувань, внутрішніх настанов, стереотипів і цінностей (наприклад, «займатися у житті тим, що подобається»; «бути вільним», «жити для власного задоволення»; «пересидіти бурю в тихому місці» тощо). Картина світу формується з набуттям життєвого досвіду. Спочатку ми отримуємо штампи – досвід батьків, вбираємо їхні стереотипи мислення, емоційні реакції і вибудовуємо уявлення про дорослий світ. Згодом на картину світу впливають учителі, друзі, співробітники, кохані тощо. Цінності відносно стабільні і стійкі, проте не є сталими, вони можуть змінюватися протягом життя, їх можна коригувати за бажанням. Минуле не можемо змінити, але можемо вплинути на майбутнє. Саме цінності є орієнтиром. Людина почувається успішною і щасливою тоді, коли крок за кроком рухається до чогось, що має для неї цінність.

Хід вправи:

Що найголовніше для вас у житті?

Тренер пропонує учасникам письмово перерахувати 10 власних цінностей або вибрати із запропонованого переліку. Записати пропонує на уявних «камінчиках». У процесі роботи можна змінювати надписи і дописати інші цінності. Кінцевий результат відобразатиме реальну позицію. Учасники озвучують власну думку.

Тренер пропонує обрати три найважливіші цінності, записати їх на «камінчиках» та прикріпити до уявного «глечика».

Орієнтовний перелік цінностей:

1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії.
2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду.
3. Розваги.
4. Гармонійні стосунки з оточенням.
5. Кар'єра.
6. Віра.
7. Заняття улюбленою справою, хобі.
8. Рух до мрії, поставлених цілей.
9. Інтерес до життя, відкритість до нового.
10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися.
11. Цікава робота.
13. Матеріальний добробут.
14. Власна справа.
15. Любов.
16. Комфорт.
17. Суспільне визнання, повага.
18. Щаслива родина.
19. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям.
20. Дружба.
21. Відпочинок.

Інше \_\_\_\_\_

Питання для обговорення:

– Як відбувався процес вибору цінностей ?

– Які три цінності вибрали?

6. Вправа «Дорога життя»

Мета: зануритися у власний світ, переробити власний досвід, звільнитися

від негативу, наповнитися позитивом, віднайти внутрішні ресурси для відновлення.

Хід вправи:

Для роботи використовуйте кольорові олівці. Використовуйте ті кольори, які підкаже вам інтуїція. Проаналізувати, допрацювати ви зможете вдома. Ця робота для особистісного користування. Заспокойтесь, прислухайтеся до себе і розпочнемо.

Життєву дорогу можна зобразити по різному. Я пропоную вам зобразити її у вигляді трьох кіл : коло минулого, коло теперішнього і коло майбутнього.

Розміщення на аркуші, розмір кіл, колір обираєте за власним відчуттям.

Оберіть колір, який для вас символізує минуле. Промалюйте коло.

Оберіть колір, який символізує теперішній час. Промалюйте коло .

Оберіть колір для майбутнього. Промалюйте коло.

1) Попрацюймо з минулим.

Минуле... Його вже немає. Змінити його вже ніхто не може. Але ми добре пам'ятаємо деякі події. Причому, одні з них – з радістю, інші – з сумом. Спробуймо розкласти ці події в уявні сейф для суму та в скриньку радості. Промалюйте уявні сейф та скриньку та зобразіть , які події ви хотіли б туди розмістити. Використовуйте кольори.

Учасники працюють. Роботи не обговорюються.

Питання для обговорення:

– Як почувалися?

– Що було важким?

Висновок : В нашому минулому є величезний ресурс–це наш досвід. Досвід стосунків, досвід у вирішенні проблем, у прояві емоцій і т.п. Саме цим досвідом можна скористатися в подальшому.

2)Попрацюймо з майбутнім

Майбуття... Воно в нашій уяві. Це наші сподівання, мрії, бажання, цілі, плани. Саме бачення майбутнього піднімає людину з ліжка, спонукає рухатися, здійснювати, досягати бажаного. Ви теж бачите власне майбутнє .

– Яке воно?

– Якого кольору?

– Які події–зірочки вам там виблискують?

Промалуйте уявне, активізуйте здійснення.

Учасники працюють. Роботи не обговорюються.

Питання для обговорення:

– Як почувалися?

– Чи було щось важким?

Висновок: бачення майбутнього, його планування, надії, мрії про краще – величезний ресурс для людини, ніби крила, що піднімають і несуть до кращого.

3)Попрацюймо з теперішнім.

Жити минулим чи лише надіятися на майбутнє – це втрачати час, втрачати смак реального життя. Саме «тут і тепер» є вирішальним. Саме об'єктивне відчуття сьогодення допомагає бачити позитив, відчувати радість, задоволення – всі реальні емоції життя. Саме тут і тепер можна щось змінювати, при цьому використовувати досвід та мрії як ресурс. Ви перебуваєте в теперішньому часі. Оберіть колір, який символізує вас. Та поставте в колі теперішнього крапку. Ви – тут. Саме тут ви відчуваєте кольори життя. Зафарбуйте, які кольори присутні у вашому сьогоденні.

Учасники працюють.

– Яка подія сьогодні вас найбільше радує? Запишіть.

– Яка найбільша цінність у вас є на даний момент? Запишіть.

Висновок: ви записали те головне, що є на сьогоднішній день для вас ресурсом; те, що допомагає вам, підживлює вас, відновлює ваші резерви.



– Про кого ви найбільше турбуєтеся на даний момент свого життя?  
Запишіть.

– Чи є в списку турботи ви самі?

Висновок: турбота про себе, віра в себе – це теж величезний ресурс.

Турбуючись про себе, ви даєте шанс собі турбуватися про інших. Ви вчите дітей власним прикладом вірити в себе, у власні сили. Лише в оптимістів діти мають ресурсні переконання. Тому все: віра, відповідальність, турбота, рівновага, реакції, емоції, думки, бажання вдосконалювати себе, працювати над собою, знаходити резерви та ресурси для відновлення—все це у ваших руках.

Психокорекційна робота під час тренінгу дозволить учасникам звернути увагу на контекст власного життя, сформувати внутрішні опори та почати або продовжити процес сепарації від батьківських фігур. Ці процеси та психологічні феномени є основою для формування гармонійних партнерських подружніх відносин у дорослому віці. Адже романтичні стосунки – це потужне джерело ресурсності для кожної людини, за умови якісного та безпечного контакту, який наповнює людину, а не руйнує її.

### **3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів**

Результатами формувального експерименту є констатація та оцінка корекційних заходів. Учасники психокорекційного тренінгу були залучені до групової роботи, яка була спрямована на формування гармонійних подружніх відносин у дорослому віці. Варто зазначити, що учасники проявляли цікавість та залученість до процесу групової психокорекційної роботи, позитивно сприймали теоретичний матеріал та практичні вправи. Деякі реакції а почуття учасників були для них новими, чим жінки ділились на шерінгах, деякі нові

моделі поведінки застосовувалися уже на 3-й день групової роботи у партнерських контактах учасників та мали позитивний ефект. Наприклад, у кількох учасниць тренінгу на 4-й день тренінгу знизилась тривожність, ознакою чого було налагодження процесу сну. Учасниці охоче ділилися власними переживаннями, що свідчить про безпечний простір у групі, який коригувався та підтримувався тренером.

Розглянемо результати третього констатувального етапу дослідження.

Рис. 3.1. ілюструє середні значення виявлених під час дослідження типів прив'язаності тривожного та унікаючого типу. Констатувальний етап дослідження показав, що рівень тривожності респондентів знизився. Ті респонденти, які мали тривожний тип прив'язаності тепер мають тривожно-унікаючий тип прив'язаності.

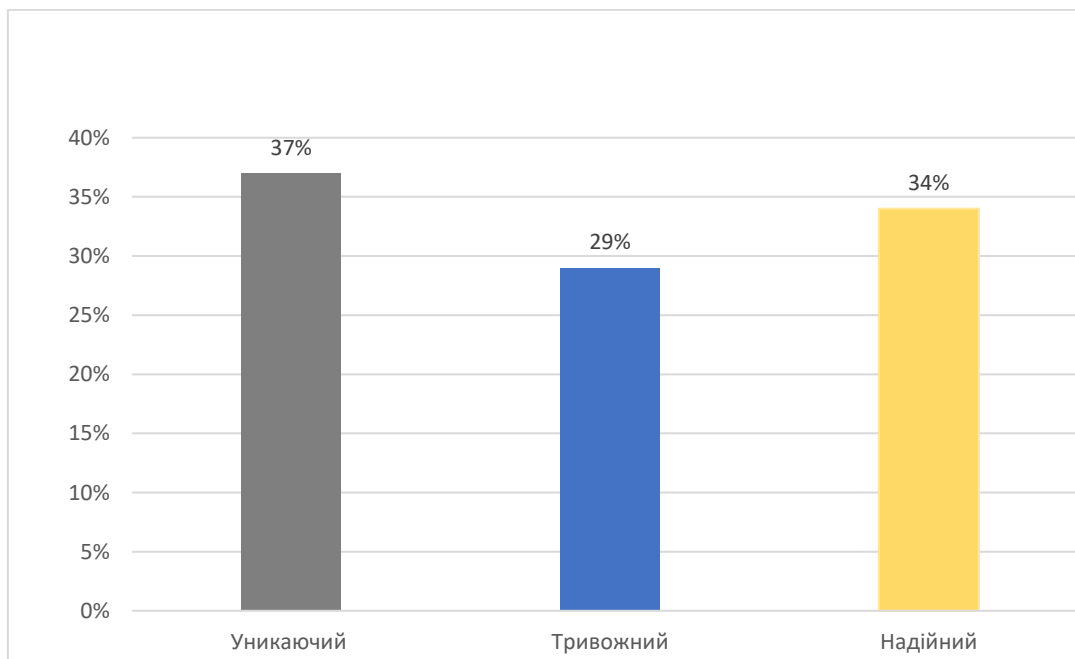
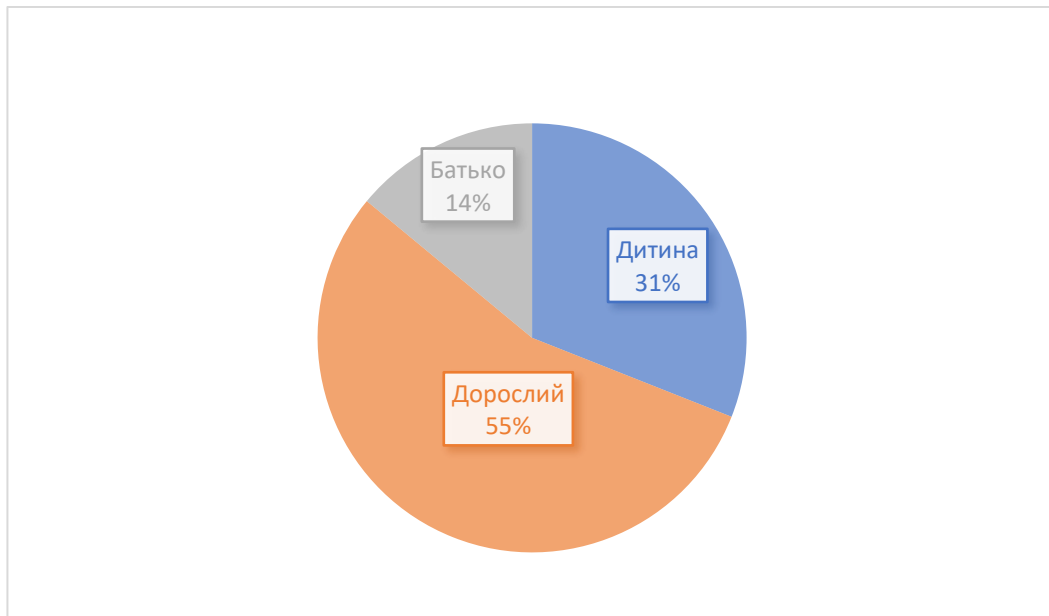


Рис. 3.1. Гістограма рівнів прив'язаності у відсотках (%)

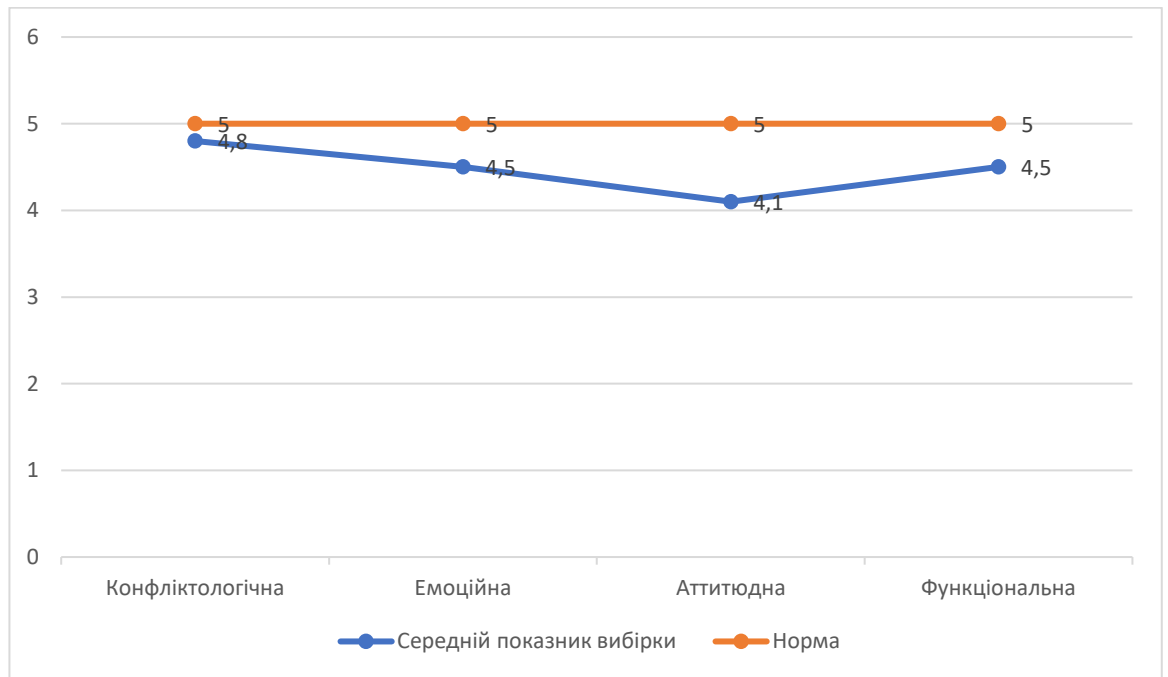
Такі показники є закономірними у процесі перехідного періоду, який був запущений під час психокорекційної роботи. У респондентів виникає страх

перед новим. Їм було рекомендовано досліджувати і спостерігати за власними процесами, дати собі час на переналаштування на нові моделі поведінки.



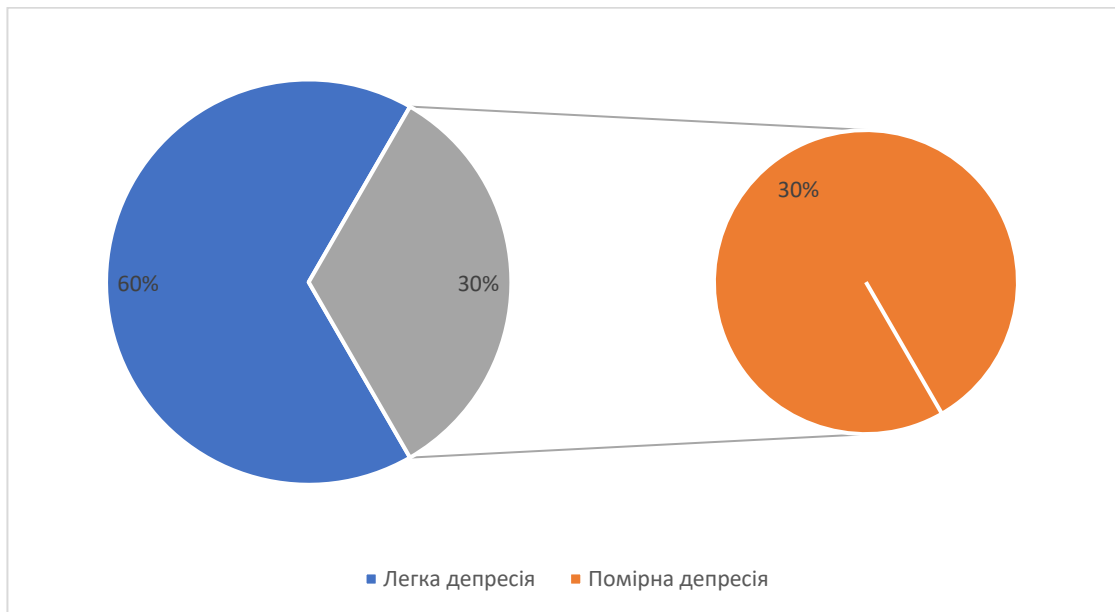
*Рис. 3.4. Діаграма відсоткового співставлення его-станів респондентів загальної вибірки*

Рис. 3.4. ілюструє відсоткову співвіднесеність его-станів у загальній вибірці. Після проведення психокорекційного тренінгу було помічено підвищення відсотка респондентів, які перебувають у дорослій позиції. Варто зазначити, що під час виконання вправи на его-стани, а саме «Діалог із внутрішнім дорослим», учасники проявляли високий рівень зацікавленості, відчувалося, що цей досвід є для них абсолютно новим. Інформація та практичні дії були сприйняті позитивно та учасники отримали багато інсайтів. Це дозволило переглянути особисті моделі поведінки, чим жінки ділились на шерінгах. Можна констатувати, що обрана вправа була ефективною.



*Рис. 3.5. Графік Середніх результатів діагностики загальної вибірки психологічної сепарації за Дж. Хоффманом*

Рис. 3.5. ілюструє результати діагностики загальної вибірки психологічної сепарації за компонентами: конфліктологічна, емоційна, аттитюдна та функціональна. Одним із завдань психокорекційної роботи було підвищення рівня аттитюдного показника сепарації. Як бачимо із результатів вихідної діагностики, підвищився не лише показник аттиюдної поведінки, а й усі інші теж. Це свідчить про ефективність психокорекційного тренінгу, а саме про продовження сепаративних процесів у респондентів, що мало позитивний вплив на процес самосвідомості респондентів. І як наслідок, психокорекційна робота у цьому контексті сприяла формуванню особистісного «Я» та зниженню рівня залежності від думки батьківської фігури.



*Рис. 3.6. Діаграма співставлення виявлених типів депресії у відсотковому відношенні*

Рис. 3.6. показує, що у респондентів виявлено легку та помірну депресію. Варто зазначити, що після проведеної психокорекційної роботи кількість респондентів, які мали помірну депресію суттєво знизився. Це спричинено тим, що респонденти отримали надію на те, що їхні стосунки можна налагодити, чим ділилися на шерінгах. Зворотній зв'язок від респондентів дозволяє констатувати, що ті, у кого залишилась помірна депресія (30%), мають супутні глибші травми, які потребують особистої психотерапевтичної роботи. У контексті тренінгової групової роботи було досягнуто поставлених цілей.

Психокорекційний тренінг показав свою ефективність, адже за всіма показниками діагностик можна спостерігати покращені результати або ближчі до норми. Це свідчить про те, що розроблений тренінг можна і необхідно використовувати надалі у груповій роботі для формування гармонійних подружніх відносин у дорослому віці.

### ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Даний розділ присвячено дослідженню психологічних передумов формування особистісних подружніх відносин в дорослому віці. А саме було розглянуто теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи, описано процедуру проведення психокорекційного тренінгу «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько», проаналізовано результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів.

Теоретико-методологічна база дослідження на основі концепцій Е. Берна, Дж. Боулбі, С. Карпмана та інших дозволила системно розглянути питання формування гармонійних подружніх відносин у дорослому віці, виявити причини виникнення конфліктних ситуацій та розробити ефективні вправи та техніки для психокорекційної роботи. Було проаналізовано результати діагностувального етапу дослідження, виявлено мету та завдання психокорекційної роботи, окреслено очікувані результати.

Головним контекстом, над яким було проведено психокорекційну роботу був процес сепарації від батьківської фігури. Під час розробки та опису проведення тих чи інших вправ враховувались результати діагностичного етапу дослідження та основи теоретично-методологічної бази дослідження. Психокорекційний тренінг був розрахований на 10 годин, по 2 години на 5 днів. Такий розподіл дозволив учасникам поступово пізнавати себе та проживати новий досвід, отриманий під час групової роботи.

Констатувальний етап дослідження показав, що психокорекційний тренінг був ефективним, оскільки показники вихідної діагностики покращились або стали близькими до норми. Це свідчить про те, що структура, вправи, міні-лекції були підібрані вдало та можуть надалі застосовуватись у груповій роботі під час формування гармонійних подружніх відносин у дорослому віці. Важливим елементом психокорекційної роботи стала техніка

шерінг, де тренер міг отримати зворотній зв'язок від учасників, а учасники отримали новий досвід у процесі проявлення у групі.

Для встановлення статистично значущих результатів після впровадження тренінгової програми було використано t-критерій Стьюдента (див. табл. 3.7). Використані методики: «Дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн. Р. Голдвин та Е. Хессе», «Тракзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів», «Діагностика психологічної сепарації за Дж. Хоффманом» та «Оцінка рівня депресії за А. Беком». Виходячи з показників, що вказані в таблиці, ми можемо стверджувати, що статистичні зміни відбулися, а програма запропонованого соціально-психологічного тренінгу є ефективною для формування нових моделей гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

Таблиця 3.7

Критичні значення

t <sub>кр</sub>	
p≤0.05	p≤0.01
<b>2</b>	<b>2.66</b>

Показники за t-критерієм Стьюдента

Назва методики	t-критерій Стьюдента	Похибка
Дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн. Р. Голдвин та Е. Хессе. (тривожний)	темп = 6.7	p≤0.01
Дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн. Р. Голдвин та Е. Хессе. (уникаючий)	темп = 3.6	p≤0.01
Тракзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів.	темп = 0.5	Статистично значимих відмінностей немає
Діагностика психологічної сепарації за Дж. Хоффманом.	темп = 15.8	p≤0.01

---

Оцінка рівня депресії за А. Беком.	темп = 5.6	$\leq 0.01$
---------------------------------------	------------	-------------



## ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці. Проблема міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці у наукових студіях висвітлена достатньо. Проте виявлені теоретичні засади вивчення зазначеного питання спрямовані більшою мірою на контакт між партнерами, налагодження між ними комунікації. Питання причин зниження якості подружніх відносин у дорослому віці, зокрема зв'язку низького рівня сепарації партнерів від батьківських фігур вивчено недостатньо. Ще одною трудностю є проблема перехідного періоду колективної психологічної свідомості українців від радянської ідеологічної моделі до проєвропейської особистісно-орієнтованої. З огляду на це, варто враховувати, що покоління дорослого віку (40-55 років) піддавалося впливу радянської застарілої системи. Тому вивчення питань особистісного становлення, сепарації та формування внутрішніх опор у нових сучасних реаліях є недостатнім та потребує додаткового ґрунтовного та глибокого аналізу.

2. Вивчення структури та рольових моделей поведінки міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці дозволило системно розглянути подружні відносини як джерело ресурсності для партнерів та вивчити причинно-наслідкові зв'язки формування особистостей у партнерському типі контакту. У контексті дослідження були розглянуті еґо-стани за Е. Берном як базові маркери поведінкових моделей партнерів. Це дозволило ідентифікувати базові цінності та потреби і розтлумачити істинні мотиви тих чи інших деструктивних дій партнерів. І як наслідок, акцент на рольових моделях поведінки дозволив визначити доцільні методики діагностики респондентів.

3. Проведено експериментально-психологічне дослідження формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому

віці, яке складалося із обґрунтування вибору методичного матеріалу, організація та хід дослідження та діагностичного етапу. Вибірка респондентів складалася із 30 жінок віком від 40 до 55 років, які перебувають у шлюбі. Для діагностики було обрано 4 методики: дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвін та Е. Хессе, транзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів, діагностика психологічної сепарації за Дж. Хоффманом, оцінка рівня депресії за А. Беком. Вибір зазначених методів діагностики ґрунтувався на теоретично-методологічному дослідженні психології формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

Діагностичний етап дослідження показав, що респонденти мають тривожний та уникаючий тип прив'язаності, недостатній рівень сепарації, зокрема найменшим показником (3, норма 5) був аттитюдний компонент, що свідчить про залежність респондентів від думки батьків. Також були проаналізовані рольові моделі его-станів респондентів та виявлено, що 37% опитаних жінок перебувають у рольовій моделі Дорослий. Проте дитячі (41%) та батьківські (225) рольові моделі також були виявлені на досить високому рівні. Це свідчить про те, що респонденти мають можливість брати відповідальність за себе та своє життя, об'єктивно реагувати на вплив зовнішнього середовища, проте досить часто піддаються впливу травматичного минулого досвіду, що потребує психокорекції. Вимірювання рівня депресії за А. Беком показав помірну та легку депресію у респондентів, що свідчить про наявність недостатньої задоволеності подружніми стосунками, які є основним джерелом ресурсності. у подружній парі шляхом діагностичних досліджень. Саме визначення типу прив'язаності розкриває сутність рольових моделей поведінки партнерів, допомагає провести паралелі у типах контакту батьківсько-дитячих відносин та партнерських стосунків. Як виявилось, зазначені типи контакту у тривожному та уникаючому типі прив'язаності є схожими, що дозволяє зробити припущення про взаємозв'язок батьківсько-

дитячих та партнерських типів контакту. Тобто рівень сепарованості та травматичний досвід у контакті, отриманий у дитячому віці, суттєво впливає на якість подружніх відносин у дорослому віці.

4. Дослідження психологічних передумов формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці передбачало огляд та обґрунтування теоретико-методологічних засад психокорекційної роботи, опис та аналіз процедури проведення психокорекційного тренінгу «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько», аналіз результатів формувального експерименту та оцінку ефективності корекційних заходів. Теоретико-методологічні засади психокорекційної роботи ґрунтувалися на вивчених теоретико-методологічних наукових психологічних студіях, на аналізі результатів діагностувального етапу дослідження. Було описано методи та засоби психокорекційної роботи у форматі групового тренінгу. Було виявлено базові концепції роботи із учасниками тренінгу, а саме особистісні опори, сепарація та формування нового психологічного досвіду, навичок екологічного безпечного спілкування.

5. Під час аналізу та опису процедури проведення психокорекційного тренінгу «Я – це не моя мама, мій чоловік – не мій батько» було зазначено кількість годин (10 год.), днів (5 днів), тривалість одного заняття (2 год.). тренінг розрахований на групу до 30 учасників, структура кожного заняття є типовою та включає шерінг, міні-лекцію та психологічну практичну вправу. Така структура та обрані методики для психокорекційної роботи із учасниками тренінгу дозволяє сформувати навички для покращення міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці.

6. Під час констатувального етапу дослідження було використано тіж методики діагностики, що і на діагностувальному: дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвін та Е. Хессе, транзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів, діагностика

психологічної сепарації за Дж. Хоффманом, оцінка рівня депресії за А. Беком. За результатами вихідної діагностики можна зробити висновок, що психокорекційний тренінг був ефективним, підібрані вправи та методики допомогли досягнути поставленої мети. Адже показники вихідної діагностики покращились та наблизились до норми: знизився рівень депресії від помірної до легкої, збільшився відсоток респондентів в рольовій моделі Дорослого, підвищились показники сепарованості від батьківської фігури та знизився відсоток респондентів із тривожним типом прив'язаності. Психокорекційний тренінг спрямований на формування гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці може застосовуватись у групах до 30 жінок віком від 40 до 55 років. Перспектива дослідження вбачається у вивченні психо-емоційних станів із досліджуваної проблеми у чоловіків та розробці парної психокорекційної роботи.

Для встановлення статистично значущих результатів після впровадження тренінгової програми було використано t-критерій Стюдента (див. табл. 3.7). Згідно з показниками, що були отримані, встановлено, що статистичні зміни відбулися, а програма запропонованого соціально-психологічного тренінгу була ефективною для формування нових моделей гармонійних міжособистісних подружніх відносин в дорослому віці у жінок.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Багатовимірність особистості: психологічний ракурс: кол. [монографія] / [Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін.] / за заг. ред.: С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. – С. 374
2. Венгер Г. С. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях / Г. С. Венгер // Проблеми сучасної психології. - 2015. - Вип. 27. - С. 185
3. Енгельс Ф. Походження сім'ї, приватної власності та держави. / Ф. Енгельс. – К.: Політвидав України, 1981. – С.186
4. Голод С. І. Стабільність сім'ї: соціальний і демографічний аспекти./С.І.Голод. – Львів : ЮПР, 1984. С. 201
5. Іванова І. Ф. Гендерні стереотипи розподілу сімейних ролей в українській родині / І. Ф. Іванова // Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Серія : Соціологія. - 2015. - Т. 258, Вип. 246. - С. 169-174.
6. Кісарчук З. Г., Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. – К.: Главник, 2006. – С. 127
7. Кляпець О.Я. Постановка життєвого завдання як чинник подолання сімейної кризи. / О.Я. Кляпець. – Соціальна психологія, №6 (32), 2008. - С.139-148.
8. Кляпець О.Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу. / О.Я. Кляпець. – К.: Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2004. – С. 190
9. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 /

- Козловська Елеонора Вікторівна ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. - К., 2011. – С.16
10. Ляшенко Н.О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. / Н.О Ляшенко. – Український соціум, 2007. – С. 16–23.
  11. Максимова Н.Ю Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. – К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. – С. 304
  12. Мілютина К.Л. Психологія сім'ї. Техніки раціонально-інтуїтивної психокорекції родини. /К.Л. Мілютина – К.: Главник, 2007. – С. 144 – (Серія “Психологічний інструментарій”).
  13. Мірошніченко Л.В., Грисенко С.О. Вплив державної мови на формування національної свідомості. / Л.В. Мірошніченко, С.О. Грисенко. – Київ: ДНДІ МВС України, 2021. – С. 223-225.
  14. Мушкевич М. І. Психологія молоді сім'ї : [монографія] / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк ; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – С. 235.
  15. Носенко Е.Л., Носенко Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. / Е.Л. Носенко, Н.В. Носенко. – К. : Вища шк., 2003. – С.126
  16. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості : підручник. / Е.Л. Носенко, І.Ф. Аршава. – Д. : Вид-во ДНУ, 2010. – С. 264.
  17. Петрушин, С.В. Любов і інші людські стосунки. / С.В. Петрушін.- 3- є вид., Испр. - СПб. : Мова, 2007. – С. 144.
  18. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – С. 270.
  19. Потапчук Є.М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером: довідник сімейного

- психолога. / Є.М. Потапчук. – Хмельницький : PolyLux design & print, 2020. – С. 36.
20. Рішко Л. Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. / Л. Рішко. – Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота», 2016. – Вип. 23. – С. 147–149.
21. Руденок А.І. Формування у майбутніх психологів готовності до запобігання та подолання сімейних конфліктів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. / А. І. Руденок. – Хмельницький : вид-во НАДПСУ, 2014. – С. 306.
22. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. / О.А. Столярчук. – Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. – 136 с.
23. Тавіт А. Модель ідеального чоловіка. / А. Тавіт. – Актуальні проблеми демографії, Рига. 1983. – С. 26–30.
24. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Соціальна психологія» / Наталія Євгенівна Хлопоніна ; Київський національний університет ім. Тараса Шевченка. – Київ. – С. 247.
25. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме / Переклала з німецької Катерина Котюк; 2-ге опрац. вид. — Львів: Видавництво «Астролябія», 2018. — С. 608.
26. Abraham H. Maslow. Motivation and Personality, Harper & Brothers. New York, 1954.
27. Adams S. Jealousy in Romantic Relationships. Published 2012 Джерело: <https://www.semanticscholar.org/paper/Jealousy-in-romantic-relationships%2C-self-esteem-and-Adams/f5bd87e5b659a0ecc3d856519fd5ca785d2ab478>

28. Ainsworth, M.D.S. Attachment: Retrospect and prospect // The place attachment in human behavior / C. M. Parkers, J. Stevenson-Hinc (eds.). N.Y., 1982.
29. Ami Rokach, Sybil H Chan Love and Infidelity: Causes and Consequences. Джерело: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36900915/>
30. Amiram D. Vinokur. Projection in Person Perception Among Spouses. PSPB, Vol. 26 No. 8, August 2000 P 988-989
31. Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K. L. (1998). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality*, 66(6), 90-92.
32. Bowen, Joanne. Forward // The Origins of Family Psychotherapy: The NIMH Family Study Project. Lanham, MD : Jason Aronson, 28 March 2013
33. Bowlby J. A Secure Base / John Bowlby. – London, 2005. – 224 p. – (Routledge). – (Behavioral Sciences; ed. 1).
34. Bowlby J. A Secure Base, Self-Esteem and Ego Defenses: Submitted in fulfilment of the requirements of the degree of Doctor of Psychology/ Faculty of Arts, Education and Human Development Victoria University, 2012. 208p.
35. Davis, C., G. Maley, R. Simmons, H. Stoller, R. Warren, T. Wohr, in Proceedings of the IEEE International Conference on Circuits and Computers, N. B. Guy Rabbat, Ed. (1980). IEEE, New York, pp. 669-673.
36. Jung, C. The symbolic life: Miscellaneous writings. (Vol. 18). (Collected Works of C.G. Jung). New York: 936 p.
37. Kazan, C., & Shaver, P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*.
38. Knight, R. (2005). The process of attachment and autonomy in latency and adolescence: Longitudinal study of ten children. *Psychoanalytic Study of the Child*, p.60, 178-210.



- 
39. Le Play F. La reforme social en France. Tours, Mame, 1901, huitième éd. tome II, p. 110
40. Mc Guire, W. (1979). The Freud/Jung Letters: The Correspondence Between Sigmund Freud and C.G. Jung. Princeton University Press, 592 p.
41. McLennan, J. F. (1865). Primitive marriage: Capture of the bride. London. Перепубліковано в Studies in ancient history (1876). - 374 с.
42. Morgan, L. (1877). Ancient Society or Researches in the Lines of Human Progress from Savagery through Barbarism to Civilization. [Electronic resource]. New York: Henry Holt And Company, 560 p.
43. Mead, G. H. (1934). Mind, self, and society from the perspective of a social behaviorist. ed. by Charles W. Morris. Chicago: University of Chicago Press, 401 p.
44. Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2001). Family Therapy: Concepts and Methods (5th ed.)
- Джерело: <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-psychologists-and-counsellors-in-schools/article/abs/family-therapy-concepts-and-methods-5th-ed-by-mp-nichols-and-rc-schwartz-2001-mallyn-bacon/570pp-isbn-0205317375-85/73616FA8B7DD323CC41AA740FDE56755>
45. Parsons, T. (1966). The concept of society: The components and their interrelations. In: T. Parsons. Societies: Evolutionary and Comparative Perspectives. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall, 5 - 29.
46. Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. Journal of Personality and Social Psychology, 92(2), 355–367.
47. Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (Eds.). (1998). Attachment theory and close relationships. The Guilford Press.

Джерело: <https://psycnet.apa.org/record/1997-36873-000>

48. Sternberg R.J. Triangulating Love. *The Altruism Reader: Selections from Writings on Love, Religion, and Science* / T.J. Oord (ed.). West Conshohocken, PA : Templeton Foundation, 2007. P. 331–347.

Tidwell, M.-C. O., Reis, H. T., & Shaver, P. R. (1996). Attachment, attractiveness, and social interaction: A diary study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 729–745.

Джерело: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.71.4.729>

49. Turner J. Social Categorization and the Self-concept: A social cognitive theory of group behaviour // *Advances in group processes*. – 1985. – P.77-121.

50. *Theoretical Sociology. A Concise Introduction to Twelve Sociological Theories* / Jonathan H. Turner University of California, Riverside, 2014.  
[https://www.hzu.edu.in/uploads/2020/9/Theoretical%20Sociology\\_%20A%20Concise%20Introduction%20to%20Twelve%20Sociological%20Theories.pdf](https://www.hzu.edu.in/uploads/2020/9/Theoretical%20Sociology_%20A%20Concise%20Introduction%20to%20Twelve%20Sociological%20Theories.pdf)

51. Turner, J. H. (2014). *Theoretical Sociology: A Concise Introduction to Twelve Sociological Theories*.

Джерело:

[https://www.hzu.edu.in/uploads/2020/9/Theoretical%20Sociology\\_%20A%20Concise%20Introduction%20to%20Twelve%20Sociological%20Theories.pdf](https://www.hzu.edu.in/uploads/2020/9/Theoretical%20Sociology_%20A%20Concise%20Introduction%20to%20Twelve%20Sociological%20Theories.pdf)

52. Vangelisti, A. L. (2017). *Communication and emotion: A guide to understanding emotional, nonverbal, and verbal behavior*. New York: Psychology Press, 324 p.

53. Vanzetti, M. (2018). *Emotion and conflict: How human rights can dignify emotion and help us wage a more effective conflict*. Toronto: University of Toronto Press, 200 p.

- 
54. Viorst, J. (1986). *Necessary losses: The loves, illusions, dependencies, and impossible expectations that all of us have to give up in order to grow*. New York: Simon & Schuster, 448 p.
  55. Viorst, J. (2005). *I'm too young to be seventy: And other delusions*. New York: Free Press, 192 p.
  56. Watson, J., & Greenberg, L. (2019). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. Washington, DC: American Psychological Association.
  57. Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548–573. Джерело: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-295X.92.4.548>
  58. Wachtel, Ellen F. (2011). *The Heart of Couple Therapy: Knowing What to Do and How to Do It*. New York: Guilford Press.
  59. Watzlawick, P. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. New York: W. W. Norton & Company. (275 p.)
  60. Watson, J., & Greenberg, L. (2019). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. Washington, DC: American Psychological Association. Джерело: [https://www.researchgate.net/publication/229548365\\_Emotionally\\_Focused\\_couples\\_therapy\\_An\\_outcome\\_study](https://www.researchgate.net/publication/229548365_Emotionally_Focused_couples_therapy_An_outcome_study)
  61. Wilcox, W. B. (2016). *Soul Mates: Religion, Sex, Love, and Marriage among African Americans and Latinos*. Oxford: Oxford University Press. (272 p.)
  62. Wile, D. (1981). *Couples Therapy: A Nontraditional Approach*. New York: Wiley. (228 p.)
  63. Wile, D. (1988). *After the Honeymoon: How Conflict Can Improve Your Relationship*. New York: William Morrow & Company. (223 p.)
  64. Wilmot, W., & Hocker, J. (2013). *Interpersonal Conflict*. New York: McGraw-Hill Education. (416 p.)

- 
65. Winnicott D.W.(1991) *The child, the family, and the outside world*. London, 1991.
  66. Wisdom, J. O. (1967). Testing an interpretation within a session. *International Journal of Psycho-Analysis*, 48, 52.
  67. Xiang, Z. (2018). *The Family and Social Change: A Study of Family and Kinship in a South Wales Town*. Cambridge: Cambridge University Press. (300 p.)
  68. Xie, Y. (2015). *Marital Quality and Parent-Child Relationships: Longitudinal Evidence Across Generations*. Chicago: University of Chicago Press. (288 p.)
  69. Xie, Y. (2021). *Gender Differences in Marital Satisfaction Across Four Decades of Life*. Cham: Springer. (180 p.)
  70. Xiao, Tong. (2019). *Marriage and Family Therapy: A Practice-Oriented Approach*. New York: Springer.
  71. Yang, J. (2019). *Romantic Relationships: A Psychological Perspective*. Abingdon: Routledge. (256 p.)
  72. Yalom, Irvin D., & Lieberman, Moly. (1991). *Families and Family Therapy*. New York: Basic Books.
  73. Yalom I.D. *Existential Psychotherapy* / Irvin D. Yalom. – New York: Basic Books, 1980. – 544 p.
  74. Yalom I.D. *Love's Executioner: & Other Tales of Psychotherapy* / Irvin D. Yalom. – New York: HarperCollins, 1989. – 272 p.
  75. Yalom I.D. *The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients* / Irvin D. Yalom. – New York: Harper Perennial, 2002. – 320 p.
  76. Yelsma, P. A. (2017). *How Couples Change: A Cognitive-Behavioral Approach to Couples Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association. (280 p.)

- 
77. Yin, L. (2003). *The Secret Language of Relationships: Your Complete Personology Guide to Any Relationship with Anyone*. New York: Viking Studio. (830 p.)
  78. Yip, A. (2008). *Making Sense of Sex: A Forthright Guide to Puberty, Sex, and Relationships for People with Asperger's Syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers. (240 p.)
  79. Jung, H.Y. (2020). Can't Buy Me Love): Social Consequences of Financially Contingent SelfWorth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 46, issue 12, pp. 1665–1681
  80. Zaslaw, R. J. (2019). *The Collapse of Parenting: How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-Ups*. Toronto: Random House Canada.

## ДОДАТОК А

## Таблиця А.1

**Автоматичний розрахунок t-критерію Стьюдента**

Критичні значення

t <sub>кр</sub>	
p≤0.05	p≤0.01
<b>2</b>	<b>2.66</b>

*Дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвін та Е. Хессе.  
(тривожний)*

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	32	29	-7.57	-0.83	57.3049	0.6889
2	31	28	-8.57	-1.83	73.4449	3.3489
3	48	36	8.43	6.17	71.0649	38.0689
4	43	31	3.43	1.17	11.7649	1.3689
5	21	19	-18.57	-10.83	344.8449	117.2889
6	32	21	-7.57	-8.83	57.3049	77.9689
7	32	22	-7.57	-7.83	57.3049	61.3089
8	37	23	-2.57	-6.83	6.6049	46.6489
9	38	26	-1.57	-3.83	2.4649	14.6689
10	40	32	0.43	2.17	0.1849	4.7089
11	45	30	5.43	0.17	29.4849	0.0289
12	48	29	8.43	-0.83	71.0649	0.6889
13	43	34	3.43	4.17	11.7649	17.3889
14	38	25	-1.57	-4.83	2.4649	23.3289
15	42	33	2.43	3.17	5.9049	10.0489
16	37	27	-2.57	-2.83	6.6049	8.0089
17	45	33	5.43	3.17	29.4849	10.0489

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Таблиця А.1

18	48	39	8.43	9.17	71.0649	84.0889
19	45	36	5.43	6.17	29.4849	38.0689
20	36	27	-3.57	-2.83	12.7449	8.0089
21	41	34	1.43	4.17	2.0449	17.3889
22	32	26	-7.57	-3.83	57.3049	14.6689
23	46	32	6.43	2.17	41.3449	4.7089
24	43	30	3.43	0.17	11.7649	0.0289
25	42	35	2.43	5.17	5.9049	26.7289
26	35	28	-4.57	-1.83	20.8849	3.3489
27	48	37	8.43	7.17	71.0649	51.4089
28	40	32	0.43	2.17	0.1849	4.7089
29	40	31	0.43	1.17	0.1849	1.3689
30	39	30	-0.57	0.17	0.3249	0.0289
Сумми:	1187	895	-0.1	0.1	1163.367	690.167
Среднее:	39.57	29.83				

**Результат:  $t_{\text{емп}} = 6.7$**

**Отримане емпіричне значення  $t$  (6.7) перебуває у зоні значимості.**

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Таблиця А.2

*Дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвин та Е. Хессе.  
(унікаючий)*

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	29	33	-0.83	-1.2	0.6889	1.44
2	28	32	-1.83	-2.2	3.3489	4.84
3	36	40	6.17	5.8	38.0689	33.64
4	31	37	1.17	2.8	1.3689	7.84
5	19	26	-10.83	-8.2	117.2889	67.24
6	21	26	-8.83	-8.2	77.9689	67.24
7	22	28	-7.83	-6.2	61.3089	38.44
8	23	29	-6.83	-5.2	46.6489	27.04
9	26	30	-3.83	-4.2	14.6689	17.64
10	32	36	2.17	1.8	4.7089	3.24
11	30	35	0.17	0.8	0.0289	0.64
12	29	34	-0.83	-0.2	0.6889	0.04
13	34	40	4.17	5.8	17.3889	33.64
14	25	26	-4.83	-8.2	23.3289	67.24
15	33	37	3.17	2.8	10.0489	7.84
16	27	31	-2.83	-3.2	8.0089	10.24
17	33	37	3.17	2.8	10.0489	7.84
18	39	43	9.17	8.8	84.0889	77.44
19	36	39	6.17	4.8	38.0689	23.04
20	27	32	-2.83	-2.2	8.0089	4.84
21	34	37	4.17	2.8	17.3889	7.84
22	26	29	-3.83	-5.2	14.6689	27.04
23	32	37	2.17	2.8	4.7089	7.84
24	30	35	0.17	0.8	0.0289	0.64



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ А

Таблиця А.2

25	35	38	5.17	3.8	26.7289	14.44
26	28	34	-1.83	-0.2	3.3489	0.04
27	37	39	7.17	4.8	51.4089	23.04
28	32	35	2.17	0.8	4.7089	0.64
29	31	35	1.17	0.8	1.3689	0.64
30	30	36	0.17	1.8	0.0289	3.24
Сумми:	895	1026	0.1	-0	690.167	586.8
Среднее:	29.83	34.2				

**Результат:  $t_{\text{emp}} = 3.6$**

**Отримане емпіричне значення  $t$  (3.6) перебуває у зоні значимості.**

## ДОДАТОК Б

## Таблиця Б.1

*Транзактний аналіз Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів.*

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	51	50	6	5.93	36	35.1649
2	42	48	-3	3.93	9	15.4449
3	34	30	-11	-14.07	121	197.9649
4	33	47	-12	2.93	144	8.5849
5	53	42	8	-2.07	64	4.2849
6	56	50	11	5.93	121	35.1649
7	32	41	-13	-3.07	169	9.4249
8	58	32	13	-12.07	169	145.6849
9	43	43	-2	-1.07	4	1.1449
10	50	52	5	7.93	25	62.8849
11	30	43	-15	-1.07	225	1.1449
12	43	45	-2	0.93	4	0.8649
13	52	50	7	5.93	49	35.1649
14	46	41	1	-3.07	1	9.4249
15	31	54	-14	9.93	196	98.6049
16	54	50	9	5.93	81	35.1649
17	44	42	-1	-2.07	1	4.2849
18	35	43	-10	-1.07	100	1.1449
19	52	39	7	-5.07	49	25.7049
20	45	41	0	-3.07	0	9.4249
21	42	53	-3	8.93	9	79.7449
22	54	40	9	-4.07	81	16.5649
23	40	54	-5	9.93	25	98.6049
24	30	47	-15	2.93	225	8.5849

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Б

Таблиця Б.1

25	50	50	5	5.93	25	35.1649
26	56	41	11	-3.07	121	9.4249
27	43	37	-2	-7.07	4	49.9849
28	57	45	12	0.93	144	0.8649
29	42	40	-3	-4.07	9	16.5649
30	52	32	7	-12.07	49	145.6849
Сумми:	1350	1322	0	-0.1	2260	1197.867
Среднее:	45	44.07				

**Результат:  $t_{\text{емп}} = 0.5$**

**Отримане емпіричне значення  $t(0,5)$  знаходиться в зоні незначущості.**

## ДОДАТОК В

## Таблиця В.1

*Діагностика психологічної сепарації за Дж. Хоффманом.*

№	Вибірка		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	3.6	3.8	0.27	-0.16	0.0729	0.0256
2	3.4	3.9	0.07	-0.06	0.0049	0.0036
3	3.1	3.8	-0.23	-0.16	0.0529	0.0256
4	3.3	3.9	-0.03	-0.06	0.0009	0.0036
5	3.6	3.9	0.27	-0.06	0.0729	0.0036
6	3.2	4.0	-0.13	0.04	0.0169	0.0016
7	3.0	3.9	-0.33	-0.06	0.1089	0.0036
8	3.6	4.4	0.27	0.44	0.0729	0.1936
9	3.6	4.1	0.27	0.14	0.0729	0.0196
10	3.5	3.9	0.17	-0.06	0.0289	0.0036
11	3.1	3.8	-0.23	-0.16	0.0529	0.0256
12	3.2	3.9	-0.13	-0.06	0.0169	0.0036
13	3.2	3.8	-0.13	-0.16	0.0169	0.0256
14	3.6	4.1	0.27	0.14	0.0729	0.0196
15	3.2	3.7	-0.13	-0.26	0.0169	0.0676
16	3.1	3.8	-0.23	-0.16	0.0529	0.0256
17	3.5	4.0	0.17	0.04	0.0289	0.0016
18	3.4	3.9	0.07	-0.06	0.0049	0.0036
19	3.2	3.7	-0.13	-0.26	0.0169	0.0676
20	3.1	4.3	-0.23	0.34	0.0529	0.1156
21	3.1	4.3	-0.23	0.34	0.0529	0.1156
22	3.4	4.1	0.07	0.14	0.0049	0.0196
23	3.5	3.9	0.17	-0.06	0.0289	0.0036

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ В

Таблиця В.1

24	3.4	4.0	0.07	0.04	0.0049	0.0016
25	3.2	3.9	-0.13	-0.06	0.0169	0.0036
26	3.3	3.8	-0.03	-0.16	0.0009	0.0256
27	3.6	4.2	0.27	0.24	0.0729	0.0576
28	3.1	4.1	-0.23	0.14	0.0529	0.0196
29	3.3	3.9	-0.03	-0.06	0.0009	0.0036
30	3.4	3.9	0.07	-0.06	0.0049	0.0036
Сумми:	99.8	118.7	-0.1	-0.1	1.079	0.894
Среднее:	3.33	3.96				

**Результат:  $t_{\text{емп}} = 15.8$**

Отримане емпіричне значення  $t$  (15.8) перебуває у зоні значимості

## ДОДАТОК Г

## Таблиця Г.1

Оцінка рівня депресії за А. Беком.

№	Вибірки		Відхилення від середнього		Квадрати відхилень	
	В.1	В.2	В.1	В.2	В.1	В.2
1	16	12	0.4	1.23	0.16	1.5129
2	12	8	-3.6	-2.77	12.96	7.6729
3	17	11	1.4	0.23	1.96	0.0529
4	13	9	-2.6	-1.77	6.76	3.1329
5	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
6	19	15	3.4	4.23	11.56	17.8929
7	14	5	-1.6	-5.77	2.56	33.2929
8	18	15	2.4	4.23	5.76	17.8929
9	10	7	-5.6	-3.77	31.36	14.2129
10	16	11	0.4	0.23	0.16	0.0529
11	19	15	3.4	4.23	11.56	17.8929
12	13	7	-2.6	-3.77	6.76	14.2129
13	17	12	1.4	1.23	1.96	1.5129
14	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
15	12	8	-3.6	-2.77	12.96	7.6729
16	17	13	1.4	2.23	1.96	4.9729
17	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
18	10	3	-5.6	-7.77	31.36	60.3729
19	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
20	11	7	-4.6	-3.77	21.16	14.2129
21	19	15	3.4	4.23	11.56	17.8929
22	18	14	2.4	3.23	5.76	10.4329
23	16	11	0.4	0.23	0.16	0.0529
24	11	4	-4.6	-6.77	21.16	45.8329

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Г

Таблиця Г.1

25	18	13	2.4	2.23	5.76	4.9729
26	18	12	2.4	1.23	5.76	1.5129
27	19	14	3.4	3.23	11.56	10.4329
28	12	5	-3.6	-5.77	12.96	33.2929
29	17	13	1.4	2.23	1.96	4.9729
30	14	8	-1.6	-2.77	2.56	7.6729
Сумми:	468	323	0	-0.1	263.2	395.367
Среднее:	15.6	10.77				

**Результат:  $t_{\text{emp}} = 5.6$**

**Отримане емпіричне значення  $t(5.6)$  перебуває у зоні значимості.**

**Опитувальник дослідження типу прив'язаності за методикою М.Майн, Р. Голдвин та Е. Хессе**

1. Нижче наводиться характеристика чотирьох стилів взаємовідносин, які найчастіше описуються людьми. Поставте галочку напроти літери, що позначає той стиль, який підходить Вам більше за інших або описує Вас найкращим чином.

А. Мені приємно відчувати близькість та/або взаємозалежність: легко зближуватися з іншими людьми, відчувати свою залежність від них та їхню залежність від мене. Я рідко турбуюся про те, що мене можуть покинути або про те, що хтось може занадто сильно зблизитися зі мною.

В. Я дуже потребую близькості: мені здається, що люди не хочуть зближуватися зі мною так, як того хотілося б мені. Я часто турбуюся про те, чи мій партнер любить мене і чи хоче залишатися зі мною. Я хочу повністю злитися з іншою людиною, і це бажання часом відлякує людей.

С. Я можу обходитися без близьких емоційних стосунків; мені важливо відчувати свою свободу і самодостатність, тому я вважаю за краще ні від кого не залежати сам і не викликати залежність від мене в інших.

Д. Мені нелегко зближуватись з іншими людьми. Я хочу цього, але мені важко повністю покладатися на людей і залежати від когось. Я боюся, що якщо дозволю собі довіритися іншій людині, він може поранити мене.

2. Оцініть, будь ласка, наскільки кожен із описаних вище стилів взаємовідносин відповідає Вашому (за 12-бальною шкалою).



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

**Питання тесту:**

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

- а) правильно,
- б) не впевнений,
- в) неправильно.

2. Ваші подружні стосунки приносять Вам:

- а) швидше занепокоєння та страждання,
- б) важко відповісти,
- в) радість і задоволення.

3. Родичі та друзі оцінюють Ваш шлюб:

- а) як вдалий,
- б) щось середнє,
- в) як невдалий.

4. Якби Ви могли, то:

- а) Ви б багато чого змінили в характері Вашого чоловіка (Вашої дружини),
- б) важко сказати,
- в) Ви не стали б нічого змінювати.

5. Одна з проблем сучасного шлюбу в тому, що все «набридається», в тому числі і сексуальні стосунки:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

6. Коли Ви порівнюєте Ваше сімейне життя з сімейним життям Ваших друзів та знайомих, Вам здається:

- а) що Ви нещасніші за інших,
- б) важко сказати,
- в) що Ви щасливіші за інших.

7. Життя без сім'ї, без близької людини - дуже дорога ціна за повну самостійність:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без Вас життя Вашого чоловіка (Вашої дружини) було б неповноцінним:

- а) так, вважаю,
- б) важко сказати,
- в) ні, не вважаю.

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

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати про розлучення:

- а) правильно,
- б) не можу сказати,
- в) неправильно.

11. Якби повернувся час, коли Ви одружувалися, то Вашим чоловіком (дружиною) міг б стати:

- а) хто завгодно, тільки теперішній чоловік (дружина),

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

- б) важко сказати,
- в) можливо, що теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як Ваш чоловік (дружина), поряд з Вами:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

13. На жаль, недоліки Вашого чоловіка (дружини) часто переважають його переваги.

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя криються:

- а) швидше за все в характері Вашого чоловіка (дружини),
- б) важко сказати
- в) швидше, у Вас самих.

15. Почуття, з якими Ви одружувалися:

- а) посилилися,
- б) важко сказати,
- в) ослабли.

16. Шлюб притуплює творчі здібності людини:

- а) правильно,
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

17. Можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) має такі переваги, які компенсують його недоліки:

- а) згоден,

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

б) щось середнє,

в) не згоден.

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

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

19. Вам здається, що Ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, каже невпопад, недоречно жартує:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі:

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

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

а) правильно,

б) важко сказати,

в) неправильно.

22. Неправі ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу:

а) згоден,

б) важко сказати,

в) не згоден.

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Д

23. Як правило, компанія Вашого чоловіка (дружини) приносить Вам задоволення:

- а) правильно
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

24. По правді сказати, у Вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

- а) правильно
- б) важко сказати,
- в) неправильно.

## ДОДАТОК Е

**Опитувальник транзактного аналізу Є. Берна для визначення его-станів реципієнтів****Інструкція до тесту :**

Спробуйте оцінити, як поєднуються ці три "Я " у вашій поведінці. Для цього оцініть наведені висловлювання в балах від 0 до 10 .

1. Мені інколи не вистачає витримки.
2. Якщо мої бажання заважають мені, то я вмію їх придушувати.
3. Батьки як більш дорослі люди повинні влаштовувати сімейне життя своїх дітей.
4. Я іноді перебільшую свою роль в які-небудь події.
5. Мене провести нелегко.
6. Мені б сподобалося бути вихователем.
7. Буває, мені хочеться подуріти, як маленькому.
8. Думаю, що правильно розумію всі події, що відбуваються.
9. Кожен повинен виконувати свій обов'язок.
10. Нерідко я поступаю не як треба, а як мені хочеться.
11. Приймаючи рішення, я намагаюся продумати його наслідки.
12. Молодше покоління має вчитися у старших, як слід жити.
13. Я, як і багато людей, ображаюся.
14. Мені вдається бачити в людях більше, ніж вони говорять про себе.
15. Діти повинні безумовно слідувати вказівкам батьків.
16. Я – людина, яка легко захоплюється.
17. Мій основний критерій оцінки людини - об'єктивність.
18. Мої погляди є непохитними.

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Е

19. Буває, що я не поступаюся в суперечці лише тому, що не хочу поступатися.

20. Правила виправдані лише до тих пір, поки вони корисні.

21. Люди, незалежно від обставин, повинні дотримуватися всіх правил незалежно від обставин.

Ключ до тесту

Підрахуйте окремо суму балів по рядках.

I (стан "дитина"): 1,4,7,10,13,16,19.

II (стан "дорослий"): 2,5,8,11,14,17,20.

III (стан "батько"): 3,6,9,12,15,18,21.

Інтерпретація: підрахуйте окремо суму балів по кожному рядку

Якщо у вас вийшла формула II, I, III або ДДБ, то це означає, що ви володієте почуттям відповідальності, в міру імпульсивні і не схильні до повчань.

Формула III, I, II, або БДД прогнозує, що Вам характерна категоричність у судженнях і діях, можливий зайвий прояв самовпевненості при взаємодії з людьми. Висловлюючись, не сумніваєтеся в тому, що думаєте чи знаєте, і не переймаєтеся наслідками своїх слів і дій.

Якщо на першому місці у формулі стан "Дитина", то ви можете виявляти схильність до наукової роботи, хоча і не завжди вмієте керувати своїми емоціями.

## ДОДАТОК Є

## Опитувальник психологічної сепарації за Дж. Хоффманом

Запитання	Зовсім не про мене (1)	Швидше ні, ніж так (2)	Частково характерно, частково ні (3)	Скоріше так, ніж ні (4)	Точно про мене (5)
1. Іноді моя мати в тягар мені.					
2. Я відчуваю тугу, якщо я надто довго перебуваю далеко від своєї матері.					
3. Мої переконання щодо расової рівності подібні до переконань моєї матері.					
4. Бажання моєї матері вплинули на мій вибір друзів.					
5. Я відчуваю, що я постійно в стані війни з матір'ю.					
6. Я звинувачую свою матір у багатьох проблемах, які я маю.					
7. Я хочу більше довіряти моїй матері.					
8. Моє ставлення до непристойності подібне до моєї матері до цього.					
9. Коли я буваю у скрутній ситуації, зазвичай я звертаюся за допомогою до матері.					



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

10 Моя мати – найважливіша людина у світі для мене.					
11 Я маю бути обережним, щоб не зачіпати почуття матері.					
12 Моя думка щодо ролі жінок подібна до думки моєї матері.					
13 Я часто прошу матір допомогти мені у вирішенні моїх особистих проблем.					
14 Іноді я відчуваю, що моя мати зі мною грубо поводиться.					
15 Я хотів би, щоб моя мати не виявляла таку надмірну опіку про мене.					
16 Моя думка щодо ролі чоловіків подібна до думки моєї матері.					
17 Я не зробив би важливої покупки без схвалення моєї матері.					
18 Мені хочеться, щоб моя мати не намагалася керувати мною.					
19 Мені хочеться, щоб моя мати не висміювала мене.					
20 Мої релігійні переконання подібні до переконань моєї матері.					

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

21 Бажання моєї матері вплинули на мій вибір навчального закладу.					
22 Я відчуваю, що маю зобов'язання перед матір'ю.					
23 Моя мати чекає від мене надто багато.					
24 Мені хотілося б перестати брехати моїй матері.					
25 Мої погляди на виховання дітей подібні до поглядів моєї матері.					
26 Моя мати допомагає мені вести мій бюджет.					
27 Мені часто хочеться, щоб моя мати дивилася на мене як на дорослу людину.					
28 Чесність у моїй системі цінностей займає таке саме місце, як у моєї матері.					
29 Загалом я раджуся з матір'ю, коли планую провести вихідні за містом.					
30 Я часто гніваюсь на свою матір.					
31 Мені подобається обіймати та цілувати мою матір.					
32 Я ненавиджу, коли моя мати висловлює припущення, що я роблю.					

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

33 На самоті я ставлюся так само, як і моя мати.					
34 Я раджуся з матір'ю щодо форми робочої зайнятості (повна/неповна).					
35 Я вирішую зробити щось тільки якщо моя мати схвалить це.					
36 Навіть коли моя мати має гарну ідею, я відмовляюся слухати її, бо саме вона пропонує її.					
37 Коли у мене погані результати навчання, я відчуваю, що підводжу свою матір.					
38 Моє ставлення до охорони навколишнього середовища подібне до моєї матері до цього.					
39 Я питаю поради у матері, коли потрапляю у складну ситуацію.					
40 Я не хотів би, щоб моя мати змушувала мене приймати її сторону.					
41 Моя мати – мій найкращий друг.					
42 Я сперечаюся зі своєю матір'ю з багатьох питань.					
43 Мої уявлення про виникнення світу схожі на уявлення моєї матері.					
44 Я роблю так, як вирішить моя мати в більшості питань, що виникають.					
45 Мені здається, я ближчий до своєї матері, ніж більшість людей мого віку.					

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

46 Моя мати іноді ставить мене в незручне становище.					
47 Іноді я думаю, що я занадто залежний від матері.					
48 Мої уявлення про те, що відбувається з людьми після смерті, схожі на уявлення моєї матері.					
49 Я прошу пораду у матері, коли планую як провести канікули/відпустку.					
50 Іноді я соромлюся своєї матері.					
51 Реакції моєї матері мають для мене дуже велике значення.					
52 Я гніваюсь, коли мати критикує мене.					
53 Моє ставлення до інтимної близькості схоже на відношення моєї матері до цього.					
54 Мені хотілося б отримувати допомогу матері у виборі одягу, який я купую для особливих випадків.					
55 Іноді я відчуваю, ніби ми з моєю матір'ю – одне ціле					
56 Я почуваюся незручно, приховуючи щось від матері.					
57 Моє ставлення до захисту Батьківщини схоже на відношення матері до цього.					
58 Я звертаюся до матері щоразу, коли щось іде не так.					
59 Мені часто доводиться ухвалювати рішення за мою матір.					

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

60 Я не впевнений, чи можу я обійтися в житті без матері.					
61 Іноді я пручаюсь тому, що мати каже робити мені.					
62 Моє ставлення до психічно хворих людей схоже зі ставленням матері до цього.					
63 Іноді мій батько в тягар мені.					
64 Я відчуваю тугу, якщо я надто довго перебуваю далеко від свого батька.					
65 Мої переконання щодо расової рівності подібні до переконань мого батька.					
66 Бажання мого батька вплинули на мій вибір друзів.					
67 Я відчуваю, що я постійно в стані війни з батьком.					
68 Я звинувачую свого батька у багатьох проблемах, які я маю.					
69 Я хочу більше довіряти батькові.					
70 Моє ставлення до непристойності подібне до ставлення мого батька до цього.					
71 Коли я буваю у скрутній ситуації, зазвичай я звертаюся за допомогою до батька.					
72 Мій батько – найважливіша людина у світі для мене.					
73 Я маю бути обережним, щоб не зачіпати почуття батька.					
74 Моя думка щодо ролі жінок подібна до думки мого батька.					
75 Я часто прошу батька допомогти мені у вирішенні моїх особистих проблем.					

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

76 Іноді я відчуваю, що мій батько зі мною грубо поводить.					
77 Я хотів би, щоб мій батько не виявляв таку надмірну опіку про мене.					
78 Моя думка щодо ролі чоловіків подібна до думки мого батька.					
79 Я не зробив би важливої покупки без схвалення мого батька.					
80 Мені хочеться, щоб батько не намагався керувати мною.					
81 Мені хочеться, щоб мій батько не висміював мене.					
82 Мої релігійні переконання подібні до переконань мого батька.					
83 Бажання мого тата вплинули на мій вибір навчального закладу.					
84 Я відчуваю, що маю зобов'язання перед батьком.					
85 Мій батько чекає від мене надто багато.					
86 Мені хотілося б перестати брехати моєму батькові.					
87 Мої погляди на виховання дітей подібні до поглядів мого батька.					
88 Мій батько допомагає мені вести мій бюджет.					
89 Мені часто хочеться, щоб мій батько дивився на мене як на дорослу людину.					
90 Чесність у моїй системі цінностей посідає таке саме місце, як у мого батька.					

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

91 Загалом я раджуся з батьком, коли планую провести вихідні за містом.					
92 Я часто гніваюсь на свого батька.					
93 Мені подобається обіймати та цілувати мого батька.					
94 Я ненавиджу, коли мій батько висловлює припущення про те, що я роблю.					
95 На самоті я ставлюся так само, як і мій батько.					
96 Я раджуся з батьком щодо форми робочої зайнятості (повна/неповна).					
97 Я вирішую зробити щось тільки якщо мій батько схвалить це.					
98 Навіть коли мій батько має гарну ідею, я відмовляюся слухати її, тому що саме він пропонує її.					
99 Коли маю погані результати з навчання, я відчуваю, що підводжу свого батька.					
100 Моє ставлення до охорони навколишнього середовища подібне до мого батька до цього.					
101 Я питаю поради у батька, коли потрапляю у складну ситуацію.					
102 Я не хотів би, щоб мій батько змушував мене приймати його бік.					
103 Мій батько – мій найкращий друг.					

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

104 Я сперечаюся зі своїм батьком з багатьох питань.					
105 Мої уявлення про виникнення світу схожі на уявлення мого батька.					
106 Я роблю так, як вирішить мій батько в більшості питань.					
107 Мені здається, я ближчий до свого батька, ніж більшість людей мого віку.					
108 Мій батько іноді ставить мене в незручне становище.					
109 Іноді я думаю, що я занадто залежний від батька.					
110 Мої уявлення про те, що відбувається з людьми після смерті, схожі на уявлення мого батька.					
111 Я прошу пораду у батька, коли планую, як провести канікули/відпустку.					
112 Іноді я соромлюся свого батька.					
113 Реакції мого батька мають надто велике значення.					
114 Я гніваюсь, коли батько критикує мене.					
115 Моє ставлення до інтимної близькості схоже на ставлення мого батька до цього.					
116 Мені хотілося б отримувати допомогу батька у виборі одягу, який я купую для особливих випадків.					
117 Іноді я відчуваю, що ми з моїм батьком – одне ціле.					



## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Є

118 Я почуваюся незручно, приховуючи щось від батька.					
119 Моє ставлення до захисту Батьківщини схоже на ставлення батька до цього.					
120 Я звертаюся до батька щоразу, коли щось іде не так.					
121 Мені часто доводиться приймати рішення за батька.					
122 Я не впевнений, чи зможу я обійтися без батька.					
123 Іноді я пручаюся тому що батько каже робити мені.					
124 Моє ставлення до психічно хворих людей схоже зі ставленням батька до цього.					

### Опитувальник діагностики рівня вимірювання депресії за А. Беком

Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) – один з перших тестів, що відрізняються високою релевантністю та специфічністю, створених для використання у клінічній практиці з метою діагностики та оцінки рівня депресивних розладів. Незважаючи на дату розробки, шкала депресії Бека не застаріла і широко застосовується в психіатричній та психотерапевтичній практиці навіть сьогодні. Усього існує три варіанти цього опитувальника: BDI, BDI-1A, BDI-II. Окремо застосовується опитувальник депресії Бека для підлітків. Версія шкали депресії Бека поширена в адаптації М. В. Тарабріної.

1. Я не сумую

Мені погано і сумно

Мені весь час сумно, і я нічого не можу з собою вдіяти

Мені так погано і сумно, що я не в змозі більше терпіти

2. Майбутнє не лякає мене

Я боюся майбутнього

Нічого хорошого в майбутньому мене не чекає

Моє майбутнє безпросвітне

3. Я не відчуваю себе невдахою

У моєму житті невдач і провалів було більше, ніж у будь-кого іншого

Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ньому багато невдач

Я відчуваю, що я – цілковитий невдаха

4. Я цілком задоволений своїм життям

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Ж

Я не так задоволений життям, як раніше

Я не можу отримувати задоволення від життя

Мене не задовольняє абсолютно все

5. Я не відчуваю себе винуватим

Може, я і образив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо

Більшість часу я відчуваю себе винуватим

Я постійно відчуваю провину

6. Я задоволений собою

Іноді я відчуваю себе нестерпним

Я постійно відчуваю власну неповноцінність

Я абсолютно нікчемна людина

7. Я не відчуваю, що заслужив покарання

Я зробив щось варте осуду, і готовий до покарання

Я знаю, що заслуговую на суворе покарання

Я відчуваю себе вже покараним життям

8. Я знаю, що я не гірший за інших

Іноді я роблю помилки, за які потім себе критикую

Я увесь час звинувачую себе у своїх прорахунках

Я відчуваю себе винуватим у всіх бідах

9. Я ніколи не розчаровувався в собі

Я часто відчуваю розчарування в собі

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Ж

Я не люблю себе

Я себе ненавиджу

10. Я ніколи не думав про самогубство

Іноді мені спадає на думку самогубство, але я не буду цього робити

Я хотів би накласти на себе руки

Я вб'ю себе, як тільки трапиться нагода

11. Я ніколи не плачу

Іноді мені хочеться плакати

Я плачу майже постійно

Раніше я плакав, а тепер не можу, навіть якщо дуже хочеться

12. Я спокійний

Мене легко роздратувати

Я постійно відчуваю роздратування

Мені все байдуже, навіть те, що раніше дратувало мене

13. Я легко приймаю рішення

Буває, що я відкладаю прийняття рішення на потім

Мені важко приймати рішення

Я взагалі не можу нічого вирішувати

14. Я маю вигляд, як зазвичай

Я маю вигляд гірший, ніж зазвичай

Я почав виглядати набагато гірше, ніж зазвичай

Я огидний

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Ж

15. Я можу працювати так само добре, як і раніше  
Мені доводиться робити зусилля, щоб змусити себе працювати  
Я насилу можу виконувати звичайну роботу  
Я взагалі не можу виконувати ніякої роботи
16. Я сплю так само добре, як раніше  
Я почав гірше спати і прокидаюся втомленим  
Я рано прокидаюся і відчуваю, що не виспався  
Я прокидаюся кілька разів за ніч і більше не можу заснути
17. Я втомлююся не більше, ніж зазвичай  
Тепер я втомлююся більше, ніж завжди  
Майже все викликає в мене втому  
Я взагалі нічого не можу робити через втому
18. У мене хороший апетит  
Мій апетит гірший, ніж раніше  
Мій апетит набагато гірший, ніж раніше  
У мене взагалі немає апетиту
19. Мені легко спілкуватися з людьми  
Мені доводиться змушувати себе спілкуватися з людьми  
Мені дуже важко спілкуватися з людьми  
Я абсолютно не спілкуюся з людьми
20. Я відчуваю себе цілком здоровим

## ПРОДОВЖЕННЯ ДОДАТКУ Ж

Мене турбують проблеми, пов'язані з моїм здоров'ям (запор, пронос, біль і т.п.)

Я постійно думаю про проблеми, пов'язані з моїм здоров'ям

Я вважаю, що моє здоров'я безнадійно підірване

21. Мій сексуальний потяг зберігся на колишньому рівні

Мій сексуальний потяг знизився

Зараз я міг би спокійно обходитися без сексу

Секс мене абсолютно не цікавить