ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій

Пояснювальна записка
до випускової роботи
на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»
на тему:
« ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНЬОГО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ»

Виконав(ла): здобувач 4-го курсу, групи ЗПЛ-20-4vn
заочної форми навчання
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності 053 «Психологія»
Костенко Анастасія Миколаївна_
_____
(підпис)

Керівник _____к.психол.наук., Найчук В.В.
(підпис)

Рецензент _____ наук.ступінь, ПІП
(підпис)

Дипломна робота допущена до захисту рішенням кафедри соціальних технологій
Протокол № __ від «__»_____ 20___ р.
Завідувач кафедри _____ Костенко Н.І.
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Костенко А.М. Особливості подружнього взаєморозуміння.

У дипломній роботі досліджуються психологічні особливості подружнього взаєморозуміння, зокрема в умовах воєнного часу. Розглядаються теоретичні основи подружніх стосунків, соціально-психологічні аспекти взаєморозуміння, а також сексуальна комунікація в парах. Основну увагу приділено емпіричному дослідженню рівня взаєморозуміння між подружжям, аналізу отриманих результатів та розробці методичних рекомендацій. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, які працюють з молодими сім'ями, а також для самих подружніх пар з метою покращення їх взаєморозуміння.

Ключові слова: подружнє взаєморозуміння, молоді сім'ї, психологічні особливості, воєнний час, сексуальна комунікація.

ABSTRACTS

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

Молода сім’я: поняття, суть, тенденції розвитку

Психологічні особливості подружнього взаєморозуміння в умовах воєнного часу

Соціально-психологічна робота з молодими сім’ями

Сексуальна комунікація в парі: індивідуальні особливості та взаєморозуміння
Висновки до розділу 1
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ
2.1. Особливості організації і обґрунтування методик дослідження
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження
. Методичні рекомендації психолога щодо особливостей подружнього взаєморозуміння
. Тренінг формування взаєморозуміння молоді в подружніх стосунках
Висновки до розділу 2
ВИСНОВКИ
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ
ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Одна з головних сучасних соціальних функцій є підготовка до шлюбу. Нині відбулося зростання розлучень, насильства всередині сім'ї, зниження у молоді потреби мати дітей і як наслідок – небажання створювати сім'ю. Молодь – це майбутнє, і створення позитивного образу сім'ї, майбутнього шлюбного партнера та шлюбу має велике значення. Сім'я – основний осередок суспільства, яка несе в собі позитивний приклад підтримки, любові та поваги. На жаль, молоде покоління бачить і негативні приклади в сімейних відносинах, що веде за собою боязнь і страх вступу в шлюб. Саме власна сім'я може допомогти подоланню у юнаків і дівчат страху перед шлюбом. Стійкість сімейних відносин прекрасний приклад для подолання страху та бар'єру вступу в шлюб.

Молоді люди розуміють для себе сімейні відносини як монотонне, нудне, безбарвне життя. У сучасному суспільстві більшість пар не вважають обов'язковим похід в РАЦС і не поспішають офіційно реєструвати свої стосунки. Юнаки та дівчата вибирають, на їхню думку, легший спосіб співжиття – «цивільний шлюб». «Цивільний шлюб» – тобто незареєстрований шлюб, відносини між чоловіком і жінкою, не оформлені у встановленому законом порядку. Такий тип подружніх відносин дуже популярний в Україні. Причина популярності таких взаємин криється в їх спрощеності. Думка юнаків і дівчат складається в тому, що цивільний шлюб залишає ілюзію свободи, у такому союзі у партнерів менше зобов'язань та відповідальності по відношенню один до одного, якщо є бажання такі відносини простіше розірвати. В узаконених відносинах молоді люди виділяють переваги надійності, впевненості, сталості та можливості до поповнення в родині.

Мета роботи – дослідження особливостей подружнього взаєморозуміння.

Гіпотеза: припускаємо, що взаємодія між подружжям в умовах воєнного стану буде ефективно відбуватися за допомогою психолого-педагогічних форм і методів.

Для досягнення зазначеної гіпотези та мети, у роботі потрібно вирішити низку **завдань**:

- розглянути етапи розвитку шлюбу і типи подружніх стосунків. Фактори благополуччя у подружніх стосунках
- провести психологічний аналіз теорій та моделей вибору шлюбного партнера
- навести особливості організації і обґрунтування методик дослідження
- здійснити аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Об'єкт дослідження: взаємодія в подружніх стосунках

Предмет дослідження: умови взаємодії між подружжям в умовах війни.

Методи дослідження: ***теоретичні*** – аналіз наукової літератури, кількісний аналіз даних, ***емпіричні*** – синтез отриманих емпіричних даних, порівняльний аналіз, психодіагностичні методи.

Апробація результатів дослідження.

Структура роботи включає вступ, два розділи, висновки, бібліографічний список.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНІХ СТОСУНКІВ

Молода сім'я: поняття, суть, тенденції розвитку

Молода сім'я – це особлива соціальна група, яка знаходиться на динамічному етапі свого розвитку. Формування власних стосунків, ролей та цінностей у цій групі має велике значення як для самих членів сім'ї, так і для суспільства в цілому. Її вивчення є важливим завданням для соціологів, психологів і демографів, оскільки саме в цей період закладаються основи майбутнього сімейного життя. Аналізуючи молоду сім'ю, варто розглянути її визначення, основні характеристики, функції, а також зовнішні фактори, що впливають на неї.

Молодою сім'єю зазвичай прийнято вважати союз двох людей, які нещодавно офіційно зареєстрували шлюб або розпочали спільне життя, незалежно від наявності дітей. Вікові межі молодої сім'ї визначаються в діапазоні від 18 до 35 років. Цей період характеризується значними змінами в житті індивідів, адаптацією до нових умов та ролей, що накладає свої відбитки на всі аспекти сімейного життя [1, с. 44].

Однією з основних характеристик молодої сім'ї є її нестійкість. Молоді сім'ї часто стикаються з нестабільністю в різних сферах життя: емоційній, фінансовій, побутовій. Це пов'язано з адаптацією до нового статусу, спільного проживання, народженням дітей, пошуком роботи та кар'єрним ростом. Нестійкість може проявлятися у вигляді частих конфліктів, труднощів з управлінням фінансами та організацією побуту.

Інтенсивний розвиток - ще одна характерна риса молодих сімей. У цей період відбувається бурхливий розвиток стосунків між партнерами. Вони пізнають одне одного, формують спільні цінності та правила життя, розподіляють ролі та обов'язки. Цей процес може бути складним і вимагати

великої терплячості та взаєморозуміння, але саме він закладає основи для стабільних та міцних сімейних відносин у майбутньому.

Молоді сім'ї також відрізняються високим рівнем емоційності. Вони частіше переживають емоційні підйоми та спади, конфлікти та примирення. Це пов'язано з новими враженнями, адаптацією до спільного життя, пошуком балансу між особистими та сімейними потребами. Емоційна нестабільність може бути як джерелом конфліктів, так і основою для більш глибокого розуміння та підтримки між партнерами.

Орієнтація на майбутнє - важлива характеристика молодих сімей. Вони сповнені планів та прагнень щодо спільного життя, народження дітей, кар'єрного зростання. Молоді пари вірять у власні сили та можливості, ставлять перед собою амбітні цілі. Вони розуміють, що від їхніх рішень та дій залежить не лише їхнє особисте щастя, але й благополуччя їхніх майбутніх дітей.

Взаємодопомога та підтримка - ще одна суттєва риса молодих сімей. Члени молодої сім'ї, як правило, активно підтримують одне одного в складних ситуаціях, розраховуючи на спільні зусилля та взаємодопомогу. Це проявляється у взаємній підтримці під час професійних викликів, виховання дітей, вирішення побутових проблем. Взаємодопомога є важливою умовою для успішного подолання кризових ситуацій та збереження стабільності в сім'ї.

Зовнішні фактори мають значний вплив на молоді сім'ї. Вони більш сприйнятливі до впливу зовнішніх факторів, таких як матеріальні труднощі, житлові проблеми, тиск з боку родичів та друзів. Матеріальні труднощі можуть ускладнювати організацію побуту та забезпечення необхідних умов для виховання дітей. Житлові проблеми можуть спричиняти конфлікти та стрес. Тиск з боку родичів та друзів може створювати додаткове навантаження на молоду сім'ю, ускладнюючи процеси адаптації та інтеграції.

Розглядаючи функції молодої сім'ї, варто виділити кілька основних. Репродуктивна функція включає народження та виховання дітей. Це одна з ключових функцій, яка забезпечує відтворення населення та передання культурних цінностей і традицій наступним поколінням. Соціалізаційна функція

передбачає формування особистості дитини, підготовку її до життя в суспільстві. Це включає навчання нормам і правилам поведінки, розвиток комунікативних навичок та формування моральних цінностей [3].

Емоційна функція сім'ї полягає у задоволенні потреб членів сім'ї в любові, підтримці, повазі. Сім'я є тим середовищем, де людина отримує емоційну підтримку, відчуває себе захищеною та цінною. Це особливо важливо для дітей, які в сім'ї вчаться довіряти, любити та приймати любов. Побутова функція включає забезпечення членів сім'ї матеріальними благами, організацію побуту. Молоді сім'ї стикаються з необхідністю створити комфортні умови для проживання, організувати домашнє господарство, забезпечити себе та дітей всім необхідним. Це може бути складним завданням, особливо в умовах обмежених фінансових ресурсів.

Інститут сім'ї протягом століть зазнає значних трансформацій під впливом соціально-економічних, культурних та політичних факторів. Сучасне суспільство не є винятком, адже динамічний розвиток у всіх сферах життя суттєво впливає на формування та еволюцію молодих сімей.

Зміна демографічних показників є однією з ключових тенденцій, яка характеризує сучасні сім'ї. Впродовж останніх десятиліть спостерігається стійке зменшення розміру сімей. Якщо раніше багатодітні сім'ї були звичайним явищем, то сьогодні наявність однієї або двох дітей стає нормою. Це явище зумовлене багатьма факторами. По-перше, зростання економічного навантаження на сім'ю робить утримання великої кількості дітей складнішим. Витрати на освіту, медичне обслуговування, житло і навіть розваги значно збільшилися. По-друге, прагнення забезпечити краще майбутнє своїм дітям стимулює батьків обирати меншу кількість дітей, аби забезпечити їхні потреби на належному рівні. По-третє, сучасні кар'єрні амбіції обох партнерів змушують їх обмежувати час, який вони можуть приділяти вихованню великої кількості дітей.

Зміна гендерних ролей в сім'ї є ще одним важливим елементом сучасного сімейного життя. Традиційні гендерні ролі, де чоловік є основним

годувальником, а жінка відповідає за домашнє господарство і виховання дітей, зазнають значних змін. Сьогодні жінки дедалі активніше включаються в професійну сферу, прагнучи досягти успіху і реалізації в кар'єрі. Це призводить до більш рівномірного розподілу домашніх обов'язків та відповідальності за виховання дітей між чоловіком і жінкою. Більше того, в багатьох сім'ях чоловіки беруть активну участь у вихованні дітей, що сприяє створенню більш гармонійного сімейного середовища і формує нові стандарти рівноправних стосунків [2, с. 16].

Зміна цінностей та пріоритетів також відіграє важливу роль у сучасному інституті сім'ї. Молоді сім'ї все частіше орієнтуються на індивідуальний розвиток та самореалізацію своїх членів. Емоційний комфорт, психологічна підтримка та повага до особистості кожного члена сім'ї стають надзвичайно важливими. Це зумовлює формування нових підходів до виховання дітей, де головним завданням є сприяння їхньому всебічному розвитку, а не лише задоволення базових потреб.

Вплив нових технологій на сучасні молоді сім'ї не можна недооцінювати. Інформаційно-комунікаційні технології суттєво полегшують життя, забезпечуючи швидкий доступ до інформації, освіти та спілкування. Водночас, виникає ризик віртуальної залежності, надмірного захоплення соціальними мережами, що може негативно впливати на реальні стосунки. Часто можна спостерігати ситуації, коли члени сім'ї проводять більше часу за екранами своїх гаджетів, ніж у спілкуванні один з одним, що призводить до емоційної дистанції і втрати близькості.

Нестійкість шлюбів, особливо серед молодих пар, стає серйозною проблемою. Зростає рівень розлучень, що може бути пов'язано з низкою факторів, включаючи ранній вступ у шлюб, недостатню підготовку до сімейного життя, незрілість партнерів, складність поєднання сімейних обов'язків з кар'єрою та особистими інтересами. Важливим аспектом є також вплив соціального середовища, де знижується рівень соціального контролю і підтримки з боку родичів та суспільства в цілому.

Сучасне суспільство стає все більш толерантним до різноманітних форм сім'ї. Це стосується не лише традиційних шлюбів, але й цивільних партнерств, одностатевих сімей, сімей з прийомними дітьми тощо. Така різноманітність дозволяє людям вибирати ті форми стосунків, які найбільше відповідають їхнім потребам та переконанням. Це, в свою чергу, сприяє підвищенню загального рівня щастя та задоволеності життям.

Молоді сім'ї в сучасному суспільстві стикаються з низкою викликів. Економічні труднощі, житлові проблеми, брак соціальної підтримки, складності з вихованням дітей – все це створює додаткові бар'єри на шляху до стабільного і щасливого сімейного життя. Однак існують і перспективи для розвитку молодих сімей. Зростає доступ до інформації та ресурсів, які можуть допомогти у вирішенні сімейних проблем. Державна політика багатьох країн спрямована на підтримку сімей з дітьми. Запроваджуються різноманітні програми соціального захисту, надаються податкові пільги, субсидії на житло, підтримка у вигляді дитячих садків та шкіл [4, с. 15].

Зрештою, сучасні молоді сім'ї мають можливість розвиватися і адаптуватися до нових умов життя. Це вимагає гнучкості, здатності до саморозвитку та відкритості до змін. Важливим аспектом є також підтримка з боку суспільства та держави, яка може сприяти створенню сприятливих умов для формування стабільних і щасливих сімей.

1.2. Психологічні особливості подружнього взаєморозуміння в умовах воєнного часу

Психологічне вивчення сім'ї характеризується різноманіттям підходів, різноплановістю вживаних категорій, невизначеністю і надмірною широтою охоплення подружніх стосунків. Водночас у цих дослідженнях порушено низку проблем, що потребують свого розв'язання, зокрема й питання виокремлення основних критеріїв задоволеності шлюбом, розроблення нових теоретичних підходів до вивчення чинників задоволеності шлюбом. Багато питань, пов'язаних

із проблемою задоволеності подружжя шлюбом незаслужено залишаються осторонь наукового аналізу.

Вивчення соціально-психологічних аспектів сім'ї та шлюбу, дослідження взаємодії подружжя, їхньої задоволеності подружжям, рольових стосунків у шлюбі, стабільності та стійкості стосунків є наразі найважливішими завданнями психології сім'ї. Основною складовою соціально-психологічного клімату сім'ї є задоволеність подружжя взаємовідносинами і шлюбом загалом. Задоволеність шлюбом або розглядають як відповідність між наявним і бажаним, або ототожнюють із суб'єктивно пережитим відчуттям задоволення-незадоволення під час оцінювання подружжям усіх аспектів шлюбу. У психологічній літературі виокремлюють так звану загальну задоволеність шлюбом і задоволеність окремими аспектами шлюбу, що складається з низки оцінок його різних боків залежно від вимог, які ставлять перед особистістю партнера і до обставин сімейного життя. Отже, необхідно враховувати і всебічно вивчати чинники, що впливають на задоволеність подружжя шлюбом.

Дослідження показують, що для гармонійного функціонування сім'ї недостатньо матеріального добробуту і відповідного рівня освіти. Як один із найважливіших чинників стійкості подружніх стосунків виступає взаєморозуміння між подружжям, що є підсумком безлічі різних впливів. Тому психологу важливо знати і вміти діагностувати спільність уявлень подружжя про їхні стосунки і, як наслідок, ступінь узгодженості їхньої поведінки.

Особливо підкреслюється дослідниками той факт, що для задоволеності шлюбом важлива успішна адаптація подружжя в суб'єкт-суб'єктних відносинах, наголошується на необхідності наявності між подружжям саморозкриття, глибокого взаєморозуміння та прийняття поглядів і поведінки партнера, спільних символів у процесі спілкування. Міжособистісне спілкування подружжя тим успішніше, чим більше взаємної емпатії вони виявляють у ньому: без співпереживання, співчуття, співучасті неможливе успішне міжособистісне спілкування між подружжям. Що точніша комунікація між подружжям, то успішніші взаємостосунки. Вивченню проблеми, пов'язаної з необхідністю

узгодженості міжособистісної поведінки подружжя для успішного функціонування шлюбу та підвищення задоволеності шлюбом, присвячено чимало психологічних досліджень, проте низка важливих питань залишаються нерозкритими.

До їх числа належить і проблема взаємозв'язку використання подружжям різних моделей взаємодії з їхньою задоволеністю шлюбом. Це й визначило напрям цього дослідження та його мету.

Таким чином, труднощі, яких зазнає сучасна сім'я і подружжя, з одного боку, і недостатність наукового знання про чинники задоволеності шлюбом і механізми її регулювання як бази для надання різноманітних (психологічної, педагогічної та ін.) видів допомоги сім'ї - з іншого, зумовили вибір теми дослідження.

Вивчення соціально-психологічних аспектів сім'ї та шлюбу, дослідження взаємовідносин подружжя у шлюбі є нині найважливішими завданнями сімейної психології. Для гармонійного функціонування сім'ї недостатньо матеріального добробуту і відповідного рівня освіти подружжя. Основними проблемами, що впливають на особливості формування взаємовідносин подружжя, є: неписьменність подружжя, що виявляється в аспектах жіночої та чоловічої психології; статеве невігластво; виховна неписьменність [1, с. 16].

У рамках становлення і розвитку взаємовідносин подружжя безпосередній вплив справляє розбіжність між рольовими очікуваннями і домаганнями у чоловіків і жінок у шлюбі. В одних випадках вона сприймається болісно, в інших - більш-менш холоднокровно, з достатньою часткою самовладання і витримки. Усе залежить від соціальної та психологічної зрілості подружжя.

1) У контексті взаємовідносин подружжя особливу роль відіграє те, з якими ідеальними уявленнями чоловіки і жінки вступають у шлюб, як вони собі уявляють подружнє щастя. Між ідеальними уявленнями і реальними взаємовідносинами людей завжди були, є і будуть значні розбіжності. Це найпоширеніше джерело трансформації взаємин подружжя. Трансформація

взаємин подружжя може проявлятися на різних етапах сімейних стосунків: передшлюбний період;

- укладення шлюбу;
- народження першої дитини;
- виникнення дитячої підсистеми в сім'ї;
- введення дітей у соціальні інститути (дитячий садок, школа);
- вихід дітей із батьківської сім'ї (їдуть вчитися);
- створення дітьми власної сім'ї [2, с. 54].

Становлення та зміна взаємовідносин подружжя у шлюбі багато в чому залежить від того, яким чином відбувалася адаптація та інтеграція подружжя одне до одного на ранніх стадіях сімейних стосунків. Оскільки основою сімейного союзу виступають певні мотиви (господарсько-побутові, морально-психологічні, сімейно-батьківські та інтимно-особистісні), то в сім'ях може відбуватися зміщення зазначених мотивів, що й призводить до зміни взаємовідносин.

З позиції С.В. Ковальова можна зауважити, що поліпшення взаємин між подружжям залежить від того, як подружжя може розвивати спільність поглядів, уявлень, оскільки поведінка одного з подружжя не повинна суперечити уявленням іншого, і навпаки. Виокремимо особливості сімейного життя, що впливають на взаємовідносини подружжя:

- кардинальні відмінності в уявленні інтимно-сексуального життя як сімейної цінності. На стадії розвитку сім'ї інтимно-сексуальне життя для подружжя має рівне значення, у процесі переходу від однієї стадії до іншої цей чинник втрачає особливу значущість для жінок, тоді як для чоловіків навпаки набирає значущості;

- високі рольові очікування від господарсько-побутової функції сім'ї від жінки очікують чоловіки на всіх етапах розвитку сім'ї, особливо в період її становлення. Натомість жінки в передшлюбний період, у період створення сім'ї та в період народження дитини не мають високих очікувань у питаннях господарювання своїм подружжям. Зі збільшенням стажу сім'ї жінки більш

схильні пред’являти велику кількість вимог до участі чоловіка в організації побуту. Зі збільшенням стажу сімейного життя у подружжя збільшується рівень претензій у рамках організації домашнього господарства. Жінки мають високий рівень претензій на виконання домашньої роботи, а чоловіки намагаються відсторонитися від повсякденних домашніх турбот;

- різне уявлення про батьківські зобов’язання. Жінки в будь-який період становлення сім’ї мають активну батьківську позицію, починаючи зі створення сім’ї, закінчуючи виходом дітей з батьківської сім’ї та створенням своєї. У цей час чоловіки, маючи батьківську установку, очікують від жінки підвищення батьківської активності, виконуючи лише низку батьківських функцій;

- різна орієнтація чоловіків і жінок щодо ролі емоційного лідера. Жоден з подружжя не прагне брати на себе цю роль, що позначається на психологічних обставинах. Кожен сподівається на те, що цю відповідальність візьме на себе другий партнер, що і призводить до підвищення претензій [3, с. 10-11].

Отже, особливості сімейного життя мають величезне значення в контексті формування та подальшого розвитку самоставлення подружжя у шлюбі. На сьогодні сім’ю розглядають у контексті двох основних підходів, де особливе значення має саме другий підхід, що дає змогу розглядати сім’ю як малу соціальну групу зі своїми специфічними особливостями розвитку та функціонування.

Представлені проблеми відбиваються на тому, що формуються сім’ї з різними рольовими очікуваннями та домаганнями. Такі сім’ї вирізняються тим, що всередині сімейних стосунків простежуються певні проблеми в сімейних сферах, які зачіпають різну поведінку подружжя, що кардинальним чином відрізняється від уявлень іншого партнера. Найчастіше це проявляється в емоційній сфері, інтимних стосунках, батьківських та побутових стосунках. Тобто проблема розбіжності рольових очікувань зачіпає самоставлення подружжя [4, с. 55].

Таким чином, сім’я як соціальний інститут проходить низку етапів, послідовність яких складається в сімейний цикл або життєвий цикл сім’ї, на кожному етапі сім’я має специфічні соціальні та економічні характеристики.

Існують 4 стадії розвитку подружніх стосунків - це молоде подружжя, подружжя середнього віку, подружжя зрілих років, подружжя похилого віку. На кожній стадії розвитку подружніх стосунків подружжя повинне розв’язати певні завдання розвитку, під якими розуміють вимоги, які висуває зовнішнє середовище, з якими подружжя повинне впоратися для того, щоб сім’я могла успішно розвиватися далі та ставати високоорганізованою і складною системою. Головною проблемою, що має актуальне значення, є зміна самоставлення подружжя у шлюбі. Зародження цієї проблеми в сімейних стосунках має свої особливості, пов’язані з неписьменністю подружжя, статевим невіглаством, виховною неписьменністю, а головною проблемою - ідеалізацією партнерів до вступу в шлюбно-сімейні стосунки.

З моменту укладення шлюбу починається етап, протягом якого перед подружжям постає низка завдань, пов’язаних з адаптацією до сімейного життя та прийняттям нових ролей. Функціонування сім’ї в цей період визначається низкою факторів, серед яких можна виділити:

особистісні особливості подружжя (індивідуально-типологічні) властивості нервової системи, когнітивні та характерологічні особливості, система установок на шлюб, мотиви вибору пари, ціннісні орієнтації, та ін.);

мікросистемні фактори (особливості внутрішньосімейних процесів у нуклеарній сім’ї);

макросистемні фактори (сімейна історія, специфіка взаємин у розширеній сім’ї);

мегасистемні фактори (зовнішнє соціальне оточення: особливості державного устрою, сімейної політики та функціонування соціальних інститутів, національні та релігійні особливості, що регулюють сімейне функціонування у цьому суспільстві тощо);

економічні чинники (рівень матеріального добробуту) сім'ї, наявність окремого житла тощо).

Психологи впевнені, що кризи сімейного життя - це закономірне явище в союзі двох люблячих. Однак необхідно вміти долати «перепади настрою», які з'являються на різних життєвих етапах функціонування сім'ї, у кожного їх своя специфіка. Це буде лише сприяти розвитку та зміцненню шлюбного союзу.

Психологія сімейних криз розглядає два види обставин, які серйозно впливають на відносини близьких людей. Перші порушують нормальну життєдіяльність сім'ї та можуть призвести її до краху. Другі дозволяють усунути негативні сторони життя та зміцнюють шлюб, дозволяють вивести союз чоловіків і жінок на новий високий рівень.

Причинами непростих ситуацій найчастіше бувають проблеми побутового характеру. Однак є багато і інших, здатних викликати сімейну кризу.

Розглянемо їх докладніше:

Вікова криза. Чоловік чи дружина переживають психологічний надлом, пов'язаний з переоцінкою своїх власних цінностей, які змінюються з віком. У цей час хочеться змінити себе та своє сімейне життя.

Криза розвитку сім'ї. Пов'язана із певними етапами сімейного життя, коли з'являються діти та турбота про них. Ясла, школа, підлітковий вік, подальше навчання та ін.

Втрата роботи. Якщо хтось із подружжя залишився без заробітку, це впливає на психологічну атмосферу у ній. Постійні скандали можуть призвести навіть до розлучення.

Погані стосунки із родичами. Дуже часто трапляється так, що молодята живуть під одним дахом із батьками чоловіка чи дружини, нерідко таке спільне проживання призводить до конфлікту поколінь, це негативно позначається на стосунках у молодій сім'ї.

Зміна матеріального становища. Допустимо, дружина стала заробляти набагато більше за чоловіка. Він з хибних міркувань став почуватися не головою сім'ї, це веде до конфлікту.

Переїзд на нове місце проживання. Нерідко буває вимушеним, бо пов’язаний із непростими сімейними обставинами, а це стресова ситуація, що вимагає невідкладного вирішення.

Тяжка хронічна хвороба будь-кого з близьких. Особливих пояснень тут, здається, не потрібно. Постійний догляд за хворим, нерадісна щоденна обстановка не сприяє позитивному спілкуванню.

Народження неповноцінної дитини. Із цим доведеться жити всі роки. Далеко не кожна сім’я здатна пережити таку непросту ситуацію без взаємних звинувачень, важка сімейна криза тут очевидна.

Нерівне становище у ній. Наприклад, жінка займається дітьми та господарством, а чоловік увесь час дорікає, що утримує її.

Хтось із подружжя віддає багато часу роботі. Допустимо, дружина докоряє чоловікові, що пізно приходить, і навіть підозрює у зраді, а його виправдання тільки для відведення очей.

Відсутність підтримки на психоемоційному рівні. Коли маленькі радості чи смутки одного сприймаються іншим холодно, мовляв, «нехай подумаєш там, нічого особливого!», це загрожує ускладненнями в сім’ї аж до кризи

відносин.

Ранній шлюб. Не кожна юна сім’я здатна подолати побутові проблеми, справа може дійти до розлучення.

Різні погляди та інтереси. Зійшлися начебто з кохання, а через деякий час виявилося, що зовсім різні люди, у поглядах життя немає нічого спільного. Криза відносин наразі неминуча.

Якщо подружжя глухе одне до одного на емоційному рівні — це вже кризова ситуація. Психологи кажуть, що переважна більшість пар скаржиться на проблеми у спілкуванні. Перед цим головним «спусковим гачком» сімейних «розбірок» всі інші здаються не такими вже значними, хоча це далеко не так. Відноситися до них слід з усією серйозністю.

Ознак, що свідчать про початок сімейної кризи, коли відносини між подружжям починають холонути, досить багато. Характерним проявом сімейної кризи можуть бути наступні:

Подружжя перестало бачити одне в одному єдину неповторну людину. Затягнула рутина — монотонність та одноманітність сімейного життя, сталося швидке звикання, «така (такий), як і всі», зникли спільні інтереси.

Зник інтерес до інтимної близькості. Хоча чинники можуть бути різними, тут потрібна консультація фахівця.

Немає спільної думки з більшості питань (виховання дітей, фінанси, відносини з рідними та близькими та ін.), існують розбіжності аж до сварок.

Небажання поступатися іншому. Коли все, що говорить і робить він (вона), сприймається з роздратуванням, викликає незгоду, хочеться суперечити. «Це неправильно, потрібно ось так!»;

Емоційна холодність. Немає особливого бажання розмовляти, довіряти один одному свої почуття та думки.

Занадто рівні стосунки чи вічні скандали. Диктат одного з подружжя, частіше чоловіка, коли ніхто не наважується йому суперечити, створює видимість успішної сім'ї насправді це кризова ситуація.

Протилежність - постійні скандали, які розхитують сімейні традиції.

Небажання зрозуміти одне одного. Якщо виникла конфліктна ситуація, ніхто не хоче поступатися, слухати аргументи іншого.

Крик як захисна реакція у суперечці. Це ознака слабкості доказів одного з подружжя, варто над цим замислитися і не доводити ситуацію до серйозної сварки.

Рішення в сім'ї приймаються лише одним із подружжя. В наявності серйозна психологічна проблема у відносинах, яка, якщо вчасно її не вирішити, може призвести до сімейної кризи.

Немає поділу сімейних обов'язків. Якщо подружжя до ладу не розуміє, хто за що відповідає, часто виникають конфлікти. Такий стан справ притаманний молодятам, це не зміцнює, а послаблює сім'ю.

Отже, перші роки подружнього життя – етап «молодої сімї» (до 5 років) - важливий і багато в чому визначальний період існування сім'ї. За ними можна судити про потенційну якість шлюбу та будувати прогнози щодо стабільності цієї сім'ї.

Проблеми цієї стадії можуть бути пов'язані зі складностями сімейної адаптації та необхідністю прийняття нових ролей, а також можуть бути наслідком не відділення подружжя від батьківських сімей.

На нашу думку, чоловіки та жінки не задоволені шлюбом через незнання потреб один одного. Інакше подружжя, знаючи одне одного краще, надавали б активну взаємодопомогу, взаємопідтримку. Слід також зазначити, що взаєморозуміння та повага – основа сімейного благополуччя. Як показує практика, дані поняття характеризуються у сімейній психології з погляду особистісних параметрів подружжя. Сумісність членів молодої сім'ї відіграє не маловажну роль побудові сім'ї.

В даний час багато дослідників стали відносити до основної кількості причин подружніх конфліктів зради і наступні ревнощі, розлучення.

Особливого розгляду вимагає питання вплив батьків на взаємини молодого подружжя. Найчастіше молоді ототожнюють свої стосунки з батьківськими. Наступні конфлікти пов'язані з відмінністю правил, які вони внесли зі своєї батьківської сім'ї у власне подружжя.

Особливо актуальним та потенційно конфліктним є визначення верховенства у молодій сім'ї. Складність вирішення цього питання молодим подружжям визначається ще й тим фактором, що, як зазначають багато авторів, в останні десятиліття зміни соціально-економічних умов призвели до зниження поширеності моделі сімейних відносин, що закріплює верховенство за конкретним членом сім'ї. Так, спостерігається перехід від традиційної моделі сім'ї з пануванням чоловіка до егалітарної, з рівноправною позицією подружжя. При цьому традиційна модель сімейних відносин - це модель сім'ї, «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» [39, с. 29]. Егалітарна модель сімейних відносин передбачає відносно рівний розподіл ролей у сім'ї між чоловіком і дружиною [39]. Конфліктогенність розбіжності подружніх рольових очікувань відзначають багато авторів, які показали, що очікування молодих людей, що склалися ще до шлюбу, як правило, завищені щодо реальної ситуації та зумовлюють виникнення напруженості у відносинах.

У дослідженні М.А. Вишмана, А.І. Діксона та Б. Джонсона був проаналізований досвід сімейних терапевтів, які працюють із подружжям. Найбільш поширеними проблемами у подружніх стосунках були порушення спілкування, боротьба за владу та верховенство, нереалістичні очікування, що висуваються до сім'ї та чоловіка, сексуальні проблеми, незадоволеність вираженням любові та прихильності чоловіком, фінансові питання, втрата почуття любові, виховання дітей, конфлікт цінностей, рольовий конфлікт [42].

Отже, аналіз існуючих джрел дозволяє виділити вісім сфер сімейного життя, які найчастіше стають причиною міжособистісних конфліктів подружжя. Серед них:

проблеми відносин із родичами та друзями;

питання, пов'язані з вихованням дітей;

прояв партнером прагнення автономії;

ситуації порушення рольових очікувань;

ситуації неузгодженості норм поведінки;

прояв домінування партнером;

прояв ревнощів партнером;

неузгодженість щодо грошей.

1.3. Соціально-психологічна робота з молодими сім'ями

Соціальна підтримка сімей та дітей – пріоритетне державне завдання, орієнтоване на сприятливу соціалізацію особистості, забезпечення оптимальних умов функціювання сім'ї. Норми, орієнтовані на реалізацію цього права, закріплені у багатьох сферах законодавства – Цивільному, Сімейному кодексах,

законі про соціальний захист населення тощо. Відповідно до Конституції: договори є складниками її правової системи» [5].

Соціальна робота з сім'єю є одним з напрямків діяльності системи соціального захисту населення, орієнтованим на комплексне розв'язання проблем сімей, що опинилися у складній ситуації, на створення умов для задоволення їхніх життєвих потреб, розкриття потенційних можливостей, ефективне функціонування у соціумі. Соціальна підтримка сім'ї та дитинства є державною системою, що містить комплекс структурних підрозділів, робота яких спрямована на розв'язання актуальних завдань соціальної політики держави у сфері надання допомоги сім'ям і дітям у конкретному правовому та програмно-цільовому полі.

На сьогодні система соціального захисту сім'ї та дитинства свідчить про ставлення держави до сімейних цінностей, рівень її відповідальності за демографічну ситуацію у країні, здатність здійснювати підтримку сім'ям з дітьми на державному рівні. Як зазначають фахівці (А. Б. Сірих, Д. В. Ліфінцев, А. А. Ліфінцева): «не викликає сумніву, що соціальна підтримка визначає особливості психічного добробуту людини» [8, с. 105].

Як соціальний інститут, соціальний захист населення має велике значення в житті та діяльності людства, оскільки є невіддільною частиною у суспільному розвиткові. На думку А. П. Карабут, у ході еволюційного розвитку суспільства завжди є люди, які не в змозі самостійно забезпечити свої потреби [3, с. 120]. Соціальний захист населення, з погляду О. М. Аверіна, є системою заходів щодо реалізації соціальних прав і гарантій, створення умов, які необхідні людині для нормального функціювання, зниження негативного впливу факторів, що погіршують якість життя людини, захисту та зменшення наслідків соціальних і професійних ризиків. Держава застосовує певні форми впливу на ситуації, коли людині важко самостійно впоратися з несприятливими обставинами зовнішнього соціального оточення [1, с. 97].

С. Х. Гаматаєва вважає, що соціальний захист є одним з провідних векторів соціальної політики, що має поширюватися на всі категорії громадян і гарантувати їх щасливий соціальний стан [2, с. 17].

Враховуючи різноманіття соціальної та економічної ситуації розвитку певних регіонів нашої величезної країни, особливо важливими стають форми соціальної підтримки сімей з дітьми, які передбачені як федеральним, так і регіональним законодавством.

Державі необхідне стабільне функціювання сім'ї, тому особливості її взаємодії, відносини з суспільством ґрунтуються на міцній законодавчій базі. Стратегічні засади законодавства відображені у Конституції, де зафіксовано, що сімейні цінності, материнство та дитинство перебувають під державним захистом, що створює соціально-економічні та правові умови для нормального розвитку, виховання та освіти дітей [5].

Права дітей як об'єктів соціального захисту на міжнародному рівні закріплені у Загальній Декларації прав людини, ухваленій ООН у 1948 році, у Міжнародному пакті про економічні, соціальні та культурні права; Декларації прав дитини; Конвенції ООН «Про права дитини» (1989 р.), у Всесвітній декларації про забезпечення виживання, захисту та розвитку дітей, прийнятої 1990 року на Всесвітній зустрічі на найвищому рівні на користь дітей.

У країні введено в дію Сімейний кодекс, у якому базові положення сімейного законодавства узгоджені з основними принципами та положеннями Конвенції про права дитини. Кодекс став підсумком великої роботи з визначення правових норм, що регулюють внутрішньосімейну взаємодію, основні засади виховання дітей, гарантії їх прав та інтересів. У цьому кодексі дітей розглядають як самостійні суб'єкти права, а не залежні об'єкти установок і бажань батьків. Крім того, правові норми, що стосуються окремих аспектів сімейного функціювання, є в законодавчих галузевих актах – законах про працю, охорону здоров'я, пенсії та допомогу, Житловому, Цивільному та інших, навіть Кримінальному, кодексах. Певна роз'єднаність правових аспектів сім'ї призводить до проблем організації системи її захисту та підтримки.

Функціювання сім'ї здійснюється в умовах держави, тому з метою правового регулювання взаємодії «родина – суспільство» прийнято «Основні напрями державної сімейної політики», що визначають сімейну політику як діяльність, основою якої є родина з особливостями її функціонування, сімейною культурою та традиціями виховання дітей. Основними завданнями сімейної політики є створення умов, необхідних для досягнення якості життя сім'ї, захисту її інтересів, забезпечення її соціальної безпеки.

Реалізація Концепції розвитку соціального обслуговування населення призвела до значної зміни діяльності з соціального забезпечення у системі соціального захисту населення, прийнятої у країнах Європи. У її основі перебуває турбота держави, яка передбачає як зниження дії негативних чинників, що перешкоджають сімейному функціонуванню, досягненню сім'єю оптимального рівня добробуту, а також здійснення індивідуальної підтримки громадян, які опинилися у складній ситуації життя. На ліквідацію негативних факторів і здійснення індивідуальної підтримки має бути спрямована діяльність установ соціального обслуговування [3, с. 13].

Велике значення в діяльності з соціальної підтримки та захисту сімей та дітей відводиться регіональним центрам соціальної допомоги як багатопрофільним установам, які орієнтовані на комплексне обслуговування сімей з дітьми за місцем проживання та здійснення компетентної соціальної підтримки. В останні роки відбулися певні зміни у нормативно-правовому фундаменті роботи установ соціального захисту та принципах здійснення роботи: регламентовано діяльність установ соціальної сфери, зазначено їх правове поле та функціональний порядок, класифіковано перелік запропонованих послуг, позначено їх змістовне наповнення та вимоги у державних регламентах. Але слід зазначити, що через складності здійснення соціально-політичного реформування і часом недостатню готовність громадян до цього зростає кількість соціальних проблем. Тому державі необхідно оптимізувати діяльність установ соціального захисту, що неефективно працюють.

Крім того, у цих установах працюють фахівці, які не завжди готові розв'язати повний спектр сімейних проблем без поводження до вузьких фахівців. На практиці виходить, що принцип комплексності, що пропагують наявні нормативні акти, практично здійснюється як робота штату фахівців, кожен з яких здійснює обслуговування громадян за своєю проблематикою, без аналізу складної ситуації життя в цілому. На наш погляд, змінити цю ситуацію можна шляхом опори на сучасні інноваційні форми діяльності, які здійснюються у взаємозв'язку з установами та організаціями – партнерами. Головне завдання такої діяльності полягає в тому, щоб разом виявляти сім'ї, які потрапили до складної ситуації, своєчасно здійснювати спільне реагування, розробку реабілітаційних програм, забезпечувати суміщення професійних знань, форм роботи та показників результативності фахівців різних відомств на основі спільного обговорення та взаємодії. При цьому актуальними є як спільне, так і незалежне оцінювання досягнень сім'ї та результатів реабілітаційної роботи.

У процесі зазначеної діяльності відбувається зміна розуміння поняття або її частини зменшується. Таку діяльність кваліфікують швидше як «систему роботи з сім'єю» або «технологію супроводу сім'ї», розглядають як системну, тривалу, командну діяльність фахівців, яка ґрунтується на соціальних проєктах, метою яких є виведення сім'ї зі складної ситуації життя та максимальна соціальна інтеграція її членів.

Сексуальна комунікація в парі: індивідуальні особливості та взаєморозуміння

В сучасному суспільстві сексуальна комунікація в парі стає складною проблемою через різноманіття індивідуальних особливостей, які впливають на сприйняття та вираження сексуальних потреб. Необхідно дослідити, як ці особливості впливають на взаєморозуміння у сексуальних відносинах та знайти шляхи покращення сексуальної комунікації в парах.

Останні наукові дослідження та публікації акцентують увагу на важливості сексуальної комунікації для здоров'я пари та загального самопочуття. Вони визначають вплив індивідуальних характеристик, таких як сексуальні уподобання, комунікаційні навички та емоційна інтелігенція, на якість сексуального взаєморозуміння.

Результати досліджень, проведених такими провідними науковцями як Джон Готман, Естер Перел та Джон Мастерс, надають цінні інсайти у сексології та психології відносин.

Дослідження Джона Готмана, відомого американського психолога та сімейного терапевта, фокусується на вивченні реакцій партнерів в емоційно заряджених ситуаціях. Його роботи розкривають важливість емоційної взаємодії в парі та її вплив на сексуальні взаємини.

Естер Перель, бельгійська психотерапевтка та авторка бестселера інтимності в парах. Її роботи надають унікальний погляд на взаємодію між партнерами та способи збереження палкості відносин.

Джон Мастерс та Вірджинія Джонсон - визнані експерти в області сексуальної терапії, які розробили відому модель сексуальної реакції та терапії. Їхні дослідження стосуються взаємин між партнерами, особливостей сексуальної комунікації та методів покращення інтимних стосунків.

Інші вчені та практикуючі терапевти також вносять свій внесок у розуміння та удосконалення сексуальної комунікації. Загальна тенденція в сучасних дослідженнях полягає в пошуку засобів підтримки інтимності та розуміння в парах для забезпечення стійких та задовільних сексуальних відносин.

Результати досліджень, проведених українськими науковцями, надають важливі уявлення про взаємозв'язок між сексуальною комунікацією та партнерськими відносинами. Дослідження, проведені Глущенко та Іваненко, фокусуються на ролі сексуальної комунікації у підтримці стабільності сімейних відносин, виявляючи взаємозв'язок між якістю комунікації та загальними відносинами в парі.

Кравець у своєму дослідженні зосереджується на особливостях сексуальної комунікації в українських сім'ях, виявляючи проблеми, з якими зіштовхуються партнери у цій сфері, та пропонуючи можливі шляхи їх вирішення.

Дослідження Ярмоленка надають інсайти щодо впливу сексуальної комунікації на якість стосунків в парі, підкреслюючи важливість ефективного спілкування для забезпечення задоволення від інтимних відносин.

Загалом, українські дослідження відображають загальний тенденції у засобах підтримки інтимності та розуміння в парах для забезпечення стійких та задовільних сексуальних відносин.

Сексуальна комунікація в парі є складним процесом, що включає в себе різноманітні аспекти психологічного та фізичного характеру [4, с.58]. Індивідуальні особливості кожного партнера, такі як статеві уподобання, рівень емоційної відкритості та комунікаційні навички, визначають тон і якість сексуальної взаємодії.

Сексуальні уподобання грають ключову роль у визначенні того, що вважається задовільним для обох партнерів. Важливо створити відкрите середовище для обговорення сексуальних потреб і фантазій, сприяючи взаєморозумінню [7, с. 169].

Комунікаційні навички включають в себе не лише вміння висловлювати свої бажання, але й уміння слухати партнера. Активне слухання та відкриті розмови сприяють виявленню спільних уподобань і розробці стратегій для досягнення взаємного задоволення [3, с. 125].

Емоційна інтелігенція грає важливу роль у сприйнятті партнера та вираженні власних почуттів. Розуміння емоційного стану партнера допомагає уникнути непорозумінь та конфліктів у сексуальній сфері.

Соціокультурні аспекти також мають велике значення для сексуальної комунікації. Релігійні переконання, культурні норми та стереотипи можуть впливати на сприйняття сексу та взаємодію в парі [1, с.23]. Розуміння цих впливів дозволяє партнерам адаптувати свої взаємини до конкретного контексту.

Сексуальна комунікація, як психосоціальний процес, залежить від психологічного здоров'я індивіда та взаємодії його індивідуальних рис з партнером.

Сексуальні уподобання визначають те, що кожен партнер вважає за привабливе та задовільне. Розмови про ці уподобання та взаємні фантазії створюють сприятливий клімат для поглиблення інтимних відносин.

Комунікаційні навички включають в себе як вміння висловлювати власні бажання, так і здатність чутливо реагувати на потреби партнера. Здатність відкрито спілкуватися щодо сексуальних тем сприяє покращенню якості сексуальної комунікації.

Емоційна інтелігенція, яка включає в себе розуміння і виявлення власних та партнерових емоцій, є необхідною для вирішення конфліктів і покращення співпраці в сексуальних сценаріях. Розуміння емоційного стану може зменшити непорозуміння та допомагає уникати сексуальних труднощів.

Соціокультурний вплив формується культурними та релігійними уявленнями про секс та інтимні відносини [2, с. 46]. Партнери повинні враховувати ці аспекти, розвиваючи сексуальну комунікацію відповідно до своїх власних переконань і цінностей.

Загальні рекомендації для поліпшення сексуальної комунікації включають активне слухання, відкрите обговорення сексуальних потреб та фантазій, розуміння і прийняття різниць у сексуальних уподобаннях, а також навички вирішення конфліктів бездоганно.

Сексуальна комунікація в парі є ключовим елементом здорових та задовільних відносин. Індивідуальні особливості партнерів, такі як сексуальні уподобання, комунікаційні навички та емоційна інтелігенція, визначають якість цієї комунікації. Інтеграція здобутків останніх досліджень в сфері сексуальної психології дозволить парам усвідомлено покращувати свої відносини, створюючи освічене та задовільне сексуальне життя.

Акцент на психологічних аспектах, таких як активне слухання та розуміння емоційного стану партнера, робить можливим покращення якості сексуальної

комунікації. Взаємодія в парі стає більш витонченою, коли партнери розуміють один одного на емоційному рівні.

Застосування соціокультурного підходу допомагає врахувати вплив зовнішніх факторів, таких як релігійні переконання та культурні норми, на сексуальні взаємини. Розуміння цих аспектів сприяє адаптації відносин до соціокультурного контексту, що визначається партнерами.

Результати досліджень провідних українських та іноземних науковців у галузі сексуальної комунікації в парі демонструють її важливість для забезпечення стабільних та задовільних відносин між партнерами. Українські дослідники Глущенко, Іваненко, Кравець та Ярмоленко зосереджуються на специфіці сексуальної комунікації в українських сім'ях та її впливі на загальне самопочуття партнерів. Засновники сучасної сексології, такі як Джон Готман, Естер Перель та Джон Мастерс, також надають цінні уявлення про взаємозв'язок між сексуальною комунікацією та стосунками в парі. Загальна тенденція виявляється у визнанні ефективної сексуальної комунікації як ключового фактору для забезпечення здорових та задовільних інтимних відносин.

Також підкреслюємо про важливість усвідомлення та розуміння індивідуальних особливостей для покращення сексуальної комунікації в парі. Навички емпатії, активного слухання та врахування соціокультурних аспектів стають ключовими у процесі збереження та підтримки здорових та задовільних сексуальних відносин.

Висновки до розділу 1

Таким чином, індивідуальні особливості партнерів є ключовими факторами в сексуальній комунікації в парі. Врахування цих особливостей, розвиток комунікаційних навичок та виявлення емпатії сприяють зміцненню зв'язку та покращенню сексуального життя в парі.

У першому розділі ми детально розглянули етапи розвитку шлюбу та різні типи подружніх відносин. Аналіз показав, що подружні відносини не є статичними, а розвиваються через різні етапи, кожен з яких має свої особливі

виклики та можливості для зростання. Було визначено чинники, що впливають на благополуччя у подружніх відносинах, включаючи комунікацію, взаємну повагу, емоційну підтримку та спільні цінності.

Теоретичне дослідження підкреслило важливість раннього формування відносин і роль суспільних та культурних норм у формуванні очікувань та поведінки в шлюбі. Дослідження показало, що успішні шлюби часто демонструють високий рівень адаптивності та стійкості, що дозволяє парам успішно долати життєві труднощі.

На основі аналізу літератури було встановлено, що подружнє взаєморозуміння є ключовим елементом для підтримання гармонії та стабільності в сім'ї. Взаєморозуміння сприяє формуванню міцних емоційних зв'язків і забезпечує спільне подолання проблем, що виникають у процесі спільного життя. Різноманітні моделі та теорії вибору шлюбного партнера, розглянуті у цьому розділі, вказують на те, що успішні шлюбні відносини базуються на спільних інтересах, цінностях та взаємній підтримці.

Крім того, теоретичний аналіз показав, що важливими аспектами успішних подружніх стосунків є відкритість у спілкуванні, готовність до компромісу, здатність до взаємної підтримки у важкі моменти та постійне прагнення до особистісного та спільного розвитку. Всі ці фактори сприяють формуванню довірливих та міцних відносин, які здатні витримати різні життєві випробування.

Отже, перший розділ розкриває комплексну природу подружніх відносин, акцентуючи увагу на важливості взаєморозуміння, адаптивності та спільних зусиль у підтримці гармонійного і стабільного шлюбу. Ці теоретичні положення створюють міцну основу для подальших емпіричних досліджень у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ МІЖ ПОДРУЖЖЯМ

2.1. Особливості організації і обґрунтування методик дослідження

Під час нашої експериментальної роботи ми розробили план та послідовність психологічного дослідження, відповідно до теми нашої дипломної роботи «Психологічні особливості готовності молоді до подружніх стосунків». Дослідження проходило у три етапи.

На першому етапі ми обирали тему дослідження, визначили його актуальність, об'єкт і предмет. Також нами було здійснено аналіз наукової психолого-педагогічної літератури з обраної теми.

На другому етапі добиралася вибірка та необхідні психодіагностичні методики для проведення дослідження. Усі обрані нами методики повинні бути надійними та валідними.

На третьому етапі відбулося саме психологічне дослідження. Після цього ми зібрали отримані під час дослідження дані, була здійснена їх обробка, інтерпретація та аналіз.

Нами було здійснено підбір необхідних психодіагностичних методик за допомогою яких ми досліджували особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді. Для нашого експерименту ми обрали такі методики:

1. Методика С. С. Бубнової «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості»;
2. Методика Н. П. Фетискіна, В.В.Козлова «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості»;
3. Тест міжособистісних відносин Т. Лірі;
4. Анкета «Майбутній шлюбний партнер».

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

При проведені нашого дослідження було обстежено 70 осіб (35 дівчат і 35 хлопців) віком 19-24 років. Дослідження проводилось у Громадській організації БО «БФ «Карітас Донецьк» у м. Дніпро» групами чоловіків 19 – 24 років та жінок 19 – 24 років.

Насамперед нами було проведено психодіагностичну методику С.С.Бубнової «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості».

Результати отримані за методикою «Ціннісні орієнтації» С. С. Бубнової наведені у таблиці 2.1. У додатку В результати представлені у вигляді графіку.

Таблиця 2.1

Гендерні відмінності ціннісних орієнтацій у студентів за результатами методики «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової

№ п/п	БО «БФ «Карітас Донецьк» у м. Дніпро»			
	Дівчата		Хлопці	
	Назва цінності	Значення у %	Назва цінності	Значення у %
	РІВЕНЬ І			
1	Приємне проведення часу,відпочинок	62,8	Приємне проведення часу, відпочинок	74,2
2	Любов	48,5	Любов	42,8
3	Допомога і милосердя до інших	51,4	Визнання та повага людей і вплив на оточуючих	57,1
РІВЕНЬ ІІ				
4	Визнання та повага людей і вплив на оточуючих	48,5	Здоров’я	34,2
5	Високий матеріальний добробут	28,5	Високий матеріальний добробут	37,1
6	Високий соціальний статус	42,8	Спілкування	42,8
РІВЕНЬ ІІІ				
7	Насолода прекрасним	28,5	Високий соціальний статус	42,8

8	Здоров’я	34,2	Соціальна активність	31,4
9	Спілкування	31,4	Насолода прекрасним	31,4
10	Пізнання нового у світі, природі, людині	51,4	Допомога і милосердя до інших	51,4
11	Соціальна активність	31,4	Пізнання нового у світі, природі, людині	34,2

Проаналізувавши отримані дані за методикою «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової можна зробити наступні висновки. У дівчат, найважливішими цінностями виступають приємне проведення часу, відпочинок (62,68%), любов (48,5%), а також допомога і милосердя до інших (51,4%). Далі розмістились такі цінності як визнання та повага людей і вплив на оточуючих (48,5%), високий матеріальний добробут (28,5%), високий соціальний статус (42,8%), насолода прекрасним (28,5%), здоров’я (34,2%) та спілкування (31,4%). Останні місця посіли такі цінності як пізнання нового у світі, природі, людині (51,4%) та соціальна активність (31,4).

У свою чергу в хлопців найважливішими цінностями виступають приємне проведення часу, відпочинок (74,2%), любов (42,8%), визнання та повага людей і вплив на оточуючих (57,1%). Далі по важливості розмістились такі цінності: здоров’я (34,2%), високий матеріальний добробут (37,1%), спілкування (42,8%), високий соціальний статус (42,8%), соціальна активність (31,4%), насолода прекрасним (31,4%). Найменш важливими для хлопців є такі цінності: допомога і милосердя до інших (51,4%), пізнання нового у світі, природі, людині (34,2%).

Отже, результати за методикою «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової показали, що і для дівчат, і для хлопців найважливішим є відпочинок. Це може бути зумовлено тим, що сучасний темп життя вимагає великих затрат енергії, максимально зосередженої уваги, контролю, прийняття важливих рішень кожного дня, що в свою чергу виснажує людський організм. Тому молоді потрібний відпочинок, аби не виник синдром хронічної втоми. Досить важливою цінністю для обох статей є любов. У час науково-технічного прогресу, який людство використовує, щоб полегшити собі

життя, вирішити певні проблеми, молодь хоче відчувати почуття прив'язаності, інтересу, потягу до когось (або чогось), адже ніякі гаджети не замінять справжніх щирих емоцій та відчуттів. Як бачимо, для дівчат соціальна активність знаходиться на останньому щаблі. Вони не орієнтовані на соціальні процеси і реальну участь у суспільних справах, що диктується прагненням змінити, перетворити чи зберегти, зміцнити існуючий соціальний порядок. Це можна пояснити тим, що у них недостатньо сформовані інтереси, установки та навички соціальної діяльності, можливо навіть, що не усвідомлюють себе в суспільстві як особистість. У хлопців на останньому щаблі знаходиться пізнання нового у світі, природі, людині, що вказує на погано розвинену мотивацію до накопичення знань, самовдосконалення.

Наступною була проведена методика Н.П.Фетискіна, В.В.Козлова «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості. Результати отримані за методикою «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості» Н.П.Фетискіна, В.В.Козлова наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Гендерні відмінності ціннісних орієнтацій у студентів за результатами методики «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості» Н.П.Фетискіна, В.В.Козлова

№ п/п	БО «БФ «Карітас Донецьк» у м. Дніпро»			
	Дівчата		Хлопці	
	Назва цінності	Значення у %	Назва цінності	Значення у %
	РІВЕНЬ І			
1	Сімейні	74,2	Сімейні	54,2
2	Фінансові	51,4	Фінансові	57,1
3	Професійні	54,2	Професійні	60
РІВЕНЬ ІІ				
4	Соціальні	54,2	Інтелектуальні	82,8
5	Інтелектуальні	77,1	Фізичні	51,4

6	Фізичні	45,7	Соціальні	68,5
Р І В Е Н Ь ІІІ				
7	Духовні	51,4	Суспільні	51,4
8	Суспільні	54,2	Духовні	54,2

Проаналізувавши отримані дані за методикою Н.П.Фетискіна, В.В.Козлова «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості» можна зробити наступні висновки. У 74,2% (26) дівчат було визначено високий рівень розвитку сімейних цінностей, 51,4 % (18) фінансових цінностей, 54,2% (19) професійних цінностей. У свою чергу 54,2% (19) хлопців мають високий рівень розвитку сімейних цінностей, фінансових 57,1% (20), професійних 60%(21). У 54,2% (19) дівчат визначено середній рівень розвитку соціальних цінностей, 77,1% (27) інтелектуальних цінностей, 45,7% (16) фізичних цінностей. На низькому рівні розвитку знаходяться духовні 51,4% (18) та суспільні 54,2% (19) цінності. Середній рівень розвитку інтелектуальних цінностей у 82,8% (29) хлопців, фізичних 51,4% (18), соціальних 68,5% (24). Низький рівень розвитку суспільнх 51,4% (18) та духовних 54,2% (19) цінностей.

Аналіз отриманих даних показав, що і хлопці, і дівчата на даному етапі свого життя на перший план виносять сімейні цінності. Тобто, вони усвідомлюють важливість шлюбу, народження і виховання дітей, і можливо вже міркують над створенням власної сім'ї. Це може пояснюватись бажанням молоді уникнути батьківської опіки, стати більш самостійними, мати постійного сексуального партнера, змінити свій фінансовий стан, або ж має вплив соціальне зараження чи справжнє кохання. Не менш важливими є цінності фінансові та професійні. Молодь вважає, що фінансове благополуччя досить важливе, так як дає більше можливостей для реалізації свої планів і задумів, що в свою чергу пояснює і те, що вона прагне оволодіти високооплачуваною та цікавою професією. Найменш важливими цінностями є суспільні та духовні. Що вказує на те, що для молоді такі загальнолюдські поняття як повага, влада, істина, краса, релігійні заповіді,

екологічне благополуччя та ін. не мають суттєвого значення, так як вона орієнтована на більш конкретні цінності.

Третьою була проведена методика Т. Лірі «Тест міжособистісних відносин». Результати наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Гендерні відмінності бажаних характеристик у майбутнього шлюбного партнера у студентів за результатами методики Т. Лірі «Тест міжособистісних відносин»

Октанта	Дівчата			Хлопці		
	Ступінь вираженості (0-8) у %	Ступінь вираженості (9-12) у %	Ступінь вираженості (13-16) у %	Ступінь вираженості (0-8) у %	Ступінь вираженості (9-12) у %	Ступінь вираженості (13-16) у %
Авторитарний	17,2	54,2	28,5	22,8	57,2	20
Егоїстичний	97,2	2,8	0	91,5	8,5	0
Агресивний	94,3	5,7	0	91,5	8,5	0
Підозрілий	94,3	5,7	0	71,5	28,5	0
Підпорядковується	85,7	14,2	0	85,7	14,3	0
Залежний	88,5	11,5	0	77,2	20	2,8
Доброзичливий	45,7	54,3	0	31,5	65,7	2,8
Альтруїстичний	48,5	51,5	0	42,9	54,3	2,8
Домінування	40			48,5		
Дружелюбність	60			51,5		

Проаналізувавши отримані дані за методикою «Тест міжособистісних відносин» Т. Лірі можна зробити наступні висновки. За октантою «авторитарний» 17,2% (6) дівчат хочуть бачити біля себе упевненого у собі партнера, завзятого, наполегливого, 54.2% (19) – компетентного, успішного, авторитетного лідера, 28,5% (10) – владного диктатора, який всіх наставляє. За октантою «егоїстичний» 97,2% (34) дівчат хочуть, щоб їх майбутній чоловік був

орієнтований на себе, мав егоїстичні риси. За октантою «агресивний» 94,3% (33) бажають, щоб чоловік був енергійний, наполегливий, впертий, 5,7% (2) – прямолінійний, відвертий, вимогливий, прямолінійний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих. За октантою «підозрілий» 94,3% (33) дівчат надають перевагу критичним по відношенню до усіх соціальних явищ і оточуючих людей, 5,7% (2) – невпевненому у собі, скептичному, який боїться поганого ставлення і розчарований в людях. За октантою «підпорядковується» 85,7% (30) дівчат хочуть, щоб майбутній чоловік був скромний, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, 14,2% (5) – лагідний, сором'язливий, схильний підкорятись сильнішому без врахування ситуації. За октантою «залежний» 88,5% (31) дівчат хочуть бачити біля себе довірливого, ввічливого, конформного партнера, 11,5% (4) – слухняного, не здатного проявити опір, який щиро вважає, що інші завжди праві. За октантою «доброзичливий» 45,7% (16) дівчат бажають, щоб чоловік був гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, слідував правилам і принципам «хорошого тону» у відносинах з людьми,ініціативний у досягненні цілей, 54,3% (19) – люб'язний з усіма, орієнтований на соціальне схвалення, прагне «бути хорошим» для всіх без врахування ситуації, емоційно лабільний. За октантою « альтруїстичний» 48,5% (17) дівчат надають перевагу делікатним, співчутливим, турботливим, які вміють підбадьорити і заспокоїти, безкорисливим чоловікам, 51,5% (18) – гіпервідповідальним, нав'язливим у свої допомозі, які приносять у жертву свої інтереси.

Також за допомогою формул було обраховано показники по двом основним параметрам «Домінування» і «Дружелюбність». У результаті було визначено, що у дівчат переважає тенденція «Дружелюбність» – 60% (21), у той час як тенденція «Домінування» становить 40% (14).

Такі показники говорять про те, що дівчата у пошуку шлюбного партнера орієнтовані на те, щоб він прагнув до встановлення доброзичливих відносин і співпраці з оточуючими

Характеристики, які не виходять за межі 8 балів, властиві гармонійним особистостям, показники, які перевищують 8 балів вказують на акцентуації властивостей, 14-16 балів свідчать про труднощі соціальної адаптації (рис. 2.1).

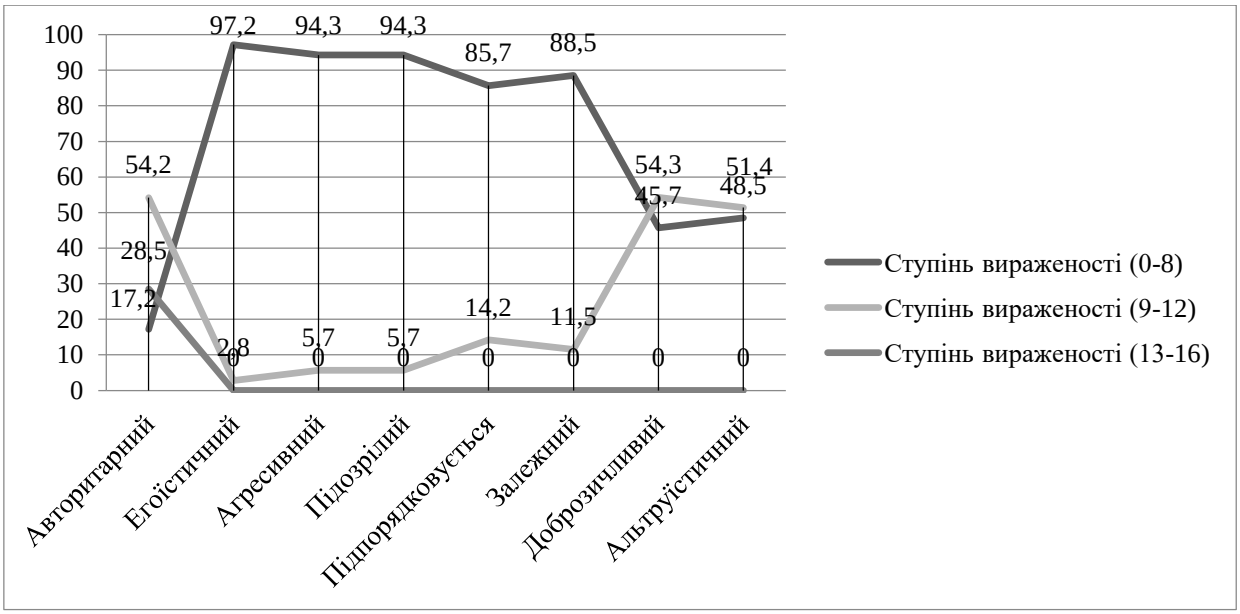


Рис.2.1. Показники ступеня вираженості характеристик (дівчата)

Щодо хлопців, то за октантою «авторитарний» 22,8% (8) хлопців хочуть бачити біля себе упевненого в собі партнера з рисами консерватизму, 57,2% (20) – вимагаючого поваги до себе, енергійного, успішного в справах, 20% (7) – повчаючого, владного наставника. За октантою «егоїстичний» 91,5% (32) хлопців хочуть, щоб їх майбутня дружина в першу чергу шукала вигоду для себе, вимагала уваги до своєї персони, 8,5% (3) – бажала співчуття і схвалення, звертала увагу на думку оточуючих. За октантою «агресивний» 91,5% (32) бажають, щоб дружина могла відстояти свою думку, була завзятою, 8,5% (3) – наполеглива, енергійна. За октантою «підозрілий» 71,5% (25) хлопців надають перевагу здатним прислухатися до інших, аргументувати свої позиції та рішення дівчатам, 28,5% (10) – замкнутим, скептичним. За октантою «підпорядковується» 85,7% (30) хлопців бажають, щоб майбутня дружина була поступлива, здатна підкорятися та слухняно виконувати свої обов’язки, 14,3% (5) – лагідну, яка легко ніяковіє. За октантою «залежний» 77,2% (27) хлопців хочуть бачити біля себе ввічливу, довірливу та конформну жінку, 20% (7) –

боязку, не здатну проявити опір, 2,8% (1) – тривожну, залежну від інших. За октантою «доброзичливий» 31,5% (11) хлопців орієнтуються, щоб майбутній шлюбний партнер був схильний до співробітництва, компромісний, прагнув відчувати себе у центрі уваги, 65,7% (23) – доброзичливий, люб'язний, орієнтований на соціальне схвалення, 2,8% (1) – мав розвинені механізми витіснення і придушення. За октантою «альтруїстичний» 42,9% (15) хлопців надають перевагу добрим, делікатним, м'яким, співчутливим, турботливим дівчатам, 54,3% (19) – гіпервідповідальним, жертвуючим своїми інтересами, 2,8% (1) – занадто активним по відношенню до оточуючих, нав'язливим у своїй допомозі.

У хлопців також переважає тенденція «Дружелюбність» – 51,5% (18), у той час як тенденція «Домінування» становить 48,5% (17). Такі показники свідчать про те, що хлопці в свою чергу також орієнтовані на те, щоб майбутня дружина була привітна, визнавала право кожної людини на помилку, відкрита до нових емоцій та здатна до співпраці. Ступінь вираженості октант зображений на рис.2.2.

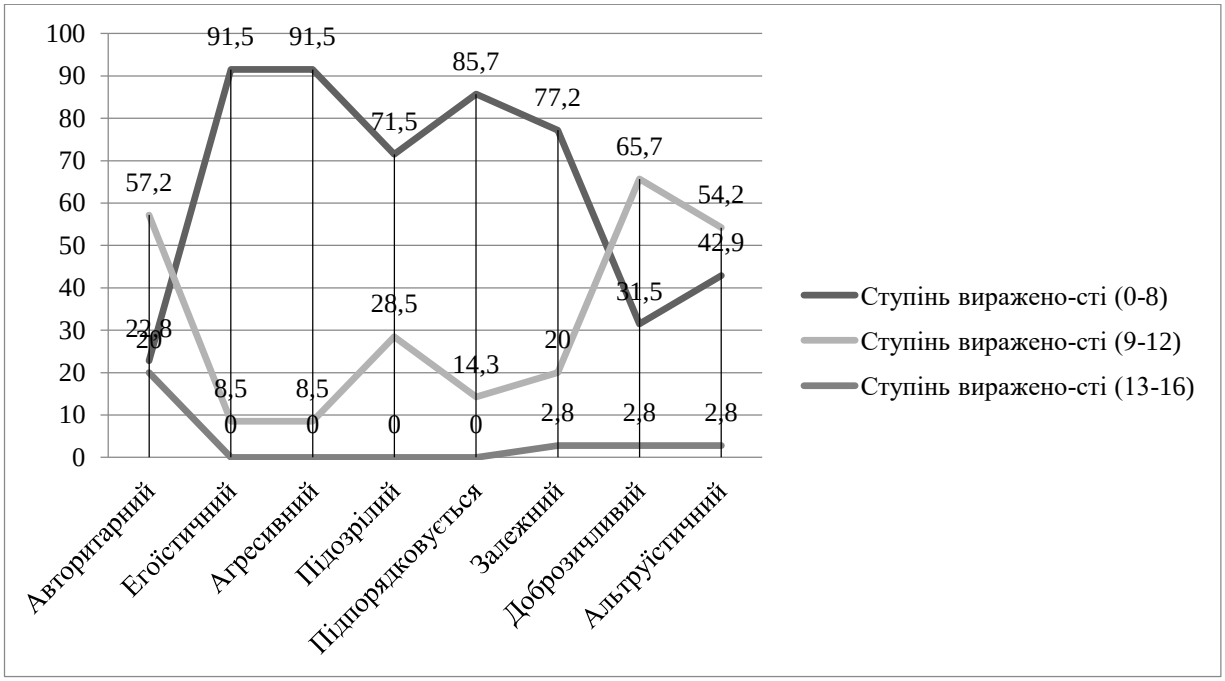


Рис.2.2. Показники ступеня вираженості характеристик (хлопці)

Заключною у нашому дослідженні стала анкета «Майбутній шлюбний партнер». Результати дівчат отримані за методикою «Майбутній шлюбний партнер» представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати якісного аналізу отриманих слів-асоціацій (жіноча вибірка)

Назва категорії	Приклади	Кількість у %
Позитивні характеристики	Вірний, дбайливий	74
Фізичні характеристики	Гарний,сильний	11
Негативні характеристики	Строгий	2
Зобов'язання	Обов'язки	2,5
Фізіологічні процеси	Секс,задоволення	4
Сім'я	Хороший батько	4
Матеріальні цінності	Забезпечений	2,5
Всього	-	100

Отже, у жіночій вибірці переважає категорія «Позитивні характеристики» – 74% від усієї кількості слів-асоціацій. Це означає, що найбільш значущі якості майбутнього шлюбного партнера пов'язані з здатністю спілкуватись, допомогти, духовним багатством, вірою у найкраще, безкорисливістю. Найменша кількість слів виявилась в категорії «Негативні характеристики», що може бути зумовлено ідеалізацією майбутнього шлюбного партнера. Категорії «Зобов'язання» та «Матеріальні цінності» набрали по 2,5%. Такі показники можуть свідчити про романтичність дівчат, що характерно для даного віку, а також про важливість саме фізичної і духовної близькості, а не матеріального благополуччя.

Аналіз дошлюбних уявлень дівчат показав, що на перші місця ставиться вірність, розум, незалежність та дбайливість (додаток А). Дівчата у майбутньому хочуть бачити біля себе відданого чоловіка, поруч з яким вони відчувають себе у безпеці, здатного сформувати свою точку зору з тих чи інших питань, робити

логічні висновки, приймати рішення і нести відповідальність за них, а також того, хто може думати не тільки про себе, але і про оточуючих.

Результати хлопців отримані за методикою «Майбутній шлюбний партнер» представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати якісного аналізу отриманих слів-асоціацій (чоловіча вибірка)

Назва категорії	Приклади	Кількість у %
Позитивні характеристики	Добра, Чуйна	75,5
Фізичні характеристики	Охайна, жіночна, гарна	12
Негативні характеристики	-	0
Зобов'язання	Обов'язки, хороша господиня	2
Фізіологічні процеси	Секс,задоволення	4,5
Сім'я	Хороша мама	6
Матеріальні цінності	-	0
Всього	-	100

У хлопців, найбільше відсотків має категорія «Позитивні характеристики» – 75,5%, що вказує на те, що майбутня шлюбна партнерка має бути надійна, романтична, життєрадісна, вірна, щира тощо. Категорія «Фізичні характеристики» – 12%, свідчить про бажання хлопців, щоб їхня майбутня дружина була доглянута, охайна та жіночна. Категорії «Негативні характеристики» та «Матеріальні цінності» не містять жодного слова-асоціації, що говорить нам про те, що хлопці бажають мати гармонійні, теплі відносини з майбутньою дружиною, яка може не заробляти самостійно, а більше присвятити себе вихованню дітей та справам по дому (категорія «Сім'я» – 6%, «Зобов'язання» – 2%). Категорія «Фізіологічні процеси» є майже однаковою по мірі важливості для обох вибірок.

З метою визначення становлення подружніх стосунків у ранньому дорослому віці проведено кореляційний аналіз за допомогою програми SPSS

17.0. Проведене дослідження виявило кореляційні зв’язки, таблиця представлена у додатку. Результати проведеного аналізу виявили наступні тісні взаємозв’язки, які для зручності представлені у таблицях 3.1. і 3.2.

Таблиця 3.1

Кореляційні зв’язки цінностей з бажаними характеристиками становлення подружніх стосунків у ранньому дорослому віці (дівчата)

№	Цінності	Рівень значущості
1.	Пізнання нового у світі, природі, людині	Агресивний (r_{xy}= - 0,347 при $p \leq 0,05$)
2.	Сімейні	Авторитарний (r_{xy}= 0,412 при $p \leq 0,01$)
3.	Соціальна активність	Підпорядковується (r_{xy}= - 0,392 при $p \leq 0,01$)
4.	Приємне проведення часу, відпочинок	Негативні характеристики (r_{xy}= - 0,411 при $p \leq 0,01$)
5.	Сімейні	Негативні характеристики (r_{xy}= -0,459 при $p \leq 0,01$)

Студентки, для яких пізнання нового, розширення свого кругозору, пошук відповідей на запитання є важливим елементом життєдіяльності не бачать свого майбутнього з людиною для якої характерні спалахи гніву.

Дівчата, для яких важливо зберігати сімейні традиції, звичаї, шанувати історію предків, а також піклуватись про близьких, бажають, щоб майбутній чоловік був лідером у відносинах, впевненою, сильною, організованою особистістю.

Хочуть бачити біля себе у майбутньому чоловіка слабовільного, пасивного, поступливого, юнки, яким важливо впливати на соціальні процеси, брати участь у суспільних справах задля змін або, навпаки, збереження соціального порядку.

Дівчата, для яких відновлення резерву енергії, релаксація, нові враження досить важливі у повсякденному житті, звертають увагу на хлопців, які не схильні до ревнощів, принижень, частих сварок.

Юнаки, цінністю для яких є сім'я, будування і підтримування гармонійних відносин, народження дітей хочуть, щоб майбутній шлюбний партнер був гуманним, добрим, розуміючим, порядним, а не жорстоким, зарозумілим, заздрісливим.

Таблиця 3.2

Кореляційні зв'язки цінностей з бажаними характеристиками майбутнього шлюбного партнера (хлопці)

№	Цінності	Рівень значущості
1.	Суспільні	Доброзичливий (r_{xy}= 0,369 при p≤0,05)
2.	Любов	Доброзичливий (r_{xy}= 0,475 при p≤0,01)
3.	Визнання та повага людей і вплив на оточуючих	Альтруїстичний (r_{xy}= - 0,438 при p≤0,01)
4.	Фінансові	Сім'я (r_{xy}= 0,361 при p≤0,05)

Визначення за допомогою SPSS

Хлопці, для яких дотримання суспільно прийнятих норм і правил є досить важливим, бажають, щоб їх обраниця поважала себе і оточуючих, була відкритою і готовою ділитись духовним і матеріальним.

Хочуть бачити біля себе у майбутньому дівчину, яка здатна підтримати, похвалити, захоплюватись, хлопці, які здатні до глибокого почуття прив'язаності, шанобливого ставлення, безкорисливої допомоги.

Юнаки, цінністю для яких є відчуття себе відповідальною і шанованою людиною, не звертають увагу на дівчат, які безкорисливо надають допомогу іншим, хоча і самі можуть постраждати через це, і для яких інтереси інших мають бути для них важливішими.

Юнаки, для яких заробіток грошей, накопичення статків має велике значення бажають, щоб їх майбутній шлюбний партнер був орієнтований на

сім'ю, підтримував позитивний клімат усередині сім'ї, турбувався про членів родини та вів господарство.

2.3. Методичні рекомендації психолога щодо особливостей подружнього взаєморозуміння

Мета:

1) дослідити закономірності становлення та розвитку функціонально - рольової структури сім'ї;

2) вивчити психологічні особливості подружніх відносин;

4) дізнатися про ролі сімейного виховання у розвитку дитини.

Методичні рекомендації:

Тренінг може проводитися з формування фемінінного стилю поведінки, підготовки до майбутнього подружжя та батьківства. Не виключено окреме використання тренінгу без статевої диференціації. Програма розрахована на 7 занять тривалістю 1 – 1,5 години. У разі потреби кількість занять може бути збільшена. Кількість учасників не повинна перевищувати 15 осіб. Заняття проводять не рідше ніж 1 раз на тиждень.

Заняття 1

Сімейні будні чи ніжність на кожен день»

Цілі: 1) створити активну творчу атмосферу та позитивний настрій у групі;

2) залучити гравців до групової взаємодії.

Закгуалізувати значущість сім'ї у житті кожної людини.

Привітання Вправа «Маска, я тебе знаю» (всі учасники за сигналом ведучого хаотично ходять на певній території доти, доки ведучий не дасть завдання: 1) привітатися з людиною, яка виявилася поруч за руку, 2) привітатися з людиною, яка поряд оригінальним способом, 3) привітатися з людиною, яка виявилася поряд будь-яким способом і побажати хорошого.

1. М'ячик. Перекидаючи м'ячик у колі, тренер просить кожного, хто м'яч отримав, назвати (кожне коло - одне питання) своє ім'я; причину, через яку він

прийшов на тренінг; своє сімейне становище, професію чи будь-які інші біографічні дані, які тренеру хотілося б «озвучити»...

Перекидаючи м'ячик, учасники продовжують розпочату тренером пропозицію, а потім передають його будь-якому з гравців у колі. Наприклад: - Коли я згадую своє дитинство, то я думаю, що воно було... - Традицією нашої родини було... - Я шукаю в сім'ї... Мені здається, що щаслива сім'я - це... Коли я злюсь, то я... - Я пишаюся тим, що я...

Закінчуючи тренінг, можна використовувати гру з м'ячиком, щоб, передаючи його від гравця до гравця, вони говорили один одному компліменти, оцінюючи успішність спільної роботи під час зустрічі, якісь особливі якості, успіхи партнерів.

2. Теоретична частина «Вступ до психології сім'ї»

3. Сім'я необхідна людині для... А й справді, навіщо потрібна сучасній людині сім'я? Попросімо кожного з учасників тренінгу, що сидять у колі, назвати своє ім'я, а потім познайомити присутніх зі своєю позицією. Отже, кожен по черзі відповідає на питання, навіщо потрібна сім'я. Тренер записує відповіді на дошці.

Заняття 2

Моя сім'я. Мої коріння.

Мета: 1) стимулювати роздуми про сімейні цінності та обговорення їхньої значущості;

2) викликати розуміння унікальності сім'ї серед інших спілок, почуття гордості за приналежність до неї;

3) ознайомити зі стадіями (життєвими циклами) сім'ї»

4) виявити в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я – об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами та запитами;

1. Сімейне передання. Після того як учасники познайомилися, просимо їх зосередитись і згадати одну з тих сімейних історій, яку передають, як сімейну реліквію з покоління до покоління.

Просимо розповісти історію групі. Вислуховуємо всіх охочих і продовжуємо розмову для того, щоб з'ясувати, які настрої викликали у кожного

сімейні спогади. Що, на їхню думку, зробило цю історію настільки значущою для сім'ї, перетворивши на переказ? Чи можна сказати, що у цій історії проявляється погляд цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті у цій сім'ї? Якщо «так», то які?

3) Теоретична частина Стадії життєвого циклу сім'ї

4) Дерево сімейних цінностей. Ресурси: аркуш з матеріалами для вправи, великі аркуші білого паперу, олівці ластики, фарби.

Хід гри. Сім'я – це поєднання кількох особистостей, у кожної з яких є в житті свої цінності. Нерідко саме нерозуміння того, що є важливим для іншого, стає основою конфлікту, руйнує сімейне вогнище. Таким чином, цінності – це ті ідеали, які в сімейному житті трансформуються в прозові події, звичайні реакції. Вони «керують» нами протягом усього дня, виявляючись у побутових, начебто, ситуаціях.

Конфлікт між принципами та засвоєними цінностями різних членів сім'ї веде до сварок, незадоволення сімейним життям, серйозних криз у комунікації, взаєморозуміння, порушення очікувань від партнера, Стирання кордонів, плутанини у виконанні сімейних ролей.

Вам пропонують список деяких цінностей, які люди, як правило, відзначають у сімейних тренінгах як важливі для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно, то доповніть його своїми цінностями. Приготуйтеся до другого етапу завдання!

Другий етап. Ви попрацювали над упорядкуванням списку сімейних цінностей. Тепер вам потрібно скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є базовими, які менш значущими, а які знаходяться взагалі на периферії.

На аркуші ватману намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це – дерево сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками уявіть ті цінності, які важливі, але не настільки принципові для вас.

Закінчення. Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над деревом сімейних цінностей? - Подумайте, як виглядало б дерево, якби його зобразили інші члени вашої родини?

Заняття 3

Мистецтво бути капітаном сімейного корабля

Цілі: продемонструвати учасникам тренінгу амбівалентність стереотипного мислення, наявні в ньому позитивні риси та небезпеки, що таяться;

5) розібратися залежно від нашої поведінки від очікувань інших людей;

6) усвідомити вплив домінувальної думки, упереджень, свідомо прийнятих рішень на моделі поведінки, що виявляються в сімейному житті;

7) сприяти мобілізації уваги та творчої фантазії членів тренінгу в ході розв'язання групового аналітичного завдання.

Сполучна ланка. Група розбивається на пари. Кожна пара отримує газету (книгу, м'яч, повітряну кулю... - те, що є під рукою у тренера і за своєю формою та фактурою годиться для проведення цієї гри). Партнери стоять обличчям один до одного, підіймають на рівень плеча зігнуті в ліктях руки таким чином, щоб отриманий від тренера предмет виявився затиснутим між їхніми долонями. (Можна, затиснути кулю на рівні грудей або притиснути предмет лобами... З частиною з предметів ту ж вправу можна провести, коли предмет притискається плечима, спинами, колінами партнерів. Варіантів є чимало для імпровізації!)

Коли зазвучить музика, пари повинні будуть у такт звукам рухатися кімнатою, не кидаючи при цьому на підлогу затиснутий між долонями предмет. Не можна стискати предмет у руці, між пальцями тощо. Він утримується на рівні плечей лише взаємним тиском долонь!

Справа майстра боїться!» Кожен з учасників тренінгу, що сидить у колі, розповідає групі про те, в чому він почувається фахівцем, вміє робити майстерно.

Теоретична частина. «Функції сім'ї»

Парад стереотипів Ресурси: дошка/фліп-чарт та маркери. Час: 40 хвилин.

Хід гри На дошці або великому аркуші паперу плакатного формату записують уявлення про ту чи ту роль, які, на їхню думку (і у зв'язку з прийнятим у суспільстві підходом), повинні виконувати в сім'ї чоловік і дружина. Записують абсолютно все.

Щоб не образити присутніх різкістю чиїхось формулювань, визначаємо заздалегідь, що не варто ставитись до слів як до вираження особистої думки конкретної людини. Це – стереотип – «так кажуть». Записуємо всі висловлювання, що прозвучали, у два стовпчики - «жіночий» і «чоловічий». Можна легко припустити, що серед жіночих обов'язків фігуруватимуть: - бути гарною господинею; дбайлива мати; - любляча та ніжна дружина; - повинна смачно та різноманітно готувати; прасувати чоловікові штани та сорочки; прибирати квартиру; - створювати вдома затишок; - займатися здоров'ям і вихованням дітей.

Серед стереотипних чоловічих ролей, швидше за все, виявляться такі підходи: бути захисником сімейного вогнища; - забезпечувати матеріальну базу сім'ї; - виховувати дітей сильними та витривалими; - вміти зробити вдома елементарний ремонт; - здійснювати технічний ремонт, вміти полагодити несправність; - відповідати за стабільність сім'ї.

Просимо групу висловитись по кожному пункту.

Заняття 4 Погода в домі

Цілі: 1) попрацювати над усвідомленням важливості певних якостей характеру для створення сприятливої сімейної атмосфери;

8) проаналізувати свою роль у створенні спільної сімейної атмосфери;

9) заохотити пошукову поведінку у ситуації невербального спілкування, стимулювати готовність до прийняття рішень, лідерства, сприйняття партнерів;

10) удосконалювати вміння та навички невербальної комунікації та партнерської взаємодії;

11) потренуватися в умінні дати «зворотний зв'язок» партнерам групи.

Лід та полум'я Ресурси*:* дошка/фліп-чарт і маркер, листи для роботи, ручка/олівець для кожного учасника. Час: близько 30-45 хвилин.

Хід вправи: Емоційний настрій сім'ї – це найтонша і примхлива система, схильна до найменших змін у настроях членів сім'ї, що залежить від безлічі складників: емоційний настрій членів сім'ї, здоров'я, стан банківського рахунку, час доби, становище на роботі.

Американські психологи якось провели дослідження подій, що викликають душевне піднесення. Відповіді представляли наступний список: хороші стосунки з чоловіком або коханим, наявність достатнього часу на улюблені справи, прихід гостей, телефонний дзвінок, отримання листа, наявність грошей на відпочинок і розваги, проведення часу з дітьми, вільний час, несподіване отримання грошей, час з сім'єю, музика.

Тобто близько половини речей, які можуть нас порадувати, так чи інакше пов'язані саме з сім'єю, батьківством. І навпаки, маса можливостей і в людини, і в об'єктивних факторів зробити емоційний клімат сім'ї чудовим або нестерпним.

Вивчимо людський чинник! Запишемо на дошці «топ» десяти емоційних характеристик людини, які роблять його перебування у сім'ї подарунком для всіх. Записавши ці десять якостей, перейдемо до емоцій прямо протилежним, тим, що стають загрозою для сімейного миру та спокою. Запишемо їх на дошці. Проведемо обговорення одержаних списків, і якщо група їх «затвердила», то попросимо кожного учасника тренінгу переписати на свої листи до стовпчика результати спільної діяльності. Тепер розділимо частину листа, що залишилася вільною (після запису якостей). Кожному з членів вашої сім'ї виділіть окремий стовпчик. Не забудьте залишити місце і для себе! У нас вийде таблиця, де зліва - емоційні стани та якості, а праворуч – ряд колонок – «я», «дружина», «син», створення сімейного клімату. Ну і найцікавіший етап – навпроти кожної якості в кожній з колонок проставити свою оцінку за десятибальною системою. Почнемо з себе, потім проаналізуємо рівень прояву якостей у наших рідних і близьких.

5) Теоретична частина. «Особливості ефективної міжособистісної комунікації у ній»

6) Гросмейстери спілкування Ресурси: картки з зображеннями шахових фігур, ручки, аркуш паперу. Час: 20-30 хвилин.

Хід гри Взаєморозуміння та групова згуртованість – це риси гарного партнерського союзу, «здорової сім'ї». Досягається подібна атмосфера взаємною роботою учасників будь-якої групи, зокрема й сімейної, поглиблення взаєморозуміння, з'ясування прихованих і явних переваг, кодів поведінки, уміння телепатично передбачати бажання партнера, розумітися на законах невербальної комунікації. Хороший партнер – «гросмейстер спілкування». Спробуймо визначити, наскільки ми зваблені в законах міжособистісної комунікації та… шахової гри.

Кожен з вас отримує картку з зображенням шахової фігури певного кольору. (У випадку, якщо у грі зайнято 16, а не 32 учасники, лунає комплект одного кольору.) Ви не можете показувати картку партнерам по команді, не можете повідомляти, що за фігура представлена на ній. Водночас через 15 хвилин у нашому тренінговому класі повинні розташуватися одна проти одної дві армії шахових фігур у прийнятому порядку. Праворуч від мене будуть «чорні», ліворуч заборонено. Бажаю успіху!

Закінчення Обговорюємо досвід, отриманий під час гри. Що було найважчим? Як команди впоралися з завданням?

Заняття 5

Сімейні дилеми та конфлікти.

Цілі:

створити активну творчу атмосферу та позитивний настрій у групі; створити ситуацію, яка стимулює самооцінку учасників тренінгу;

продемонструвати учасникам тренінгу різноманітність сімейних відносин і різні уявлення про функції та призначення сім'ї як об'єднання людей;

сприяти мобілізації уваги та творчої фантазії під час розв'язання групового завдання, актуалізації внутрішнього комунікативного потенціалу;

продемонструвати коди та підходи до розв’язання проблеми/завдання; усвідомити позитивні та негативні фактори поведінки, що домінує;

розвинути гнучкість і почуття толерантності в учасниках тренінгу, провести тренування подолання внутрішнього дисонансу, конфлікту, пов’язаного з суперечливими прагненнями та завданнями гравців;

тренування у вирішенні колективного завдання на основі групової угоди та співробітництва

7) Скульптура сім’ї. Час: 15-20 хвилин

Хід вправи У принципі сама назва вправи пояснює її сенс. Ділимо групу на підгрупи по 3-5 осіб у кожній. Кожній підгрупі дають завдання: як багатофігурної статичної композиції уявити: - своє бачення цілей і завдань сім’ї як об’єднання людей; - скульптуру ідеальної сім’ї; - скульптуру типового сімейного конфлікту.

Після підготовки скульптури представити всьому форуму, і глядачі намагаються точно визначити зміст зображення. Іноді складнощі виникають через смислову близькість визначень (скажімо, в емоціях – ревнощі, гнів, злість, роздратування, любов, радість, душевна близькість...). Тому тренування проводять у двох напрямках – пластичний вираз ситуацій, характерів, відносин, емоцій і вербальна точність у визначенні станів.

Завершення. Ваше ставлення до представлених на суд групи скульптур?

4. У чому завдання допомогло вам при погляді на власну сім’ю, її переваги та проблеми?

5. Які скульптури та чому привернули вашу особливу увагу?

6. Чи бачили ви в роботі товаришів по групі ідеї, які співзвучні/суперечать вашим уявленням про сім’ю?

7. Яке питання ви хотіли б поставити скульпторам?

Теоретична частина. «Конфлікти в сім’ї».

Співтворчість. Ресурси: дошка/фліп-чарт і маркери; однаковий набір для кожної команди: клей, шматки картону та кольорового паперу, дріт, 2 - 3 шматки пластиліну різних кольорів, ножиці, 2 повітряні кульки, коробка сірників, 5 трубочок для коктейлю. Час: 40 хвилин.

Хід гри. Кожна команда сідає за стіл, на якому розкладено необхідні матеріали. Тренер оголошує завдання: через 30 хвилин сім'я має подати на суд товаришів з інших груп плід своєї колективної творчості. Що за твір буде виставлено на вернісажі вирішувати найсімейнішій команді. Важливо лише, щоб у цьому творчому акті брав участь кожен, рішення приймалося колегіально і в роботі були використані абсолютно всі викладені на стіл матеріали! Дати назву отриманому твору – додаткове завдання, яке стоїть перед колективом творців. Через 30 хвилин усі сім'ї виносять роботи на встановлені в центрі кімнати столи, і учасники команд можуть подивитися та оцінити творчість товаришів.

Завершення. Які роботи становлять, на вашу думку, найбільший інтерес?

Що ви думаєте щодо назв творів колективної творчості? Як відбувалася групова робота? Обговорення ролей, взятих або нав'язаних групою. Стиль роботи лідера та групи. Механізм ухвалення колективного рішення. Розподіл ролей на етапі реальної роботи зі створення твору.

Які асоціації у вас викликає ця гра в заломленні до звичайного сімейного життя? Усі члени сім'ї будуть виконувати «свої ролі», чи хтось зазіхає на чужу? Що станеться у такому разі? Наскільки ситуація гри взагалі симетрична до життєвої ситуації?

18) У чому, на вашу думку, це завдання виявило «плюси» та «мінуси» колегіального рішення та спільної творчості? Наведіть конкретні приклади та запишіть їх у два стовпчики «+» і - «.

Обговоріть результати, представлені на дошці.

Плутанина Час: Близько 10 - 15 хвилин.

Хід вправи. Відома вправа «Плутанина» чудово може допомогти у тренуванні терпимості, узгодженої поведінки, партнерських зусиль, настільки необхідних, коли доводиться вирішувати практично будь-яку з сімейних дилем або справлятися з назрілим конфліктом. Учасники групи простягають руки долонями вперед, а тренер зчіплює їх у різних поєднаннях таким чином, щоб у результаті вийшов клубок переплетених рук для того, щоб перевірити, що в плутанині не виникло «закритих кілець», попросимо одного з учасників

потиснути лівою рукою руку людини, яку він тримає, той передасть імпульс своєму партнеру, і так потиск має пройти через усіх учасників гри та повернутися до першого гравця з іншого боку. Коли його права рука виявиться потисненою партнером, ми переконаємося, що вся група – це суцільний, але дуже заплутаний ланцюжок.

Мета гри: розплутатися, ставши в коло, при цьому не розтискаючи сплетіння рук і не завдаючи болю своїм партнерам. Можна присідати, переступати через вузли рук, перекручуватись на своєму місці (можна так само повертати свою руку в руці партнера, але в жодному разі не розривати контакту!). Зрештою, група вишикується навколо, задоволена досягнутим успіхом. Тепер саме час обговорити результат та отримані під час процесу враження!

Які враження отримали учасники вправи? Чим вони хочуть поділитись один з одним? - Що, на їхню думку, могло посилити ефективність розв'язання завдання?

Чи був хтось, кого можна назвати лідером, керівником гри? Кого висунула група як лідера? Як ставиться група до цього явища?

Як ви вважаєте, чи можна назвати «Плутанину» моделлю сімейних відносин? Чому?

Спробуйте згадати ситуацію в житті, яка б підходила як ілюстрація до того ігрового досвіду, який ви щойно пережили! Поділіться своїми спогадами з колегами по групі.

2.4. Тренінг формування взаєморозуміння молоді в подружніх стосунках

Напрями реалізовані у межах моделі психологічного супроводу молодої сім'ї визначалися даними, отриманими в результаті первинної діагностики, і навіть психологічними особливостями подружжя на цьому етапі розвитку шлюбно-сімейних відносин. Напрями роботи з молодою сім'єю у рамках моделі психологічного супроводу:

- навчання технік і прийомів, що сприяють зняттю емоційного напруження, стресу;

- нормалізація та гармонізація міжособистісних і соціальних відносин членів сім'ї;

- оздоровлення емоційної атмосфери всередині сім'ї;

- сприяння самопізнанню та саморозвитку.

Очікувані результати реалізації моделі психологічного супроводу молодої сім'ї:

- визначення та узгодження сімейних цінностей;

- підвищення адекватності рольової поведінки;

- підвищення культури та ефективності міжособистісної сімейної комунікації;

- розвиток навичок вирішення сімейних конфліктів.

Для досягнення поставлених цілей були використані такі методи та форми роботи: - консультації, бесіди; - мінілекції, дискусії; - психологічні заняття з елементами тренінгу; - психологічні ігри.

Основними темами, що розглядають у процесі реалізації цієї моделі, були такі: - введення у психологію сім'ї. Завдання: ознайомити з поняттям "сім'я", з функціями сім'ї; сприяти розумінню особливостей функціональної та дисфункціональної сім'ї; формувати усвідомлення важливості сім'ї у розвитку особистості людини.

- Психологія статевих відмінностей. Завдання: ознайомитися з відмінностями чоловічої та жіночої психології;

- Психологія подружньої сумісності. Завдання: розвивати здатності та бажання розуміти та приймати протилежну стать; ознайомитися з особливостями подружньої сумісності; сформувати навички пізнання себе й інших людей.

- Подружня адаптація та сімейні кризи. Завдання: знайомство з особливостями подружньої адаптації, кризових періодів життя; формування відповідального ставлення до сім'ї; розвиток психологічної компетентності; розвиток навичок психологічної підтримки.

- Міжособистісні взаємодії подружжя. Завдання: розвивати здатності прогнозувати наслідки своїх дій і слів, відпрацювання варіантів конфліктної поведінки; ознайомитися з особливостями маніпулятивної поведінки; розвивати навички критичного мислення.

Висновки до розділу 2

Аналіз дошлюбних уявлень хлопців показав, що на перші місця ставиться вірність, почуття гумору, чесність, сексуальність (додаток Б). Хлопці у майбутньому хочуть бачити біля себе віддану дружину, в якій можна бути впевненим, жінку, яка вміє розсмішити і підтримувати позитивну атмосферу, яка відверто говорить, що її турбує, нічого не приховує, а також вміє фліртувати та демонструвати свої жіночі риси.

У другому розділі ми провели психологічний аналіз теорій та моделей вибору шлюбного партнера. Це дозволило нам краще зрозуміти, які чинники впливають на вибір партнера і як ці чинники відображаються на якості та стабільності подружніх відносин. Аналіз показав, що вибір партнера часто базується на спільних цінностях, інтересах, а також на емоційній та психологічній сумісності.

Завдяки проведеному дослідженню було виявлено, що взаємодія між подружжям значно впливає на їхнє емоційне благополуччя і задоволеність відносинами. Було встановлено, що пари, які активно підтримують один одного, мають більш стабільні та гармонійні відносини. Важливу роль у цьому процесі відіграють психолого-педагогічні методи, що сприяють поліпшенню комунікації та взаєморозуміння між партнерами.

Методологічні аспекти дослідження також включали розробку та обґрунтування методик, що використовуються для вивчення подружніх відносин. Важливим елементом була розробка інструментів для кількісного та якісного аналізу, що дозволяє отримати більш детальну та об'єктивну картину стану подружніх відносин у сучасному суспільстві. Крім того, проведення спостережень та інтерв'ю з подружжями дозволило виявити реальні проблеми та потреби в їхніх відносинах, що стало основою для формулювання рекомендацій.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що успішні подружні відносини вимагають постійного розвитку і зусиль з боку обох партнерів. Важливими аспектами цього процесу є взаємна підтримка, готовність до вирішення конфліктів, спільне планування майбутнього та підтримка особистих інтересів кожного з партнерів.

Отже, другий розділ підкреслює значення ретельного підходу до вибору шлюбного партнера та важливість психолого-педагогічної підтримки для формування стійких та гармонійних подружніх відносин. Ці висновки мають практичну значимість для розробки рекомендацій щодо покращення якості подружнього життя, що є важливим аспектом у контексті сучасних соціальних викликів.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного дослідження були проаналізовані теоретичні аспекти подружніх стосунків, особливості взаєморозуміння у молодих сім’ях, а також результати емпіричного дослідження.

Інститут сім'ї продовжує еволюціонувати під впливом багатьох факторів, таких як зміна демографічних показників, трансформація гендерних ролей, нові цінності та пріоритети, розвиток технологій, нестійкість шлюбів та різноманіття форм сім’ї. Сучасна молода сім'я характеризується високим потенціалом для самореалізації та розвитку, проте стикається з численними викликами, включаючи економічні труднощі та необхідність адаптації до нових соціальних умов.

У ході емпіричного дослідження було обстежено 70 осіб (35 дівчат і 35 хлопців) віком 19-24 років. За результатами методики «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової, визначено, що для молоді найважливішими цінностями є приємне проведення часу, відпочинок, любов, допомога і милосердя до інших, визнання та повага людей, вплив на оточуючих, високий матеріальний добробут, високий соціальний статус, насолода прекрасним, здоров’я та спілкування.

Дослідження показало, що і для дівчат, і для хлопців найважливішим є відпочинок. Найменш важливими цінностями для молоді є суспільні та духовні цінності, що вказує на орієнтацію на більш конкретні життєві аспекти.

Таким чином, інститут сім’ї продовжує зазнавати змін під впливом соціально-економічних та культурних факторів. Молоді сім'ї мають перспективи для розвитку та самореалізації за умови ефективної адаптації до сучасних умов. Емпіричне дослідження підтвердило важливість відпочинку та спілкування як ключових цінностей для молоді, що вказує на значущість особистого комфорту та соціальних взаємодій у сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. / І.С. Булах. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
2. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молодої сім'ї. Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 9.
3. Вербець В. В. Соціологія : навч. посіб. . Київ: КОНДОР, 2009. 550 с.
4. Гуменюк О.Є. Спонтанно-духовна організація Я-концепції універсума: лекція. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 40 с.
5. Журавель А. До проблеми подружнього життя: вітчизняний та зарубіжний аспекти вивчення. Наука і освіта. 2013. № 1/2. С. 26-30.
6. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2012. № 5. С. 1–12.
7. Казміренко В. Соціально-психологічна регуляція діяльності організацій. *Психологія і суспільство*. 2004. №2. С. 5-29.
8. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. : у 3 кн. / З. Г. Кісарчук, О.І. Єрмусевич – К. : Главник, 2006. С. 58-69.
9. Коваленко А. Б. Психологія міжособистісного взаєморозуміння: підруч. / А. Б. Коваленко. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2010. 215 с.
10. Козловська Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків : дис. … канд. психол. наук.. Київ, 2010. С. 12-16.
11. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки». 2019. Випуск 1. С. 223–228.

12. Крайлюк А. І. Вибір шлюбного партнера: теоретичні аспекти. Теоретичні і прикладні проблеми соціології, психології, педагогіки / Зб. Наук. праць Східноукраїнського націон. ун-ту ім. В. Даля. 2015. № 3 (38). С. 207-215.

13. Крайлюк А. І. Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми прийняття рішення в аспекті вибору подружнього партнера. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки / Зб. наук. праць КНУ ім. Т. Шевченка. 2014. № 2(23). С. 137 – 143

14. Крайлюк А. І. Типологія співвідношення батьківських настанов і особливостей вибору шлюбного партнера у чоловіків та жінок. Науков. вісник Херсонського державного ун-ту (Психологічні науки). 2016. № 1. С. 140-145.

15. Крамченкова В.О. Психологія сім'ї. Харків: Новое слово, 2010. 238 с.

16. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: в 2-х т. Т. 1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. Київ: Форум, 2002. 319 с.

17. Максимова Н. Ю Сімейне консультування : навч. посіб.. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. 304 с.

18. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 304 с.

19. Мєднікова Г. Адаптація і самореалізація особистості та роль сучасного мистецтва в цьому процесі. *Вища школа*. 2003. №2-3. С. 71-77.

20. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. *Психологічна газета.* 2014. № 1. С. 8–11.

21. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Ф 33 Психологія молодої сім'ї [Текст] : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с

22. Орбан-Лембрик Л. Залежність поведінки особистості від впливу проблемогенного соціуму. *Психологія і суспільство*. 2004. №1. С. 71-82.

23. Психологія сім’ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ульїна, С. А. Поліщук та ін. ; за заг. ред. В. М. Поліщука. 2-ге вид., доповн. Суми: Університет. кн., 2009. 282 с

24. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. . Київ: Академвидав, 2005. 360 с

25. Слюсаренко В. Соціальна адаптація людини: сутність, функції, процес. *Соціальна педагогіка і адаптивність особистості*. Суми: Мрія, 1994. С. 7-16.

26. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ: Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.

27. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.

28. Тоффлер Е. Третя хвиля. Київ: Вид. дім «Всесвіт», 2000. 480 с.

29. Федоренко Р. П. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.

30. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім’ї та сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.

31. Федоренко Р. П. Психологія сім’ї [Текст]: навч.посіб.. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

32. Холмогорова А. Б. Сімейні фактори депресії / А. Б. Холмогорова [та ін.] // Питання психології. – 2005. – № 6. – С. 63–71.

33. Цюркало Т.І. Дослідження інституту сім’ї в лоні соціально-філософського знання. Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2009. № 2 (26). С. 148-152.

34. Чабан О. С., Хаустова О. О. Дезадаптація людини в умовах суспільної кризи: нові синдроми та напрямки їх подолання // Журн. психиатрии и мед. психологии. – 2009. – № 3. – С. 13–21.

35. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.

36. Черниш Н. Соціологія : курс лекцій. Львів : Вид-во Львівської Богословської Академії, 1998. 362 с.

37. Швалб Ю. Свідомість як відношення людини до світу. *Психологія і суспільство*. 2004. №4. С. 154-166.

38. Anxious solitude across contexts: girls' interactions with familiar and unfamiliar peers / [Gazelle H., Putallaz M., Li Y., et al.] // Child Dev. 2005. 76, 227—246. 10.1111/j.1467-8624.2005.00841.x

39. Gest S. D., Rodkin P. C. Teaching practices and elementary classroom peer ecologies // J. Appl. Dev. Psychol. 2011. 32, 288—296. 10.1016/j.appdev.2011.02.004

40. Hughes J. N., Luo W., Kwok O. M., Loyd L. K. Teacher-student support, effortful engagement, and achievement: a 3-year longitudinal study // J. Educ. Psychol. 2008 100, 1—14. 10.1037/0022-0663.100.1.1

41. Costello EJ, Foley DL, Angold A. 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: II. Developmental epidemiology // J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2006; 45: 8—25. doi: 10.1097/01.chi.0000184929.41423.c0.

42. Mann J. J., Waternaux C., Malone K. Toward a clinical model of suicidal behaviour in psychiatric patients // Am. J. Psychiatry. 1999. Vol. 156. P. 181—189.

43. Parental Deployment, Adolescent Academic and Social- Behavioral Maladjustment, and Parental Psychological Well-being in Military Families / [Nancy Nicosia, Elizabeth Wong, Victoria Shier et al.] // Public Health Reports. 2016. Vol. 132, Issue 1, pp. 93— 105, 10.1177/0033354916679995.

ДОДАТКИ

Додаток А

Ми обрали час та місце проведення експериментального дослідження. Усі ці фактори є дуже важливими, адже при їх помилковому виборі, можна отримати небажані артефакти, які анулюють усі очікувані результати. Під час дослідження ми акцентували увагу на тому, аби досліджувані були в нормальному психологічному та фізичному станах, місце та час проведення дослідження не повинні викликати напруження та незручностей, які здатні негативно вплинути на результати дослідження.

Першою діагностичною методикою нашого дослідження стала методика С. С. Бубнової «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості» [45, с. 18-20]. Методика призначена для вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності. Перевагою цієї методики є зручність й економічність у проведенні дослідження й обробці результатів.

«Потрібно відповідати по можливості швидко, довго не замислюючись над кожним питанням, пам’ятайте, що поганих або хороших відповідей немає, є тільки ваша власна думка. Відповідати на запитання потрібно «так» або «ні». У бланку відповідей це позначається знаками «+» або «-», які потрібно поставити поряд з номером питання».

Вона містить 66 закритих питань, спрямованих на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності. Ступінь виразності кожної, визначається за допомогою ключа, представленого у бланку відповідей. Відповідно до цього підраховується кількість позитивних відповідей у всіх одинадцяти стовпчиках цінностей. Цінності в узагальненому вигляді:

1. Приємне проведення часу, відпочинку;
2. Високий матеріальний добробут;
3. Пошук і насолода прекрасним;
4. Допомога і милосердя до інших людей;
5. Любов;
6. Пізнання нового у світі, природі, людині;

7. Високий соціальний статус і управління людьми;
8. Пізнання і повага людей та вплив на оточуючих;
9. Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві;
10. Спілкування;
11. Здоров'я.

Також нами було використано методику Н. П. Фетискіна, В. В. Козлова «Експрес-діагностика соціальних цінностей особистості» [45, с. 9].

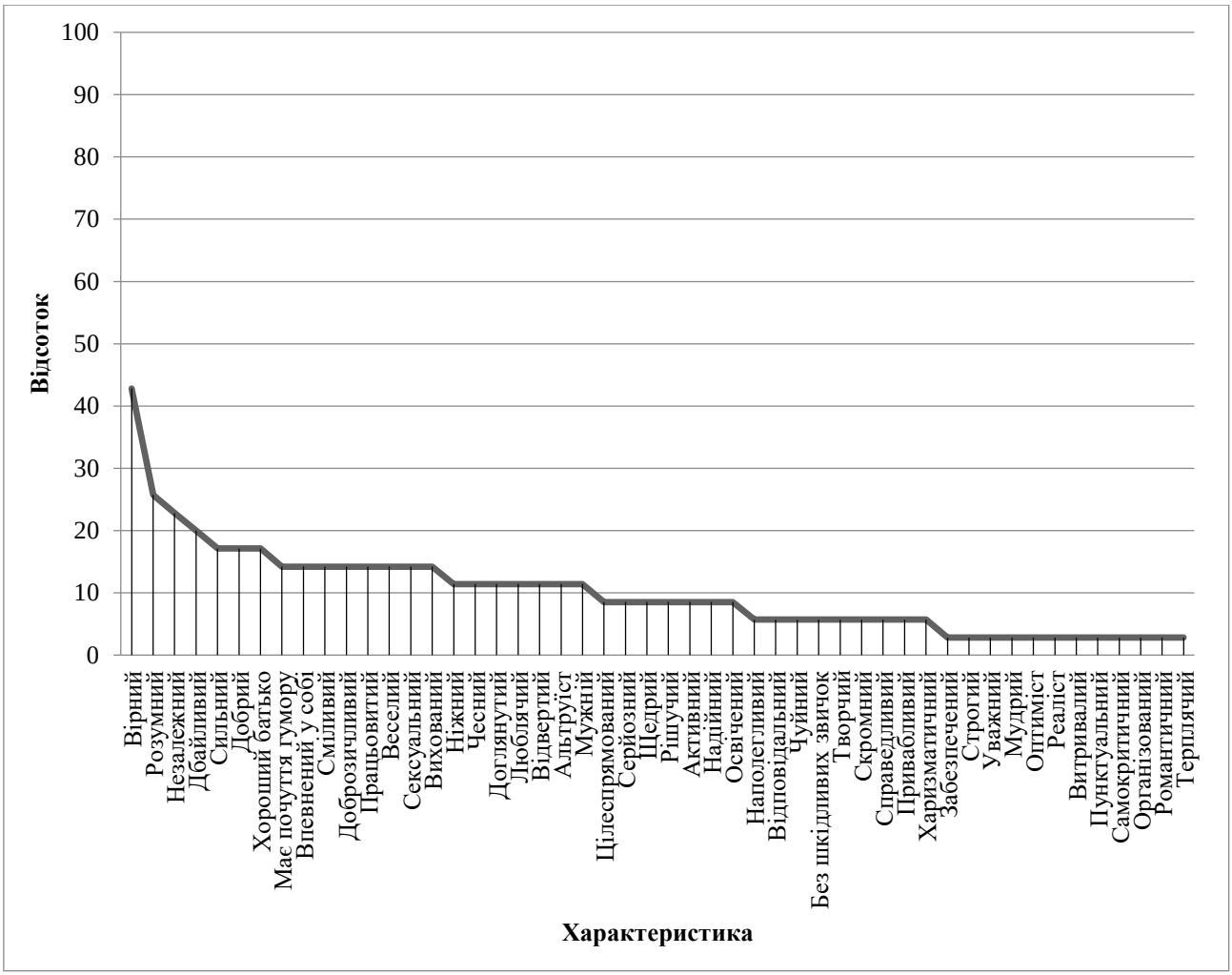
Досліджуваним пропонується 16 параметрів. Потрібно оцінити значущість кожного з них у балах за шкалою: 10 (не важливо), 20, 30… 100 (дуже важливо). Чим ближче один до одного значення в усіх восьми розділах, тим більше різнобічна людина. Методика дає змогу визначити спрямованість професійної, фінансової, сімейної, соціальної, суспільної, духовної, фізичної, інтелектуальної цінностей.

Третьою використаною нами методикою став «Тест міжособистісних відносин» створений Т. Лірі, Г. Леформжем, Р. Сазеком у 1954 р. для дослідження уявлень суб'єкта про себе та своє ідеальне „Я", а також для вивчення взаємостосунків у малих групах[36, с.408-418]. За допомогою даної методики виявляється тип, що переважає у ставленні до людей у самооцінці та взаємооцінці. Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки поводження людей, тобто поводження в оцінці навколишніх ("з боку"), для самооцінки, оцінки близьких людей, опису свого ідеального "я". Відповідно до рівнів діагностики змінюється інструкція для відповіді. У нашому дослідженні ми використали методику Т.Лірі для виявлення бажаних характеристик у майбутнього шлюбного партнера. Інструкція: "Перед вами перелік ознак чи рис, за допомогою яких можна описати психологічний портрет кожної людини. Поставте на бланку відповідей знак "+" проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про майбутнього шлюбного партнера й знак "-" проти номерів тих тверджень, які не відповідають цьому уявленню (якщо немає повної впевненості, то ставте знак "-")". Метою обробки результатів є отримання індексів восьми характерологічних тенденцій та обрахунків на їхній основі

показників двох основних параметрів. Тенденція до «домінування» та «дружелюбності» обраховується за спеціальними формулами. Результати дослідження обробляються за принципом: спочатку підраховують у балах індекси кожної тенденції за допомогою наведеного ключа, результати заносяться до таблиці, а потім за спеціальною формулою визначають показник домінування і дружелюбності. Формули для обрахунку показників основних тенденцій складаються з восьми характерологічних тенденцій, позначених римськими цифрами.

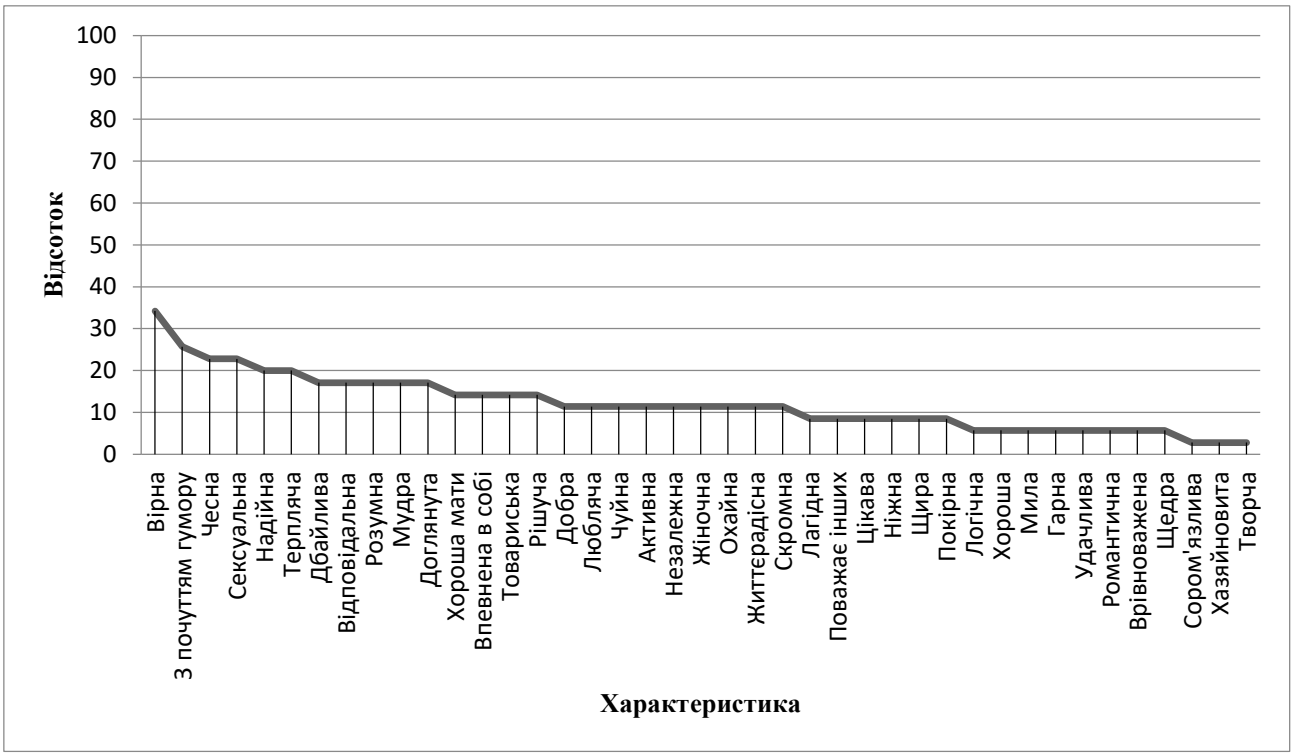
Четвертою діагностичною методикою стала анкета «Майбутній шлюбний партнер». Досліджуваним пропонувалась наступна інструкція: «У бланку потрібно вказати ваше ПІП, вік, а потім потрібно якнайшвидше дати асоціації (5 слів) на слово – стимул «майбутній шлюбний партнер». Результати методики групуються за сімома шкалами: «позитивні характеристики», «фізичні характеристики», «негативні характеристики», «зобов'язання», «фізіологічні процеси», «сім'я», «матеріальні цінності» та визначається відсоткове значення по кожній шкалі.

Анкета «Майбутній шлюбний партнер» (жіноча вибірка)


100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
Відсоток
Вірний
Розумний
Незалежний
Дбайливий
Сильний
Добрий
Хороший батько
Має почуття гумору
Впевнений у собі
Сміливий
Доброзичливий
Працьовитий
Веселий
Сексуальний
Вихований
Ніжний
Чесний
Доглянутий
Дюблячий
Відвертий
Альтруїст
Мужній
Цілеспрямований
Серйозний
Щедрий
Рішучий
Активний
Надійний
Освічений
Наполегливий
Відповідальний
Чуйний
Без шкідливих звичок
Творчий
Скромний
Справедливий
Привабливий
Харизматичний
Забезпечений
Строгий
Уважний
Мудрий
Оптиміст
Реаліст
Витривалий
Пунктуальний
Самокритичний
Організований
Романтичний
Терплячий
Характеристика

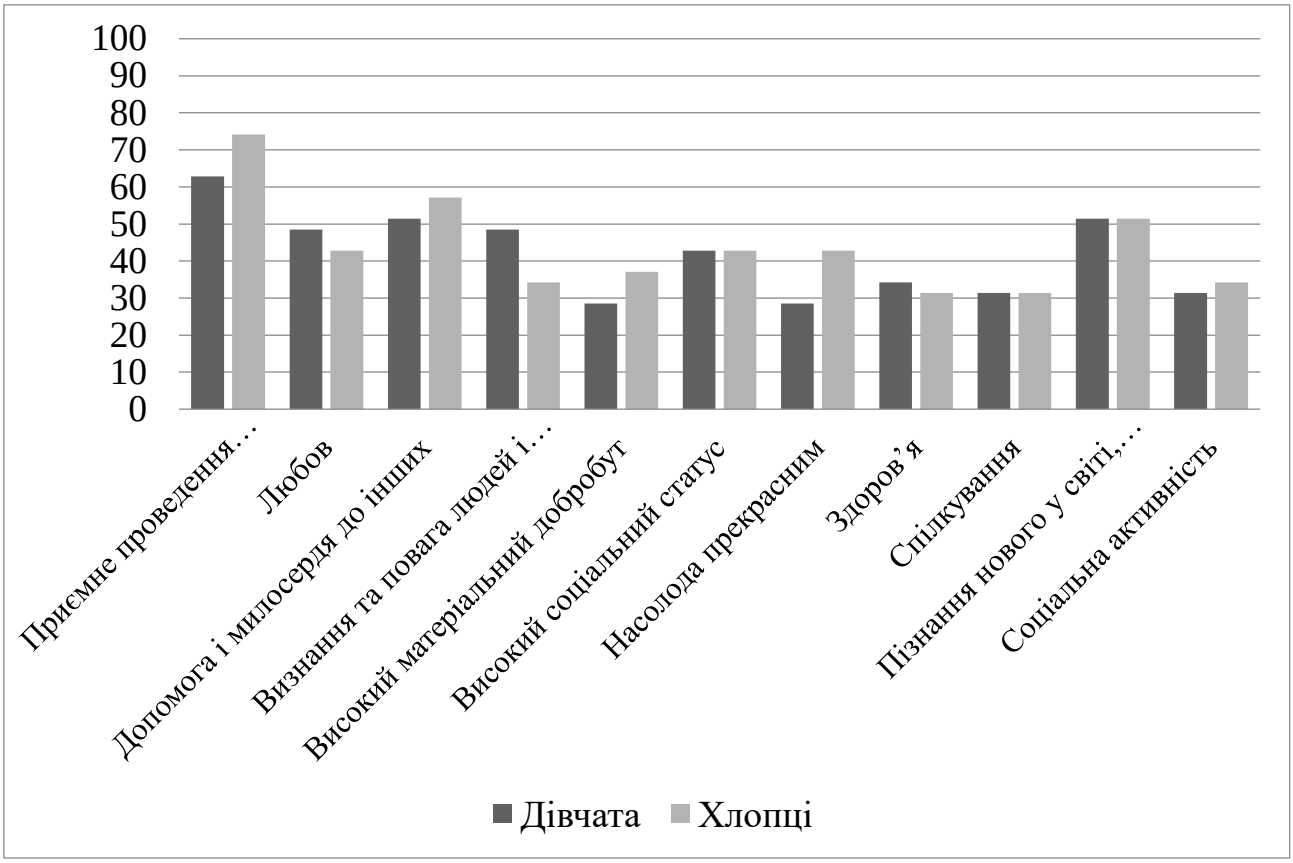
Додаток Б

Анкета «Майбутній шлюбний партнер» (чоловіча вибірка)



Додаток В

Гендерні відмінності ціннісних орієнтацій у студентів за результатами методики «Діагностика структури ціннісних орієнтацій особистості» С. С. Бубнової



Додаток Г

Зведена кореляційна таблиця емпіричних даних

	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядковується	Залежний	Доброзичливий	Альтруїстичний	Позитивні характеристики	Фізичні характеристики
Дівчата										
Пр.провед.часу ,відпочинок	,133	,148	-,150	,135	,092	,033	-,317	-,081	,008	-,013
Ви.мат.добробут	-,209	,055	-,139	-,032	,072	,033	,186	,010	-,017	,011
Насол.прекрасним	,006	-,148	-,314	-,318	-,042	-,215	-,141	-,168	,266	,055
Доп. і милос. до ін.людей	-,102	-,100	-,036	,231	,031	-,013	-,040	,013	,168	-,280
Любов	,136	-,074	-,323	-,191	,116	,078	-,152	-,276	-,135	,207
Пізнання	,040	-,023	-,347*	,047	,071	,017	-,076	-,185	-,104	,183
Вис.соц.статус і упр. людьми	-,117	,281	-,193	,298	,108	,049	-,236	,007	-,139	-,067
Визн та повага	,120	-,190	-,025	-,196	-,060	-,235	-,203	-,128	,198	-,056
Соц.активність	-,302	-,230	,154	-,046	-,392**	-,170	,143	,068	-,128	,118
Спілкування	-,245	-,124	-,143	-,107	,119	-,052	,095	-,068	-,092	-,080

Продовження таблиці

Здоров’я	,204	-,289	-,237	-,122	-,066	-,196	-,099	-,304	,114	,218
Професійні	,088	-,205	-,076	-,122	,126	-,182	-,224	-,113	,112	,095
Фінансові	,276	-,092	,092	-,035	,049	-,125	-,257	-,149	-,017	,132
Сімейні	,412**	-,152	-,172	-,199	,146	-,159	-,293	-,202	,159	,143
Соціальні	,304	-,049	-,067	-,130	,067	-,160	-,234	-,203	,240	,104
Суспільні	-,097	-,100	-,256	,062	,141	,020	,101	-,079	,267	-,292
Духовні	,099	-,042	-,178	,002	,078	,029	,086	-,021	,267	-,097

Фізичні	,026	,232	-,098	,205	-,037	,150	-,149	-,012	-,039	,069
Інтелектуальні	,283	-,006	-,036	-,200	,291	,112	-,101	-,179	,048	,035
Хлопці										
Пр.провед.часу ,відпочинок	,224	,098	-,015	-,176	-,088	-,148	,183	-,045	-,007	,135
Ви.мат.доброб ут	-,103	-,017	-,127	,105	-,022	-,043	-,038	-,091	-,129	,080
Насол.прекрас ним	-,108	,066	,300	,285	,185	,199	,284	,032	-,157	,095
Допомога і милосердя до інших людей	,170	-,046	,023	-,234	-,064	,034	-,072	,122	,036	-,095
Любов	,079	-,002	-,025	-,146	,052	-,008	,475**	,120	-,019	-,110
Пізнання…	-,115	,047	,095	,091	,103	,230	-,030	-,156	-,139	,120
Вис.соц.статус і упр. л.	-,095	,081	-,098	,159	,089	,285	-,217	-,214	-,028	-,067

Продовження таблиці

Визн. та пов. людей і вплив на оточ.	,151	-,090	,221	-,060	,235	,051	-,013	-,438**	-,184	,143
Соц.ак-тивність	,228	,170	,110	,061	,176	,065	-,127	-,103	-,005	,060
Спілкування	-,053	,101	,038	,216	,027	,160	,134	-,197	-,213	,116
Здоров’я	-,252	,113	-,021	,113	,214	,146	,046	-,005	-,106	,077
Професійні	,040	,090	-,275	-,011	-,269	-,028	-,220	,275	,158	,147
Фінансові	,176	,032	-,131	-,257	-,091	-,189	-,053	,064	,101	-,035
Сімейні	,027	-,164	-,020	-,206	-,102	,123	,097	,154	,232	-,177
Соціальні	,240	-,026	,114	-,129	-,074	,090	,075	,205	,308	-,123
Суспільні	,119	,307	,249	,082	,207	,226	,369*	,128	,128	-,217
Духовні	-,082	,239	,113	-,042	,144	-,068	,026	,130	,211	-,301
Фізичні	,143	,166	,106	,118	,114	-,200	-,038	,071	-,199	,022
Інтелектуальні	,168	,313	,160	-,059	-,055	-,141	-,005	,117	,168	-,148

Додаток Д

Програма з корекції особистісної дезадаптованості та профілактики конфліктів в молодому подружі

№	Тема	Форма проведення	Мета	Структура	Год.
1	Тренінг профілактики конфліктів в молодій см'ї	Ознайомча бесіда	Ознайомити з метою та завданнями програми, правилами та принципами взаємодії в групі.	1. Привітання; 2. Основна частина; 3. Обговорення правил та принципів взаємодії учасників у групі; 4.Прощання	
2	Значення ґендерного аспекту у розвитку психіки людини	Міні-лекція	Формувати ставлення до різниці особливостей функціонування чоловічої та жіночої психіки, як особливості впливу сприйняття вчинків члена подружжя.	1. Привітання; 2. Основна частина; 3.Обговорення відмінностей чоловічої та жіночої психіки; 4. Рефлексія; 5. Прощання	1
3	Конфлікти в молодій сім'ї	Міні-лекція з елементами дискусії	Формувати базові уявлення щодо конфлікту.	1. Привітання; 2. Основна частина; 3.Обговорення конфлікту, його особливостей протікання у молодій сім'ї; 4. Рефлексія; 5. Прощання	1
4	Безпечно і небезпечно	Міні-лекція з елементами дискусії	Формувати уявлення про техніки подолання конфліктної ситуації.	1. Привітання; 2. Основна частина; 3.Обговорення техніки асертивної поведінки; 4. Рефлексія; 5. Прощання	1
5	Тренінг	Тренінг	Ознайомити учасників групи з тренінгом як формою роботи. Зняти психологічну напругу, мотивувати на подальшу роботу.	1. Привітання, постановка теми, цілі завдань; 2. Вправа «Чому і навіщо?»; 3. Вправа «Я хороший!»; 4. Обговорення результатів та вражень	2
	Я- член своєї сім'ї	Тренінг	Формувати уявлення про рольові очікування партнера та його потреб у шлюбі	5. Постановка теми; 6.Вправа «Мозковий штурм»;	

				7. Вправа «Що я хочу» 8. Вправа «Сімейна ідилія» 9. Рефлексія; 10. Прощання;	
6	Як я можу зробити тебе щасливішим?	Тренінг	Формувати здатність до усвідомлення своїх помилок у спілкуванні партнером, що спричинили деструктивний конфлікт.	1. Привітання постановка теми, мети, завдань; 2. Вправа «Мозковий штурм» 3. Вправа «Робота над помилками»	2
	Сімейні ролі	Практикум з елементами тренінга	Формувати усвідомлення та прийняття свого рольового становища у сім'ї.	4. Постановка теми, мети, завдань; 5. Вправа «Шлюбний договір» 6. Рефлексія 7. Прощання	
7	Партнер, партнерка	Тренінг	Формувати усвідомлення стереотипів сімейної поведінки.	1. Привітання, постановка теми, мети, завдань; 2. Вправа «Що нового» 3. Вправа «Стереотипи сімейної поведінки» 4. Вправа «Продовж фразу» 5. Вправа «Нав'язані моделі сімейної поведінки» 6. Рефлексія 7.Прощання	2
8	Ми посварились	Тренінг	Підвищити компетентність у вирішенні сімейних конфліктів.	1. Привітання, постановка теми, цілі завдань; 2. Вправа «Девізи»; 3. Вправа «Управління конфліктом»; 4. Обговорення результатів роботи; 5. Вправа «Я хочу тобі сказати, що...»; 6. Обговорення результатів роботи; 7. Рефлексія; 8.Прощання;	2

9	Я чую тебе	Тренінг	Вдосконалити навичку взаєморозуміння в міжособистісному спілкуванні молодого подружжя	1. Привітання, постановка теми, мети, завдань; 2.Вправа «Прізвисько»; 3. Вправа «Чи правильно я почув?»; 4. Обговорення результатів роботи; 5. Вправа «Чого я уникаю»; 6. Обговорення; 7. Рефлексія; 8. Прощання;	2
10	Затишок у домі	Тренінг	Розкрити приховані особисті якості членів молодого подружжя. Формувати усвідомлення важливості певних рис характеру для створення сприятливої атмосфери в сім'ї.	1. Привітання, постановка теми, цілі, завдань; 2. Вправа «Броунівський рух»; 3. Вправа «Пограємо в психолога»; 4 . Обговорення результатів роботи; 5. Вправа «Лист партнеру»; 6. Вправа «Ідеальний чоловік, ідеальна дружина»; Обговорення результатів роботи; 7. Рефлексія; 8. Прощання;	2

Додаток Ж

Для реалізації поставлених цілей і завдань були використані такі вправи:

1. Вправи для початку занять. Мета: знайомство учасників групи, обговорення питань сімейних взаємин. Приклади вправ: Вправа «Що таке сім'я». Консультант просить учасників групи написати на аркуші асоціації до слова гуртожиток, курінь…) Якщо сім'я – це колір, то вона (червона, як кров, синя, прозора, як вода, чорно – біла…) - Якщо сім'я – це музика, то вона (методична, плавна, нескінченна…) Якщо сім'я – це геометрична фігура, то вона (спіраль, коло без гострих кутів, циліндр…) Якщо сім'я – це назва фільму, то вона це настрій, то він (стрес, радість, задоволення, нові враження, добродушність…) Кожен з учасників розповідає про свої асоціації, решта обговорює їх.

Вправа «Мій ідеал». Усвідомлення проблеми співвідношення ідеалу, створеного людиною, з якою він зустрівся насправді.

Учасники розповідають про людину, яка є для них ідеалом (ідеальна жінка, ідеальний чоловік та ін.). Кожен з учасників розповідає про свій ідеал, інші обговорюють їх, роблячи висновок, чи можливо його досягти в реальному житті.

Вправа «Подружнє щастя». Ця вправа найефективніше використовувати в подружніх парах. Учасникам дають таку інструкцію: «Уявіть собі, що вам вдалося звільнитися від усіх термінових справ, зобов'язань і проєктів, щоб удвох провести цілих два тижні на прекрасному безлюдному острові». Оскільки вправа розбита на два етапи, то завданням першого етапу буде таке:

1-й етап. Ви можете взяти з собою лише десять предметів. Необхідно підібрати такі предмети, які відповідали вимогам та інтересам усіх учасників відпочинку. 2-й етап. Протягом 20 хвилин обговорювати з іншими учасниками відпочинку список предметів та знайти спільне рішення. Підсумовування, рефлексія. Обговорюють такі питання: Які предмети ви обрали для подорожі? Чому саме ці предмети? Які труднощі виникли у вас під час складання списку необхідних предметів для ваших супутників? Наскільки ваші пропозиції

відповідали реальним побажанням партнерів? Як відбувалося обговорення? Після того, як загальне рішення знайдено, чи залишилося у Вас бажання провести ці прекрасні два тижні разом?

2. Вправи на формування образу «Я». Мета: розвинути вміння бачити себе очима інших і розуміти навколишніх людей, стимулювати роздуми про сімейні цінності та обговорення їхньої значущості в сімейному колі; продемонструвати унікальність цієї сім'ї серед інших, пробудити почуття гордості за неї; передати думку, що кожна сім'я – об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями та інтересами.

Вправа «Хто я такий». Цю вправу використовують для драматизації свідомості учасників заняття та для концентрації їх на знакових позиціях у сімейних стосунках і подружніх ролях. Перед кожним учасником лежить чистий аркуш паперу та ручка. Консультант голосно та чітко ставить питання групі: на нього! Хто ви?» (Пауза в 30-40 секунд для запису відповідей.) «Наступне питання: хто я? (Якщо учасники збентежені та стверджують, що на це питання вже дали відповідь, то консультант дуже коротко пояснює, що помилки немає, він знову просить відповісти на поставлене запитання, виявивши щирість і, можливо, деяку спонтанність. «Готові до наступного питання? Він який: хто я? Таким чином, психолог постійно повертається до того самого питання, заохочуючи учасників до швидких і відвертих відповідей, що відображає їх погляд на самих себе. Варто поставити не менше десяти питань, що повторюються. Підбиття підсумків, рефлексія. Учасникам пропонують прочитати записані відповіді. При їх відмові слід перейти до обговорення їх емоційних та інтелектуальних відкриттів і відчуттів, що виникли у процесі виконання ними цієї вправи.

3. Вправи для усвідомлення сімейних ролей. Дозволяють досягти наступних цілей: дозволити подружжю поглянути на свій шлюб і побачити його та один одного по-новому, стимулювати відкрите та чесне обговорення своїх бажань і прагнення до змін та оновлення; відмовитися від негативного

сприйняття партнера, допомогти учасникам подолати внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед змінами; змінити стереотипи сприйняття одне одного; продемонструвати на практиці відмінності, властиві підходу різних людей до однієї й тієї ж проблеми, розглянути наявні методи та підходи до її розв'язання; допомогти усвідомити важливість певних якостей характеру для побудови усвідомлених, демократичних, що зміцнюють сім'ю партнерських відносин.

Приклади вправ: «Сімейні стереотипи», «Шлюбний договір», «Жива картина сім'ї», «Сімейна взаємодопомога».

Вправа «Нав'язані моделі сімейної поведінки»

Багато проблем сімейного життя пов'язані з такими моделями поведінки, які нав'язані традицією чи громадською думкою, — чужими уявленнями про те, що «правильно» та «неправильно» для чоловіків і жінок. Важливо розібратися у цих стереотипах, побачити їхню амбівалентність, як вони впливають на партнерські відносини, сімейне життя, виховання дітей. Ця вправа допоможе групі винести ці проблеми на обговорення та не просто розглянути поширені погляди на чоловіків і жінок, але з'ясувати, у чому слабкість «сильної статі», у чому сила «слабкого». Психолог розділяє дошку на три стовпці й у середньому пише «Чоловіки та жінки». Лівий стовпець відводиться для «жіночих», а правий – для «чоловічих» якостей. Тепер разом з учасниками психолог заповнює таблицю. Наприклад: Жінки: кохання; емоційність; краса; ніжність; гнучкість; довірливість тощо. Чоловіки: фізична влада; гроші; домінування; ініціативність; мужність тощо.

Під керівництвом консультанта група докладно аналізує кожну з запропонованих учасниками сильних якостей чоловіків і жінок з погляду сімейного життя та батьківських обов'язків і намагається знайти ті негативні властивості, якими може обернутися кожна з названих якостей. Приміром, довірливість може перетворитися на інфантилізм, індивідуалізм обернутися егоїзмом, сила на агресивність тощо.

4. Вправи для розвитку сімейної комунікації. Дозволяють досягти таких цілей: усвідомити важливість певних якостей характеру для створення

сприятливої сімейної атмосфери; потренуватися у свідомій постановці та знятті міжособистісної взаємодії; продемонструвати на практиці в ігровій формі ідею про те, що кожна сім'я – об'єднання особистостей з різними характерами, цінностями, інтересами та запитами; розширити діапазон комунікативних можливостей, посилити здатність до емпатичного співпереживання; посилити емоційні реакції та зняти «м'язовий панцир», страх перед тілесним контактом; навчати навичок концентрації уваги на партнері; тренувати вміння давати

Приклади вправ: «Ми такі різні», «Закрита комунікація», «Варіації на тему сімейного життя», «Контактна взаємодія».

Вправа «Ми такі різні». Емоційний світ людини величезний. Але проявляється він у ньому через поведінку та ставлення до близьких. Стриманість, тактовність, витриманість і ми говоримо про порядну людину, яка вміє будувати відносини. Невитриманість, гнівливість — і в сім'ї завжди є проблеми. Прояв емоцій людини багато в чому впливає на формування її характеру. Інструкція: роблять його у сім'ї подарунком для всіх. Записавши ці якості, перейдемо до емоцій прямо протилежним, тим, що несуть загрозу для сімейного миру та спокою. Запишемо їх на дошці. Обговоримо отримані списки, і, якщо група їх стовпчика «результат спільної діяльності». Кожному з членів вашої сім'ї виділіть окремий стовпчик. Не забудьте залишити місце для себе. Вийде таблиця, де ліворуч — емоційні стани та якості, а праворуч — ряд колонок «я», «дружина», створенні сімейного клімату. Тепер проти кожної якості в кожній колонці проставте оцінку за десятибальною шкалою. Почніть з себе, потім проаналізуйте ступінь прояву якостей у рідних і близьких. Озвучте від імені членів вашої сім'ї оцінки за одним або декількома пунктами. Наприклад: — Я бабуся. Я приношу в сім'ю високий (8 балів) рівень тривожності, бо... Крім того, мої почуття

причетності оцінені у 9 балів, бо... Я — дочка, у «високому (9 балів) плюсі» маю почуття радості, адже... Серед «мінусів» — високий бал з нестриманості — це пояснюється тим, що... У результаті роботи перед вами виникне емоційна карта сім'ї з її острівцями спокою та нестабільними зонами. Корисно продовжити роботу і після занять, розпитавши домашніх про те, які оцінки вони поставили вам і самим собі. Наскільки близькі ваші оцінки до самооцінки близьких, а також їхня думка про вас?» Підбиття підсумків. Обговорюють питання. Що вправа дала вам у розумінні себе та вашої родини? Чого в цій карті більше, яка атмосфера характеризує вашу родину? Чи були речі, які вам відкрилися по-новому? Що змусило зрадіти? Замислитись? Що засмутило?

5. Вправи для вирішення сімейних конфліктів. Дозволяють продемонструвати різноманітність підходів до проблеми; мобілізувати увагу та творчу фантазію членів сім'ї під час розв'язання групового завдання, актуалізувати внутрішній комунікативний потенціал сім'ї; усвідомити позитивні та негативні фактори поведінки, що домінує; дати можливість висловитися щодо проблематики сімейних відносин (що іноді дозволяє запобігти розростанню конфлікту, його перехід у міжособистісне зіткнення); розвинути гнучкість і толерантність, провести тренування подолання внутрішнього дисонансу, конфлікту, пов'язаного з суперечливими поглядами на проблему; сформувати навички безконфліктної взаємодії та позитивного ставлення до проблемної ситуації; вивчити емоційні стани, що супроводжують конфліктну взаємодію; вивчити руйнівні ірраціональні переконання.

Приклади вправ: «Чорно-біле кіно», «Співпраця без конфліктів»,

Вправа «Чорно-біле кіно» Мета: розвивати навички толерантності та самовладання через усвідомлення наявності позитивних сторін у проблемних ситуаціях. Проблемну ситуацію найчастіше усвідомлює подружжя як якусь суперечливу ситуацію, в якій є протилежні позиції під час пояснення тих самих об'єктів, явищ і відносин між ними. Кожен учасник групи отримує чистий аркуш паперу та ручку. Консультант просить учасників подумати про якусь свою

проблемну ситуацію на сьогодні. У лівій частині аркуша записують десять аспектів проблеми, які мають негативні наслідки, а у правій — десять позитивних сторін ситуації. Підбиття підсумків, рефлексія. У процесі обговорення вправи група має дійти висновку, що у кожній, навіть найважчої життєвої ситуації необхідно знаходити позитив і з цього зберігати самовладання та толерантність.

Вправа «Співпраця у конфлікті». Конфлікт найчастіше виникає тоді, коли один з подружжя вдається до морально засуджуваних методів боротьби, прагне психологічно придушити партнера, дискредитуючи та принижуючи його в очах навколишніх. Зазвичай це викликає опір іншої сторони, діалог супроводжується взаємними образами, стає неможливим, взаємостосунки руйнуються. Адже конфлікт може бути й конструктивним, якщо вміти ним керувати. Найчастіше цього можна досягти через співпрацю у конфлікті. Подружні пари розігрують будь-яку конфліктну ситуацію, застосовуючи такі принципи управління конфліктом:

- повний контроль за власними емоціями, які, як правило, заважають оцінювати те, що відбувається;

- аналіз справжніх причин конфлікту, які можуть бути приховані за уявними причинами; локалізація конфлікту, тобто встановлення його чітких рамок і прагнення звуження області протистояння;

- відмова від фіксації на самозахисті, оскільки захоплення захисними діями зазвичай заважає вчасно помітити зміни у поведінці сторони, що конфліктує;

- переформулювання аргументів опонента, які не варто свідомо відкидати, а краще спробувати перекласти зрозумілою мовою, виділяючи смислові моменти.