

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота  
магістра**

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ТА СТИЛІ  
ВРЕГУЛЮВАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ**

Виконала: студент 2 курсу, групи 8.0531-з  
спеціальності 053– Психологія  
Багаєва Юлія Володимирівна  
Керівник: д.психол.н., професор кафедри  
психології Гура Т.Є.  
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Багаєва Юлія Володимирівна \_\_\_\_\_

Тема роботи Взаємозв'язок особливостей спілкування та стилі врегулювання сімейних конфліктів

керівник роботи Гура Т.Є., д.психол.н., професор кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 886-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: стабільність в подружніх стосунках; проаналізувати зробити теоретичний аналіз формування взаємин шлюбної пари, як психологічний феномен; розкрити фактори основні кризові періоди; проаналізувати особливості спілкування, як один з чинників сімейних конфліктів; експериментально дослідити особливості спілкування та стилі врегулювання сімейних конфліктів.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунка, 3 таблиці
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура Т.Є., професор		
Розділ 1	Гура Т.Є., професор		
Розділ 2	Гура Т.Є., професор		
Розділ 3	Гура Т.Є., професор		
Висновки	Гура Т.Є., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2022 р.	Виконано
5	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Ю.В. Багаєва

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Т.Є. Гура

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 65 с., 4 рисунка, 3 таблиці, 52 джерела.

Об'єкт: стилі регулювання конфліктів у подружніх стосунках.

Предмет: дослідження: спілкування, як чинник взаємовідносин у подружніх стосунках, яке впливає на регулювання конфліктів.

Мета дослідження: визначити вплив особливості спілкування на розв'язання подружніх конфліктів.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що незадоволеність шлюбними стосунками в конкретній сімейній парі впливає безпосередньо на спілкування між партнерами і являється домінуючим чинником виникнення конфліктів в парі.

Методи дослідження:

- теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації);
- емпіричні (психологічне анкетування і тестування).

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що нами було проведено комплекс методів задоволеності шлюбом подружжя з різним терміном шлюбних відносин та визначення впливу особливості спілкування на розв'язання подружніх конфліктів.

Практичне значення. Отримані результати дослідження можуть бути використані психологами в роботі з сімейними парами з різним стажем шлюбних відносин при регулюванні сімейних конфліктів.

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ, СТИЛЬ ВРЕГУЛЮВАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ, ПОДРУЖЖЯ, СІМ'Я.

## **SUMMARY**

Bagaeva Yu.V. Interconnections of Communication Features and Styles of Resolving Family Conflicts

Master's thesis: 65 pages, 4 figures, 3 tables, 52 sources.

Object: conflict management styles in marital relationships.

Subject: research: communication as a factor in relationships in marital relationships, which affects conflict regulation.

The purpose of the study: to determine the influence of communication features on the resolution of marital conflicts.

The hypothesis of the study is that dissatisfaction with marital relations in a specific couple directly affects communication between partners and is a dominant factor in the occurrence of conflicts in a couple.

Research methods:

- theoretical (comparison of theories and methods, generalization of received information);
- empirical (psychological questionnaires and testing).

The scientific novelty of the study lies in the fact that we conducted a complex of methods of marital satisfaction of spouses with different duration of marital relations and determined the influence of communication features on the resolution of marital conflicts.

Practical meaning. The obtained results of the study can be used by psychologists in working with married couples with different experience of marital relations in the regulation of family conflicts.

**FEATURES OF COMMUNICATION, STYLE OF RESOLVING FAMILY CONFLICTS, WIFE, FAMILY.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТИХ ВІДНОСИН У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ.....	9
1.1. Формування взаємин шлюбної пари, як психологічний феномен.....	9
1.2. Фактори сумісності в подружніх стосунках.....	18
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ.....	30
2.1. Основні кризові періоди.....	30
2.2. Психологічні проблеми сімейного життя.....	35
2.3. Спілкування, як один з чинників сімейних конфліктів.....	44
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ТА СТИЛІ ВРЕГУЛЮВАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ.....	50
3.1. Методи і процедура дослідження.....	50
3.2. Результати дослідження і їх інтерпретація.....	51
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім'я є одним із найважливіших інструментів соціалізації особистості, історичної трансляції культурних, етнічних і моральних цінностей. Сімейне життя має для людини найважливіше значення, і від того, як воно складеться, яку роль у ньому відіграють конфлікти і як вони будуть вирішуватися для кожного з подружжя, залежить благополуччя подружнього життя. Виникнення непорозумінь у сімейних стосунках – звичайна справа. І це легко пояснити: кожен з нас виріс у своїй родині і отримав свій неповторний життєвий досвід, і у кожного з нас свої цілі, бажання, цінності, уявлення про те, що має бути і що правильно, а тому є висока ймовірність зіткнутися з нерозумінням, незгодою, обуренням і відстороненістю. Різні види конфліктів на різних етапах створення сім'ї мають свої особливості, етапи, динаміку, специфіку вирішення для кожного з подружжя. Попередження та вирішення сімейних конфліктів залежить від усіх членів сім'ї і, головне, від конфлікуючих сторін – подружжя.

Ця проблема дуже актуальна в сучасному світі, і її вирішення пов'язане з необхідністю розуміння сутності конфліктів у сім'ї та їх істотних змін, які відчують сучасні сім'ї під впливом соціальних процесів у суспільстві.

Організаційна значущість проблеми сьогодення зумовили вибір теми нашого дослідження “Взаємозв'язок особливостей спілкування та стилі врегулювання сімейних конфліктів”.

Об'єкт: стилі регулювання конфліктів у подружніх стосунках.

Предмет: дослідження: спілкування, як чинник взаємовідносин у подружніх стосунках, яке впливає на регулювання конфліктів.

Мета дослідження: визначити вплив особливості спілкування на розв'язання подружніх конфліктів.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що незадоволеність шлюбними стосунками в конкретній сімейній парі впливає безпосередньо на спілкування між партнерами і являється домінуючим чинником виникнення конфліктів в парі.

Методи дослідження:

- теоретичні (порівняння теорій і методів, узагальнення отриманої інформації);
- емпіричні (психологічне анкетування і тестування).

Згідно з поставленою метою та висунутою гіпотезою було визначено основні завдання дослідження:

- стабільності в подружніх стосунках;
- проаналізувати зробити теоретичний аналіз формування взаємин шлюбної пари, як психологічний феномен;
- розкрити фактори основні кризові періоди;
- проаналізувати особливості спілкування, як один з чинників сімейних конфліктів;
- експериментально дослідити особливості спілкування та стилі врегулювання сімейних конфліктів.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети дослідження нами було обрано такі методи та методики: метод теоретичного вивчення проблеми, методи збору та інтерпретації даних.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки; кількісним та якісним аналізом отриманих результатів; статистичною оцінкою експериментальних даних.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що нами було проведено комплекс методів задоволеності шлюбом подружжя з різним терміном шлюбних відносин та визначення впливу особливості спілкування на розв'язання подружніх конфліктів.



Практичне значення. Отримані результати дослідження можуть бути використані психологами в роботі з сімейними парами з різним стажем шлюбних відносин при регулюванні сімейних конфліктів.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖСОБИСТИХ ВІДНОСИН У ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ

### 1.1. Формування взаємин шлюбної пари, як психологічний феномен

Особливості дошлюбного періоду. Приймаючи рішення про шлюб, людина спирається на свій життєвий досвід, набутий у дошлюбний період. Дошлюбний період — це життя людини від народження до шлюбу.

У дошлюбний період молода людина накопичує досвід сімейної взаємодії в генетичній родині, формування подружніх установок, досвід спілкування з протилежною статтю. Важливим завданням дошлюбного періоду є досягнення базової психологічної незалежності від батьківської сім'ї, оскільки молода людина уникає шлюбу з причин, закладених у її генетичній сім'ї (наприклад, досвід негативних взаємодій між батьками), може або навпаки, прагне до раннього шлюбу, намагаючись позбутися залежних взаємовідносини з батьками [40]. Родина, також суттєво впливає на формування у хлопця чи дівчини загальної мотивації до шлюбу, яка складається задовго до прийняття рішення одружитися з конкретною людиною.

Сучасні психологи виділяють три види подружньої мотивації [26, 9]:

- Факт одруження - «Вже час», «Як всі»;
- тип шлюбу - «принц», «модель»;
- Конкретна людина - «Кохана», «Довподоби».

Якщо говорити про мотивацію факту одруження, то основним є намір одружитися. Найчастіше це відбувається під впливом оточуючих (батьків, знайомих) при реалізації гасла: «Вже час!» або бажання не відрізнятись від

більшості. При цьому, інший є лише засобом виконання заповітного бажання, а тому абсолютно неважливо, який партнер поруч.

Шлюб може бути щасливим, якщо між подружжям панує сімейна гармонія, але є ризик, що згодом зустрінеться людина, здатна викликати сильне почуття любові.

Мотивацією до певного типу шлюбу є впевнені люди, які керуються партнером, здатним здійснити їхні мрії, які відповідають їх уявленням про престижний варіант шлюбу [21, 72]. Такому шлюбу загрожують осудливі та порівняльні вибори (завжди можна знайти когось ще кращого) і зародження любові не до одного з подружжя, а до іншої людини.

Оптимальною вважається мотивація шлюбу для конкретної людини, оскільки в цьому випадку, обранець буде сприйматися як конкретна реальна людина з усіма достоїнствами і недоліками. Це свідоме рішення за згодою людини та особистою відповідальністю за свої почуття.

Загальна мотивація шлюбу визначає безпосередні мотиви шлюбу і змушує людину шукати чоловіка.

Типові мотиви шлюбу [3]:

1. любов / прихильність;
2. практичні роздуми;
3. наслідування соціальних стереотипів;
4. спосіб сепарації від батьків;
5. повернення комфорту батьківської турботи;
6. подолати самотності.

Таким чином, молода людина, яка вирішила одружитися, спрямовується на пошуки чоловіка, якого вона любить (бажано взаємно) або принаймні відчуває до нього прихильність. Якщо людина шукає в шлюбі якісних матеріальних благ (таких як гроші, житло), то її основними мотивами шлюбу є практичні міркування.

Молоді люди можуть обрати шлюб як засіб звільнення від батьківської опіки. Трапляються й зворотні ситуації: юнак чи дівчина, позбавлений комфорту батьківського догляду, прагне поновити його у шлюбі. Одруження у більш пізньому віці може зумовитись дефіцитом близького спілкування і підтримки внаслідок тривалої самотності. Здебільшого пошук шлюбного партнера спирається на поєднання декількох мотивів.

У дошлюбному періоді формуються й внутрішні фактори вибору шлюбного партнера, які запропоновані М.М. Наричиним. Вчений зазначає, що ці фактори, зазвичай залишаючись неусвідомлюваними, суттєво впливають на формування гармонійної подружньої пари [4].

Сценарій батьківської родинної взаємодії підштовхує молоду людину вибирати собі подружнього партнера, схожого на батька/матір або ж протилежного їм. Сценарій подружньої пари батьків впливає не лише на дошлюбні критерії вибору, а й поведінку під час передшлюбного періоду і в шлюбі, ставлення до чоловіка (дружини), тривалість шлюбу, кількість шлюбів і т.і. [10, 6].

Важливими є й дитячі враження, що втілюються у перших навичках спілкування, симпатіях, які переживаються у дитячому садочку, школі тощо. Дуже приваблюють люди, схожі на перших нерозлучних друзів, навіть якщо зараз важко пригадати їх особистість. Головне – з такими людьми був позитивний досвід спілкування у дитинстві, і припускається, що і з новим знайомим все складеться так само вдало.

Пам'ять людини підліткового та юнацького віку міцно фіксує перші еротичні враження, тобто відбувається так званий імпринтинг статевого дозрівання. Згодом людина, що схожа на ту, яка викликала перші хвилюючі переживання, перші бажання, перший оргазм, може знов вселити душевний трепет, викликати потяг і навіть кохання.

Якщо людині не подобаються якісь власні параметри зовнішності чи організму, і вона не хотіла би, щоб з цим мучилися її діти, то вона підсвідомо обирає подружнього партнера із добре розвиненими відповідними якостями

та відсутніми комплексами (наприклад, мініатюрна жінка обирає високого чоловіка). Потреба підібрати гарну генетичну базу для нащадків має біологічне походження і спрямована на покращення роду, однак на успішність шлюбу не впливає.

Вже в юнацькому віці взаємодія з протилежною статтю набуває вибіркового та критичного характеру, орієнтованого на вибір супутника життя. Коло міжстатевої взаємодії диференціюється за різним рівнем близькості: одну людину юнак чи дівчина розглядає як майбутнього подружнього партнера, а іншу відразу викреслює з цієї категорії. У психології існує ряд теорій, які розкривають суть вибору супутника життя. Найбільш раннім вважається психоаналітичний підхід, за яким (з подачі З. Фрейда) вважається, що при виборі шлюбного партнера дівчина ідентифікує його з батьком як ідеалом чоловіка, а хлопець у нареченій шукає відповідність матері [12, 7].

Деякі дослідники, як-от К.Мелвілл, уподібнюють процес вибору подружнього партнера торговельній угоді, причому «валютою» в обміні служать такі соціальні цінності двох людей, як їх соціальне походження, економічне становище, освіта, вік, зовнішність тощо.

Соціолог Р. Уінч у своїй теорії доповнювальних потреб говорив про те, що під час вибору дружини чи чоловіка кожна людина шукає того, хто спроможний максимально задовольнити її основні потреби. Задоволення та винагорода розглядаються як сили, що сприяють зближенню майбутнього подружжя. Підтверджує ці тези Р. Сентерс зі своєю інструментальною теорією підбору шлюбного партнера, який наголошує, що людина прагне до того, чиї потреби подібні її власним або доповнюють їх.

Теорія кохання А. Рейса пояснює механізм вибору шлюбного партнера як розвиток почуття кохання упродовж чотирьох послідовних і взаємопов'язаних етапів [11]:

1. Встановлення взаємозв'язку - легкість спілкування, комфорт взаємодії;

2. Само - розкриття - довіра та щирість;
3. Формування взаємної залежності - почуття взаємної необхідності;
4. Реалізація основних потреб - кохання, стимуляція амбіцій.

Однією з найбільш популярних є ціннісно-рольова теорія Б. Мурштейна, яка ґрунтується на двох важливих тезах [9]:

- на кожному ступені розвитку взаємин потенційних шлюбних партнерів міцність їх відносин залежить від так званої рівності обміну (відбувається облік плюсів і мінусів кожного індивіда, кожна людина намагається одружитися з найбільш привабливим для себе партнером);

- шлюбний вибір включає в себе серію послідовних стадій, під час яких фільтруються (вивчаються й аналізуються на предмет відповідності запитам) якості потенційного супутника життя.

Стадії вибору шлюбного партнера за Мурштейном [14, 56]:

1. Стимульна - оцінка зовнішності, розуму та адекватності поведінки під час знайомства;
2. Ціннісна - аналіз інтересів, цінностей під час розгортання стосунків;
3. Рольова - з'ясування рольової сумісності при спільному проживанні.

Динаміку вибору шлюбного партнера розкриває теорія Б. Адамса, за якою первинний потяг провокують зовнішні особливості людини, такі як фізична привабливість, товариськість, врівноваженість і загальні інтереси. Стосунки, що зав'язалися, зміцнюються завдяки реакціям оточуючих, отриманню статусу пари, почуттям затишку і спокою в присутності один одного. Потім пара вступає в стадію взаємних зобов'язань і інтимності, що ще більше зближує партнерів. Члени пари, які пов'язали себе взаємними зобов'язаннями, вивчають погляди і цінності один одного. На завершення цієї стадії пара приймає рішення про одруження [14, 129].

Психологічні аспекти передшлюбного періоду. Коли формується настанова на одруження в особистості, вона вступає у передшлюбний період.

Передшлюбний період – завершальний етап дошлюбного періоду, впродовж якого відбувається вибір подружнього партнера та підготовка до одруження [16, 117].

У цьому періоді зазвичай виділяють передшлюбне знайомство та передшлюбне залицяння. За даними статистики, передшлюбне знайомство молоді найчастіше відбувається у місцях відпочинку і проведення дозвілля (37%) або ж за місцем навчання чи роботи (31%), частина молодят (9%) знайомі з дитинства чи були сусідами, трохи менше (8%) – познайомились на вулиці чи в транспорті. Вже на етапі знайомства відбувається аналіз якостей потенційного партнера і, у випадку формування позитивного першого враження, приймається рішення про подальше зближення [14, 178].

Під час передшлюбного залицяння людина шляхом самопрезентації прагне створити якомога краще враження про себе у очах потенційного партнера та схилити його до шлюбу. Водночас продовжується вивчення якостей потенційного подружнього партнера, наслідком якого є підтвердження власного наміру одружитись чи згортання стосунків.

Стаючи ядром нової сім'ї, члени подружжя стають «родичами» за власним вибором, не будучи кровно спорідненими. Тому людям потрібно у передшлюбному періоді багато сил витратити на правильний вибір, а згодом докладати немало зусиль для його збереження.

При виборі шлюбного партнера люди відштовхуються від певних критеріїв. Критерії вибору шлюбного партнера – це досить добре вивчений аспект сімейної психології. Різні вчені виділяють неоднакові критерії, але фактично всі автори одноставно називають певний їх набір: взаємне кохання (прихильність), надійність, емоційна стійкість, злагідний характер.

Науковці виявили гендерні відмінності у шлюбних очікуваннях. Чоловіки більше стурбовані такими рисами, які прямо або побічно свідчать про репродуктивні можливості жінок — молодість, приваблива зовнішність

[22]. Жінки ж більше зацікавлені в матеріальних можливостях чоловіка, його здатності мати сім'ю і виховувати дітей.

Найбільш загальними завданнями, які реалізуються впродовж передшлюбного періоду, є: накопичення сумісних вражень, поглядів; проектування спільного життя; перевірка ухваленого рішення.

Протягом передшлюбного періоду молоді людини багато часу проводять разом, розмовляють, сперечаються, діляться враженнями, будують плани на майбутнє. У їх відносинах присутня ідеалізація партнера. Сексуальне життя характеризується частотою контактів, гостротою відчуттів, постійним експериментуванням. Емоційні відносини не тільки украй насичені, але і дуже нестабільні, коли обожнювання легко змінюється образою, а гнів – поблажливістю. Побутові проблеми на зразок розподілу обов'язків і планування сумісного бюджету поки що не турбують [24].

Під час проектування сумісного життя наречені моделюють майбутнє, накопичуючи досвід родинного співробітництва. Ключовим моментом тут виступає довіра один до одного і обговорення своїх очікувань. Оптимальне проходження молодими людьми передшлюбного періоду, яке завершується підтвердженням ухваленого рішення про одруження, передбачає [16]:

- заміну емоційного образу обранця на реалістичний;
- заміну емоційного образу обранця на реалістичний;
- рефлексію шлюбних мотивів, відносин і почуттів.

Передшлюбний інформаційний обмін, що базується на взаємній довірі та саморозкритті, передбачає з'ясування деталей біографії, стану здоров'я, в тому числі й репродуктивного, ціннісних орієнтацій, життєвих планів, рольових очікувань. Під час передшлюбного інформаційного обміну складаються більш-менш детальні психологічні портрети наречених, вивчаються особливості їх батьківських сімей, які потім суттєво впливатимуть на успішність шлюбу. Зокрема, важливою є згода батьків на шлюб їх дорослих дітей і позитивна оцінка союзу, що намічається. Окрім



цього науковці виділяють прогностично сприятливі чинники, які підвищують вірогідність успішних і гармонійних відносин в шлюбі.

Позитивні періоди шлюбну [27]:

- оптимальний вік одруження;
- схожі риси характеру наречених (окрім домінування і суперництва);
- оптимальна тривалість передшлюбних відносин (від 1 року до 3 років);
- узгодженість рольових очікувань;
- дружні відносини до шлюбу;
- наявність спільних друзів майбутньої сімейної пари.

Водночас існують так звані передшлюбні чинники ризику. До них відносять:

- ранній /пізній вік наречених;
- значну різницю у віці наречених;
- суттєві відмінності у статусі (освіта, професія, походження);
- відсутність братів/сестер;
- неповну генетичну родину;
- нестійкі передшлюбні відносини;
- надто короткі чи навпаки, задовгі дошлюбні відносини;
- негативне ставлення батьків до шлюбу;
- дошлюбну вагітність;
- неоптимальні мотиви одруження.

Окрім вищеперерахованих зовнішніх чинників, на заваді здійсненню успішного вибору шлюбного партнера можуть стати внутрішні неусвідомлювані мотиви одруження, визначені О. Добровичем [24]:

1. Взаємне акторство, коли молоді люди грають романтичні ролі;
2. Спільність інтересів, коли збіг інтересів, загальне захоплення вважають спорідненістю душ;

3. Уражене самолюбство, яке спонукає досягти «заповітного» за всяку ціну, стимулює азарт і жадання перемоги через володіння «непокірним»;
4. Пастка неповноцінності, в якій зливаються воедино настанова подяки і відчуття реалізації «останнього шансу»;
5. Інтимний успіх, який зводиться до передбачення доброго шлюбу;
6. Взаємна легкодоступність, що дуже приваблює у дошлюбних відносинах;
7. Жалість, провина, почуття обов'язку, що сприймаються як власна шляхетність;
8. Порядність, коли шлюб стимулюється думкою найближчого оточення і відповідальністю перед ним;
9. Вигода, коли людина знаходить за допомогою такого союзу фінансове і матеріальне благополуччя;
10. Помста, коли вибір партнера та одруження скоюють «на зло кривднику»;
11. Боязнь самотності, коли шлюбний союз виступає в ролі порятунку від своїх проблем, від самого себе, від страху майбутнього життя.

Перешкоджати свідомому та відповідальному вибору шлюбного партнера можуть і буденні стереотипи [14]:

- успішність шлюбу залежить від везіння;
- шлюби укладаються на небесах;
- віра в єдиного ідеального партнера;
- головне у шлюбі – романтика (секс);
- запорука вдалого вибору – астрологічна/психологічна сумісність;
- жінка не робить першого кроку (при знайомстві, освідченні).

Психологи провели дослідження щодо визначення якостей наречених, сприятливих для успішного шлюбу. З'ясовано, що і для чоловіка, і для жінки це: оптимізм і емоційна жвавість; працелюбність і старанність; здатність

виконувати підлеглі ролі при збереженні власної позиції; доброзичливість і співчутливість; уміння правильно витратити гроші.

## **1.2. Фактори сумісності в подружніх стосунках**

Поняття подружньої сумісності та несумісності. Однією з базових потреб людини є потреба у приналежності, що в дорослому віці реалізується у шлюбних взаєминах. Сам акт одруження не гарантує людині подальшого розвитку сприятливої подружньої взаємодії, а є лише стартовою точкою для її формування. Оскільки рішення про одруження та вибір шлюбного партнера зазвичай є не випадковим, а ретельно продуманим кроком, то вже у передшлюбному періоді закладаються підвалини подружньої сумісності, яка надалі визначатиме успішність родинного життя.

Подружня сумісність – ступінь узгодженості фізичних і особистісних характеристик членів подружжя, що виражається у їх задоволеності шлюбом [48. 65].

Життя сім'ї регулюють сімейні норми і правила. Правила існують в кожній родині, вони можуть бути гласними і негласними, культурно заданими або індивідуальними. Розподіл ролей і функцій, місце в сімейній ієрархії також відноситься до системи правил. На кожній стадії життєвого циклу сім'ї правила повинні змінюватися, про ці зміни сім'я повинна домовлятися. Якщо життя в сім'ї змінилася, а правило не змінюється, воно стає дисфункціональним [19].

Зовнішнім і об'єктивним показником сумісності є сам факт збереження шлюбу. Внутрішнім і суб'єктивним показником подружньої сумісності є переживання дружиною і чоловіком психологічного комфорту, надійності, захищеності, задоволення від спілкування одного з одним.

Подружня сумісність має набутий характер, формуючись на основі шлюбного потенціалу. Вчені вважають, що шлюбний потенціал складається із кількох чинників:

### Чинники шлюбного потенціалу подружжя

Чинники	Функції
матеріальний чинник	внесок членів подружжя у матеріальний рівень родини
фізичний чинник	переживання симпатії та фізичного потягу до шлюбного партнера
психологічний чинник	співвідношення психологічних якостей подружньої пари

Для формування стабільних шлюбних стосунків вирішального значення набуває не лише наявність у подружжя тих чи інших позитивних якостей по кожному з факторів, але й ступінь відповідності цих якостей очікуванням. Психологічна сумісність шлюбних партнерів ґрунтується на взаємному позитивному психологічному сприйнятті якостей характеру, темпераменту, розуму, звичок і потреб [13]. Вона також істотно залежить від взаємної поваги, симпатії, дружби, кохання, від єдності поглядів і уявлень.

Подружня сумісність є багатоплановою. Зазвичай виокремлюють кілька базових аспектів подружньої родинної сумісності:



**Рис. 1.1** Аспекти подружньої сумісності

Соціальна сумісність полягає в розумінні сенсу життя, суспільній активності, відношенні до себе та до інших людей. Цей аспект сумісності виявляється у зовнішній і внутрішній родинній комунікації. Справжнє кохання, духовна єдність, а відтак і щасливий шлюб неможливі між людьми, які по-різному дивляться на світ, мають протилежні життєві цілі і плани, життєву спрямованість.

Гармонійність, відповідність потреб у інтимному спілкуванні обох членів подружжя забезпечує сексуальна сумісність, яка формується на знаннях з анатомії і фізіології людини, на культурі і техніці статевого спілкування. Ця сумісність визначається відповідністю реальної сексуальної поведінки кожного з шлюбних партнерів очікуванням іншого. Сексуальні запити партнерів можуть дуже відрізнятись, оскільки залежать від особливостей виховання в батьківській родині, від життєвих настанов, діапазону прийнятності, а також від ряду біологічних характеристик, як-от вік, темперамент, стан здоров'я [31, 114].

Побутова сумісність виражає узгодженість поглядів на стиль життя, на призначення сім'ї, на сімейні ролі. Якщо партнери будуть мати схожі погляди на побутові питання, то у сім'ї завжди буде панувати комфорт і затишок.

Психологічна сумісність полягає у взаємодії характерів, темпераментів, особистісно-вольових якостей подружньої пари. Саме від неї залежить емоційний настрій у сім'ї. Ця сумісність втілюється на духовному й інтелектуальному рівнях.

Духовна сумісність на практиці забезпечується співвідношенням моральних потреб, рівнем вихованості, колом культурних інтересів, дозвіллям (спільні відвідування театрів, кіно, музеїв, читання, перегляд телепрограм), а також врахуванням взаємних претензій у цьому плані. Для інтелектуального рівня сумісності важливі не стільки рівень ерудованості, освіти кожного з партнерів, скільки вміння правильно зрозуміти одне одного. Процес взаєморозуміння передбачає подолання змістових бар'єрів, коли одну

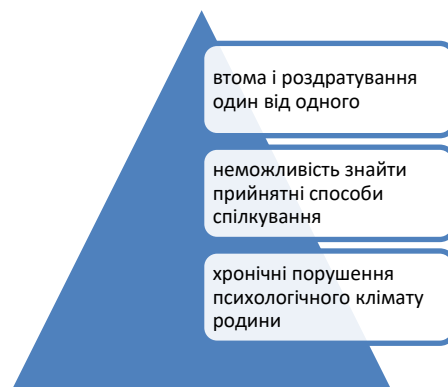
подію члени подружжя сприймають по-різному. Постійне взаємне незрозуміння, нездатність та небажання збагнути духовну сутність одне одного призводять до повного інтелектуального і комунікативного відчуження, що в подальшому породжує конфліктні ситуації.

Різні аспекти сумісності взаємопов'язані, і доповнюють один одного. Якщо психологічні і фізіологічні сторони можна гармонізувати як при їх тотожності у партнерів, так і при їх протилежності, то соціальна сумісність вимагає повного збігу поглядів. Тому у сімейних відносинах потрібно враховувати кожен аспект, щоб не порушувати злагоди, яка так важко здобувається [31, 114].

Високий рівень подружньої сумісності значно збільшує вірогідність подружньої гармонії, натомість подружня несумісність становить серйозну загрозу цілісності та тривалості шлюбу.

**Подружня несумісність** – відчуження шлюбних партнерів, напружена атмосфера зіткнень і конфліктів між ними, взаємна критика і неприйняття. Подружня несумісність може провокуватись неузгодженістю особливостей темпераменту та характеру шлюбних партнерів. Психологічно несумісні члени подружжя відчують труднощі в розподілі влади та верховенства [17, 32].

Найбільш явними ознаками несумісності шлюбних партнерів на психологічному рівні є:



**Рис. 1.2 Типові психологічні ознаки подружньої несумісності**

У випадку психологічної несумісності шлюбні партнери негативно відгукуються один про одного, акцентуючи увагу на несприятливих особистісних рисах. Причому навіть якщо члени подружжя з високою культурою здатні віддати належне психологічним якостям один одного, вони все-таки вказують, що зі своїм шлюбним партнером їм важко, незручно, ненадійно.

Вчені стверджують, що психологічна несумісність при тривалому контакті шлюбних партнерів і збереженні їх союзу провокує сильну невротизацію особистості. При цьому на першому етапі особистісні проблеми у всіх схожі й виражаються в розладах настрою – депресії, дратівливості. При подальшому житті в шлюбі з несумісністю на психологічному рівні у людей розвивається притаманна їм симптоматика – іпохондричні, неврастенічні, психопатичні, паранойяльні та інші симптоми. У чоловіків нерідко з'являється схильність до алкоголізації [19, 329]. Досить поширеним є відчуження подружжя, відхід від родини, пошук позасімейного спілкування. Корекція психологічної несумісності ефективна на перших етапах шлюбу.

### **Задоволеність шлюбом як показник його успішності.**

Одружуючись, людина прагне збагатити, наповнити своє життя новим змістом. Наречені сподіваються на те, що після того, як вони одружаться, їхнє життя стане кращим і цікавішим. Ці сподівання лежать в основі майбутньої сім'ї.

Після весілля розгортається життя нової родини, подружні взаємини в якій мають складну систему.

Чинників подружнього зв'язку за Лаптьонком [26]:

- пильність духовних інтересів і подружнє кохання
- любов до дітей
- сексуальна сумісність
- сімейний затишок і добробут
- подружній обов'язок

Ступінь вираженості цих чинників та їх співвідношення для кожного члена подружжя визначають його задоволеність шлюбом.

**Задоволеність шлюбом** – суб'єктивна оцінка кожним членом подружжя ефективності й якості родинної взаємодії, рівня прийнятності та приємності шлюбних взаємин [18, 223].

Вчені виокремлюють високий, середній і низький рівні задоволеності шлюбом. Поєднання високого рівня задоволеності шлюбом у обох подружніх партнерів відображає їх подружню сумісність, родинну згуртованість, а також психологічну успішність шлюбу. Взаємна низька задоволеність шлюбом є ознакою подружньої дисгармонії та високої ймовірності розпаду родини.

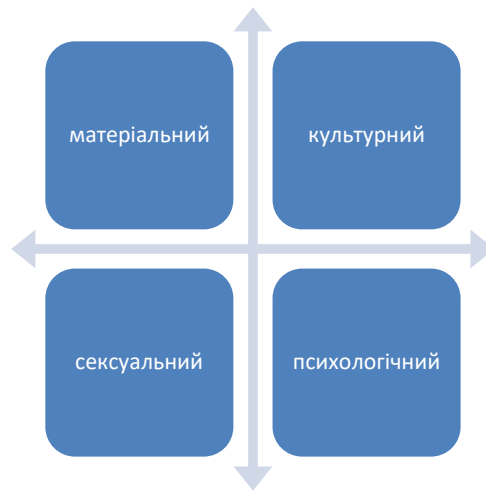
Задоволеність шлюбом доречно розглядати як суб'єктивне сприйняття членами подружжя функціональності сім'ї в плані задоволення їхніх індивідуальних потреб та крізь призму соціокультурних норм. Загальновідомо, що родина має слугувати для особистості осередком психологічного затишку і комфорту. Якщо людина їх отримує від свого подружнього партнера, то за цим критерієм вона буде задоволена шлюбом.

Задоволеність шлюбом є динамічною характеристикою, яка може змінюватись впродовж всього подружнього життя, як в сторону покращення, так і навпаки. Ця якість формується через вплив дошлюбних і шлюбних чинників за домінуючої ролі останніх. Дошлюбні чинники виступають базою, на підставі якої надалі розгортається оцінювання якості подружнього життя. До них відносять [30, 12]:

- походження та характер сімейного виховання шлюбного партнера;
- вік вступу до шлюбу і його мотивація у подружньої пари;
- тривалість і характер дошлюбного залицяння;
- ставлення до одруження батьків шлюбних партнерів.
-



Після одруження вступають у дію ряд чинників, які визначають характер задоволеності шлюбом обох членів подружжя [18]:



**Рис. 1.3. Базові чинники задоволеності шлюбом**

Матеріальний чинник виражається оцінкою внеску кожного шлюбного партнера в загальний матеріальний статус сім'ї й відповідністю цього внеску очікуванням і вимогам. Тобто людину можуть не влаштовувати як свої фінансові поповнення родинного бюджету, так і заробітки шлюбного партнера, що зумовлює низький рівень задоволеності шлюбом за матеріальним чинником.

Культурний чинник характеризує задоволеність інтелектуально-культурних запитів подружжя. Виразність цього фактора досить мінлива протягом всього шлюбного співжиття, оскільки особистість може інтелектуально й етично розвиватися чи деградувати.

Сексуальний чинник визначається відповідністю реальної програми інтимної близькості кожного з партнерів сексуальним очікуванням одного з них. Цей чинник піддається багатьом впливам, у тому числі віку й стану здоров'я, з якими він і повинен насамперед співвідноситися.

Всі розглянуті вище фактори тісно пов'язані один з одним, але особливу роль грає психологічний чинник, який є фундаментом для всіх інших. У загальній структурі шлюбної взаємодії психологічний чинник

розглядається як узгодженість, гармонійність особистісних якостей членів подружжя, насамперед їхніх характерів і рольових домагань.

Основними психологічними аспектами, що впливають на задоволеність шлюбом, вважаються [40]:

- позитивне ставлення до подружнього партнера, що виражається в його особистісній привабливості, легкості спілкування з ним, узгодженості ціннісних орієнтацій;
- емоційна задоволеність відносинами з партнером: вираження взаємного кохання та поваги, взаємна допомога подружжя особистісному зростанню кожного, задоволеність рівноправними відносинами, відповідність шлюбного партнера ідеальному образу;
- ефективність спілкування в подружній парі: глибина саморозкриття партнерів, точність невербальної комунікації, спільність чи узгодженість очікувань, частота успішного спілкування в парі, взаєморозуміння й емпатія;
- родинна взаємодія як сприймання подружжям себе єдиним цілим – подружньою парою, дружня прихильність шлюбних партнерів і спільність їхньої діяльності, ефективність взаємодії.

Протилежним за змістом поняттю задоволеністю шлюбом є незадоволеність ним. Незадоволеність членами подружжя своїм шлюбом є наслідком незадоволеності родинних потреб, як-от [45]:

1. Незадоволеність сексуальних потреб;
2. Незадоволеність потреби в цінності й значущості свого «я» (зневажливе ставлення, образи, критика);
3. Незадоволеність потреби в позитивних емоціях (відчуження, емоційна холодність);
4. Фінансові розбіжності (питання спільного бюджету, внеску кожного партнера в матеріальне забезпечення сім'ї);
5. Незадоволеність потреби у взаємодопомозі, співробітництві, пов'язаної з розподілом обов'язків у родині;

6. Суперечливість потреб в проведенні відпочинку та дозволя.

Очевидно, що задоволеність шлюбом базується в першу чергу на задоволеності шлюбним партнером. Трапляється, що один з членів подружжя стає на заваді задоволення потреб, інтересів та намірів іншого. У такій ситуації подружжя стає вже не союзниками і партнерами, а суперниками, і задоволеність шлюбом різко знижується.

Вітчизняні вчені встановили гендерні відмінності, що мають місце при оцінці подружжям задоволеності шлюбом. Так, чоловіки найбільш важливими вважають такі чинники, як наявність власного житла, матеріальний достаток та сексуальне задоволення. Жінки віддають перевагу наявності дітей, обговоренню сімейних проблем і справедливому розподілу обов'язків. Загалом рейтинг чинників успішного шлюбу у баченні українців виглядає так:

*Таблиця 1.2.*

**Чинники успішного шлюбу**

<b>№ п/з</b>	<b>Назва чинника</b>	<b>Рейтинговий відсоток</b>	<b>Гендерні переваги</b>
1	Повага, підтримка подружжя	89	-
2	Подружня вірність	88	-
3	Матеріальний достаток	80	чоловіки
4	Власне житло	78	чоловіки
5	Сексуальне задоволення	78	чоловіки
6	Обговорення сімейних проблем	75	жінки
7	Наявність дітей	70	жінки
8	Спільне проведення часу	57	жінки
9	Справедливий розподіл обов'язків	56	жінки
10	Близьке походження подружжя	28	жінки

Таким чином, представники обох статей найважливішими для успішного шлюбу вважають такі психологічні чинники, як подружня повага та підтримка, а також збереження вірності.

## Динаміка емоційних взаємин у шлюбі

Історія шлюбів розпочалася з одружень людей на меркантильних засадах, натеper зазвичай головну роль при одруженні відіграє емоційна сторона стосунків наречених. Учені виокремлюють різновиди шлюбів за характером емоційних відносин подружньої пари [4, 14]:

- щасливий (взаємне кохання і повага);
- гармонійний (кохання одного і повага іншого члена подружжя);
- проблемний (прихильність одного і відчуження іншого шлюбного партнера);
- кризовий (взаємне відчуження, конфліктність).

Часто трапляється, що молоді люди одружуються, переживаючи до шлюбного обранця почуття закоханості. За даними наукових досліджень, тривалість закоханості за сприятливих умов не перевищує 3-4 років, що й відображено у динаміці задоволення шлюбом за взаємною закоханістю:

1. перші 3 роки - високе задоволення шлюбом;
2. 3-6 років зменшення задоволення, критичне ставлення до шлюбу;
3. після 6 років помірне задоволення, поява думок про розлучення [43].

Більшість сучасних дорослих українців визнають пріоритет сім'ї як джерела забезпечення своїх потреб. Окрім традиційних потреб, забезпечення яких підтримує здорову життєдіяльність організму людини, родина покликана забезпечувати основні функції, що визначають емоційний фон взаємин подружньої пари, зокрема створення позитивного мікроклімату, підтримання доброзичливих стосунків з родичами, сприяння соціальному самовдосконаленню.

Окрім взаємної прихильності і поваги подружньої пари, до інших чинників, які стабілізують сімейні відносини, відносять [29]:

- постійне прагнення партнерів до збереження сім'ї;
- бажання і здатність партнерів до узгоджених дій на благо родини;

- ініціативність кожного члена подружжя у вирішенні сімейних проблем і реальний внесок кожного в спільні справи;
- розумне поєднання різноманітних особистих цілей і потреб із загальносімейними справами та потребами;
- прагнення в скрутну хвилину до емоційного єднання;
- здатність емоційно зігріти шлюбного партнера, поводитися так, щоб створити атмосферу довіри, невимушеності, щирості.

Важливий вплив на емоційні відносини в шлюбі надають культура спілкування та дозвілля, спільне ухвалення рішень подружжям, сумісне сімейно-побутове самообслуговування родини, створення сімейної субкультури. Стабілізація емоційних відносин залежить від рівноправності членів подружжя, індивідуальних потреб, які задовольняє шлюб і сімейне життя в цілому. Особистісні характеристики подружжя суттєво впливають на розвиток взаємин. Сприятливими для вдалого шлюбу якостями подружжя традиційно вважаються [43, 166]:

1. адекватна самооцінка й емоційна врівноваженість;
2. орієнтація на пошук і помірна схильність до ризику, що дозволяє емоційним відносинам розвиватися, а не застоюватись;
3. компетентність в часі (жити «тут і зараз», сприймаючи при цьому зв'язок подій);
4. високий рівень самоприйняття, що виявляється в природності поведінки та відвертості досвіду, у ставленні до іншого як до себе.

Водночас психологи підтверджують існування причин негативного ставлення до себе і життя членів подружжя, що є «руйнівниками» їх емоційних відносин. Найбільш поширені серед них, за думкою Д. Бернса, це: мислення категоріями максималістичних крайнощів; схильність до невиправданих узагальнень і розвішування «ярликів» («так відбувається завжди», «вічно ти забуваєш», «ти – нікчема і невдаха»); застосування негативного фільтру, концентрація на невдачах, помилках і промахах, постійна критика; застосування методу «перевернутого телескопа»: близьке і

доступне недооцінюється, а недосяжне і віддалене переоцінюється (у сусідів родина краща);сприйняття світу винятково через емоції; зайве захоплення словами «я повинен» і «я повинна», які повністю витісняють «я хочу», «мені цікаво», «мені подобається»; звичка брати на себе провину за непідвладні події і ситуації [29, 223].

Вірогідність збереження позитивного емоційного компоненту сімейних відносин і сприятливого розвитку шлюбу зростає, якщо члени подружжя здатні постійно пізнавати психологію один одного, бути терплячими, уміти розпізнавати та враховувати бажання і потреби шлюбного партнера.

## РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

### 2.1. Основні кризові періоди

Поняття "життєвий цикл сім'ї" увели в 1948 р. Є. Дюваль і Р. Хілл. Науковці розглядали життєвий цикл сім'ї як періодичні зміни, що відбуваються в родині залежно від подружнього стажу.

Нині існує чимало варіантів розподілу життєвого циклу сім'ї на етапи й періоди. Аналіз зарубіжних і вітчизняних джерел засвідчив, що як основні ознаки розмежування етапів життєвого циклу сім'ї можна виокремити факт наявності або відсутності дітей та їх вік; зміну місця дітей у сімейній структурі; завдання, що стоять перед сім'єю й відповідають цьому періоду; типові проблеми розвитку родини; розвиток взаємин між подружжям; кризи сімейного життя; особистісний ріст кожного члена сімейної групи.

У разі переходу з одного етапу сімейного розвитку на інший змінам піддаються структура сім'ї, родинні ресурси та можливості, якість сімейних взаємин, діапазон відповідальності, обов'язків, активності членів родини відповідно до функцій і завдань, що виконуються сім'єю на кожному з етапів життєвого циклу. Зміни, які відбуваються, стосуються всієї внутрішньої життєдіяльності сімейної системи, вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів, відображаються на внутрішньо-сімейному кліматі, на емоційному, психологічному самопочутті членів родини, атмосфері взаємин, нерідко оцінюються й переживаються членами сім'ї як важкі, стресові [1, 81].

Психологічне здоров'я родини може визначати ефективність переживання криз, а його пригнічення може стати ознакою сімейної кризи.

**Сімейна криза** – явище загострення родинних суперечностей, різкого погіршення ритму сімейного життя, коли звичні способи реагування членів родини не розв'язують проблем.

Знаходячись у епіцентрі родинної кризи, людина переживає гнів, образу, розчарування, може психологічно дистанціюватись від родичів, переходити на самозвинувачення та занепадати духом [20].

### **Характеристика нормативних родинних криз**

Нормативні кризи переживають всі родини, але по-різному. Водночас переживання нормативних родинних криз бездітними подружніми парами має свою специфіку [47]:



**Рис.2.4. Нормативні кризи інфертильної (бездітної) родини**

**Проблеми першої кризи** – первинної шлюбної адаптації – пов’язані зі складнощами пристосування молодят один до одного та спільного подружнього життя. Апогеєм кризи стає ситуація внутрішнього та зовнішнього конфлікту, коли подружжя дізнається про бездітність.

Криза вторинної шлюбної адаптації виникає по мірі зростання шлюбного стажу членів подружжя.

**Криза вторинної шлюбної адаптації** – надмірне звикання членів подружжя один до одного, послаблення подружнього кохання і пригнічення неповторного характеру шлюбного союзу.



Криза вторинної шлюбної адаптації може виявлятися у таких аспектах [45, 56]:

- інтелектуальний – зниження інтересу до шлюбного партнера як особистості внаслідок повторення ним в спілкуванні однакових думок, точок зору, оцінок;
- етичний – відверта демонстрація негативних якостей, думок і вчинків, використання під час спілкування неприйнятних жестів та інтонацій;
- сексуальний – одноманітність інтимних відносин, що призводить до зниження взаємної привабливості і падіння статевого потягу.

В інфертильної подружньої пари ця криза може розгортатись швидше й інтенсивніше, оскільки у чоловіка та дружини за відсутності дітей, без переходу до нових, батьківських родинних ролей, відбувається застій у подружніх ролях і функціях.

**Криза початку старіння** викликає пригнічення стосунків бездітної пари, оскільки погіршення здоров'я супроводжується відсутністю турботи нащадків і нагадує про наближення завершення життя.

**Криза завершення життя** розгортається в інфертильної подружньої пари внаслідок тиску самотності, погіршення здоров'я та неможливості догляду нащадків, сумнівів щодо доречності прожитого життя та реалізації його сенсу (у відомій українській казці про Івасика-Телесика бездітні бабуся та дідусь, змучившись кризовими переживаннями, зважились зробити собі синочка з деревини) [2].

Якщо розглянути родини з дітьми, то вони стикається з такими труднощами, які прийнято вважати нормативними: з одного боку, вони призводять наростання конфліктності взаємин, зниження задоволеності сімейним життям, ослаблення згуртованості сім'ї, з іншого – сприяють примноженню зусиль членів родини, спрямованих на її збереження.

Кожен з етапів життєвого циклу сім'ї характеризується специфічними стресами й труднощами, що виникають як наслідок нормативних змін у сімейній структурі. Тому дослідників цікавили саме нормативні труднощі,

випробовувані членами "умовно благополучної" повної родини на трьох етапах життєвого циклу [35]:

- 1) молода сім'я без дітей;
- 2) сім'я з дітьми-підлітками;
- 3) сім'я на стадії "порожнього гнізда".

Подібні ситуації отримали назву кризових періодів у шлюбі. В основі сімейної кризи лежать певні закономірності розвитку родинних взаємин. Тому не слід шукати причину, що призвела до виникнення певної ситуації, у поведінці чи вчинку одного з членів сім'ї або шлюбних партнерів, а враховувати наявні закономірності, коректуючи відповідно до них свою поведінку. У кризовій ситуації насамперед потрібно проявляти терпіння, уникати необачних рішень і вчинків.

Спеціалісти в галузі сімейних стосунків встановили, коли саме настають кризові моменти подружнього життя. Саме в такі найнебезпечніші періоди, на жаль, і руйнується більшість сімей. Розглянемо детальніше причини настання таких переломних моментів та коли саме вони на нас очікують.

### **6 тижнів сімейного життя – початок дорослішання**

Перший критичний період настає через півтори місяці після укладення шлюбу. Саме тоді спадає «рожева пелена» з очей закоханих і вони починають помічати недоліки один одного.

У цей час починає кидатися в очі кожна дрібничка, яка раніше здавалася незначною. Тому, щоб стосунки не дали тріщину, варто бути особливо обережними у таких дрібницях. На цьому етапі дуже важлива взаємоповага, стриманість і тактовність, а також істинність почуттів. Переживши цей період, можна вважати, що ваша сім'я здала свій перший іспит.

### **8 місяців сімейного життя – так звана «побутовщина»**

В цей період з'являється нова причина для непорозумінь, яка здатна призвести до розпаду сім'ї. Як правило, тепер кожен із партнерів

переконується у тому, що його половинка приймає його з усіма недоліками і остаточно виділила йому головне місце у своєму серці.

Якщо сім'я успішно переживе цей етап, то ваш шлюб стане міцним і надійним. Але якщо ви морально не готові ділити з коханими не лише свята, а й будні, то ваш шлюб приречений. Побутова рутинна засмоктує. На жаль, саме в цей період багато пар розходяться через те, що їх «човен кохання» розбився об камені побуту.

### **2,5 роки сімейного життя – час любові на відстані**

Гормони щастя і радості – річ не вічна. Так вже влаштована людська природа, що їх вироблення після двох з половиною років спільного життя йде на спад, а відповідно знижується і сексуальний потяг. Головне в цей момент не замкнутися в собі, почавши накопичувати образи.

Щоб додати новизни в інтимні стосунки, слід по-новому покохати один одного! Для цього варто періодично проводити час далеко від партнера. Треба навчитись тримати дистанцію і зробити так, щоб кожна тривала розлука закінчувалася бурхливими зустрічами і романтичним проведенням часу. Але тут головне не перегнути палицю, щоб не відвикнути один від одного.

### **4 роки сімейного життя – потяг до нових відчуттів**

Як правило, в цей період пара вже має спільну дитину. Батьки з радістю залишають своє чадо на бабусь-дідусів, щоб мати змогу розслабитись. Через бажання поринути у нові романтичні стосунки багато подружжів розпадаються. Адже зараз здається, що всього уже досягнуто: дім, дитина, робота... Когось манить новизна, а кимось керують інші почуття.

### **7 років сімейного життя – «бермудський трикутник»**

Семирічну позначку спеціалісти з сімейних питань називають «бермудським трикутником», оскільки соціологам, психологам і вченим досі не під силу феномен цієї дати: саме цей рубіж у сімейному житті багато пар пережити не можуть.

Медики стверджують, що людський організм оновлюється з періодичністю у сім років. Ймовірно, такі ж зміни відбуваються і у психіці людини, тому через сім років партнери відчують потребу у нових стосунках. Пари, які в цей час розривають стосунки, не можуть чітко аргументувати своє розлучення. Життя, як правило, вже утвердилось, але, як не парадоксально, саме ця стабільність стає причиною руйнування сім'ї [25].

Така монотонність найбільше дратує жінок, адже буденність і рутини стають для них гнітючими, тепер вони хочуть різноманіття в житті, розвитку своїх інтересів та вмінь, самореалізації поза домашніми справами, що більшості чоловіків не до вподоби.

### **12 років сімейного життя – остання небезпека**

Останній кризовий вік у шлюбі – дванадцять років спільного життя. Коли, здавалося б, позаду усі життєві труднощі і зради, сімейні негаразди і фінансові проблеми. На перший погляд, суттєвих причин для розлучення немає. Але часто цей період співпадає із кризою середнього віку у чоловіків, коли у них виникає бажання ще раз спробувати «почати все спочатку». В жінок, у свою чергу, з'являється заздрість до подруг, чоловіки яких більш успішні.

У подружжя виникає відчуття, що стосунки себе вичерпали і на горизонті не помітно жодних перспектив. Саме криза середніх років є найскладнішим періодом для пари.

## **2.2. Психологічні проблеми сімейного життя**

Найпоширенішими видами конфлікту є міжособистісні конфлікти, що виникають між суб'єктами (людьми). Це стосується і сімейних конфліктів.

У період, коли сім'я ще тільки починає формуватися (тобто починається процес психологічного пристосування членів сім'ї до умов спільного життя і один до одного), спостерігаються психологія і поведінка членів молоді сім'ї і неминучі зміни. Як правило, вони протікають досить

повільно і з певними труднощами, оскільки кожен член сім'ї, вирішуючи одружитися, є вже сформованою, стійкою особистістю зі своїми більш-менш стійкими рисами, звичками і зовнішністю [5, 22].

Психологія всіх без винятку людей істотно відрізняється, і ці відмінності неодмінно починають проявлятися у внутрішньо-сімейних стосунках людей, особливо в перші місяці і роки існування сім'ї. Через такі розбіжності між членами сім'ї виникають протиріччя, сварки і навіть конфлікти, які подружжю доводиться вирішувати. Зазвичай це займає багато часу і зусиль, і далеко не завжди вдається вирішити всі питання і проблеми відразу.

Унікальність сімейних стосунків не тільки визначає специфіку виникнення та перебігу конфліктів у сім'ї, а й особливим чином впливає на соціальне та психічне здоров'я всіх її членів [30].

**Сімейний конфлікт** – це протиборство членів сім'ї на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів і поглядів. Він завжди має реальну причину, яку не можна просто проігнорувати. Суперечку можна припинити, якщо вона набридла, сварку – зупинити, вважаючи за краще «поганий мир». Конфлікт можна тільки розв'язати, тобто провести спеціальну роботу для з'ясування суперечностей інтересів і пошуку рішення, прийняттого для обох сторін [33].

Учасники сімейних конфліктів часто є жертвами власних неусвідомлюваних особистісних особливостей, неправильного сприймання ситуації і самих себе. Демонстративна поведінка часто маскує справжні почуття та уявлення про конфліктну ситуацію і один про одного. Так, за грубими і гучними зіткненнями подружжя можуть приховуватися прихильність і любов, а за акцентованою ввічливістю – емоційний розрив, хронічний конфлікт, іноді – ненависть.

Конфлікт стає реальністю тільки після усвідомлення протиріч, оскільки сприйняття ситуації як конфліктної спричиняє відповідну поведінку (виходить, що протиріччя може бути не тільки об'єктивним, а й

суб'єктивним, уявним). Перехід до конфліктної поведінки – це дії, спрямовані на досягнення своїх цілей і блокування досягнення протилежною стороною її прагнень і намірів [33].

У вивченні чинників, що впливають на характер міжособистісних стосунків у сімейній парі, ми орієнтувалися на особистісний профіль партнерів та профіль їх взаємодії, а також на особливості умов проживання сімейної пари, її вікових ознак, рівня освіти і рівня матеріального забезпечення молодої сім'ї, знову ж таки посилаючись на концепції вітчизняних та зарубіжних науковців [12].

Найбільш відповідальним і конфліктним періодом у житті подружжя можна вважати початковий етап, коли молодята перебувають не стільки в інтимно-особистісній сфері взаємин, скільки у сімейно-побутовій. Період «притирання» характерів – це дуже складний етап, оскільки між подружжям може існувати багато відмінностей: в освіті, моральних уявленнях, культурі, ставленні до службових обов'язків, домашніх справ тощо. З цього приводу французький письменник Андре Моруа (1885–1967) дуже влучно й образно змалював складність подружніх стосунків: це два кораблі, які наблизились і розгойдуються на хвилях, борти їх зіштовхуються й риплять [12].

Провідними конфліктами в сімейних стосунках є конфлікти між чоловіком і дружиною, що спонукало нас до розроблення такої тематичної класифікації [30]:

**1. Психофізіологічні конфлікти:** психосексуальна несумісність; хімічна залежність (алкоголізм, наркоманія тощо); хвороба одного з подружжя; надмірне навантаження побутовими справами (переважно дружини); монотонність, одноманітність життя; ревності.

**2. Особистісні конфлікти:** індивідуально-психологічні особливості подружжя; прагнення до лідерства; обмеження свободи дій, самовияв членів сім'ї; авторитарний, жорсткий тип сімейних стосунків; незадоволення потреби в позитивних емоціях (відсутність ласки, турботи, уваги й

розуміння); нехімічна залежність (гемблінг); несумісність інтересів і потреб; негативні риси характеру; невихованість.

**3. Родинні конфлікти:** неузгодженість тактики виховання дітей; ігнорування батьківських обов'язків або недостатнє їх виконання; втручання родичів у подружні стосунки; незадоволення в дітей потреби у взаємодопомозі та взаєморозумінні з батьками; низька педагогічна культура.

**4. Етико-психологічні конфлікти:** неповага до почуття гідності партнера; зрада; підвищений інтерес до інших сексуальних партнерів; лінощі; дармоїдство; фізичні образи; егоїзм.

**5. Матеріально-побутові конфлікти:** фінансові запити; відсутність власного житла та необхідних речей; незадоволення потреби у взаємодопомозі та порозуміння у веденні домашнього господарства; марнотратство.

**6. Підприємницька діяльність.** Якщо хтось із подружжя починає займатися підприємництвом, то збільшується кількість проблемних сімей, частіше постає питання про кризу материнства. Наприклад, бізнес-леді (мати), яка «виштовхнула» батька на «периферію сім'ї», сама не може чи не хоче виконувати роль вихователя дітей (і навпаки), а без участі батька підготовка дитини-хлопчика до ролі чоловіка і батька виявляється неповноцінною.

**7. «Подружжя втома»** – це поведінка подружжя, зумовлена зникненням яскравості почуттів, наростанням буденності, дратівливості, конфліктності [6]:

1) збіднення подружнього спілкування: на початку сімейного життя в партнерів є достатньо нової інформації (дитинство, батьківська сім'я, інтереси, смаки тощо), але поступово вона вичерпується, зацікавленість спілкуванням стає слабшою;

2) зниження взаємної оцінки: на початку шлюбу партнери високо оцінюють одне одного, але поступово переваги перестають помічатися, а на перший план виступають недоліки;

3) послаблення ігрового рівня спілкування: прагнення подобатися згодом зникає. Спрацьовує ефект «уже досягнутого», що безпосередньо пов'язане з невибагливим ставленням до своєї зовнішності. Приклад: одна жінка вибирає собі домашній халат, а інша допомагає у виборі, на що перша відповіла: «Ні, мені не подобається. На мене ж чоловік щодня дивиться!» (цілком виправдана поведінкова стратегія – у святкові та буденні дні бути привабливою);

4) одноманітність, буденність сімейного дозвілля: якщо в партнерів немає спільних захоплень, культурних інтересів, то це збільшує «подружню втому».

**8. Різні моделі поведінки чоловіка і дружини (гендерні відмінності),** через які подружжя не розуміє один одного. Для цього потрібно знати типові відмінності, які спричиняють конфлікти.

У сімейних конфліктах можна спостерігати деструктивні форми поведінки чоловіка і дружини, наприклад [30]:

1) чоловік уникає домашніх справ, проте до дружини висуває певні вимоги: «Я працюю з ранку до ночі, а вдома увесь тиждень безлад»);

2) у відповідь дружина робить спробу показати свою перевагу («Я тебе просила купити картоплю, овочі – не купив, то не буду готувати, і взагалі ... я тобі не служниця, можеш і сам сорочки випрати»);

3) конфлікт перетворюється на боротьбу статей («Не зачіпай мене, ти мені неприємний»; «Мені набридли твої нотації, я буду спати на дивані»);

4) подружжя може звинувачувати у своїх труднощах дітей і спрямовувати свій гнів на них («Геть із моїх очей. Тільки через тебе з батьком сваримося»);

5) шлюбні партнери приписують свої проблеми своїм особистісним особливостям чи невроту («Ти «ненормальний»?» – «Сама ненормальна. Лікуватися треба!»).

**9. Психологічна несумісність** (здатність встановлювати, зберігати й тривалий час підтримувати оптимальні особисті та ділові взаємини, які б



задовольняли основні потреби; позитивні емоції ). Гармонію сімейно-шлюбних взаємин, а отже психологічну сумісність визначають особистісні параметри, наприклад [42]:

- 1) емоційність подружніх стосунків, ступінь прихильності;
- 2) схожість уявлень, «бачення» себе, партнера, соціального світу в цілому;
- 3) схожість бажаних моделей спілкування, поведінкових особливостей;
- 4) сексуальна та психофізіологічна сумісність;
- 5) загальний культурний рівень, ступінь психічної й соціальної зрілості, схожість подружніх цінностей.

Американські соціологи, дослідивши 1500 подружніх пар, визначили й проананжували якості, характерні жінкам і чоловікам з низькою здатністю пристосування до сімейного життя. Жінок вирізняють сварки, нездатність виявляти справжні почуття, егоїстичність, орієнтація на власні інтереси, неохайність у домашніх умовах, марнославство, перебільшена критичність до свого чоловіка, відсутність турботи про дітей, невміння (небажання) вести домашнє господарство. Чоловіки не турбуються про матеріальний добробут сім'ї, не зберігають вірність дружині, грубі до дітей, здатні до фізичного не зберігають вірність дружині, грубі до дітей, здатні до фізичного насилля над дружиною, маловимогливі до свого розвитку, образливі [50]

Вочевидь, зазначені характеристики властиві емоційно-незрілій особистості, яка не має ресурсів для зміни своєї поведінки і виявляє дезадаптивну форму взаємин з оточенням.

Соціологи і психологи визначають періоди, де виникає найбільша кількість конфліктів [42]:

- 1) на другому році спільного життя (як правило, з народженням дитини), який пов'язаний із взаємним ставленням, ставленням до своїх батьків і родичів, потім – до дітей. Сім'я захищає свою самостійність, формується як колектив;

2) чоловік і дружина досягають висоти статевої та духовної зрілості, їх починає пригнічувати усталений у родині одноманітний ритм і стиль життя: потенційною є «подружня зрада». Треба докладати багато зусиль. Отже, подружня любов – це постійна праця і самовдосконалення;

3) третій пік конфліктів – це досягнення 45–50-річного віку: «Сивина в бороду, біс у ребро» (тут буває до 20% розлучень).

Подружню напруженість, яка передуює конфлікту, вирізняють такі ознаки [30]:

- 1) скорочення кількості взаємних звернень «на ім'я»;
- 2) уникнення під час розмови контакту очей;
- 3) різкі жести і погляди, що засвідчують незгоду;
- 4) відсутність усмішки у спілкуванні;
- 5) «охолодження» колишніх оптимальних взаємин.

Це також індивідуально-психологічні особливості подружжя (йдеться про типи конфліктних особистостей, серед яких можна впізнати родичів, знайомих тощо) [4]:

1) демонстративний тип (завжди прагне бути в центрі уваги, має завищену самооцінку). Може безпричинно конфліктувати; його безцеремонність часто переходить у грубість (це передусім холерики, яким притаманна бурхлива діяльність у різних напрямках);

2) ригідний тип (непластична, прямолінійна людина, яка не вміє перебудувати свою поведінку залежно від зміни ситуації й обставин). Їй постійно здається, що її недооцінили, вона любить завжди бути правою і нечасто відмовляється від своїх переконань, тому виявляє хворобливу підозрілість. Переконати таку людину практично неможливо. Невміння чи небажання зрозуміти інших людей;

3) педантичний тип («надточна» особистість): завжди пунктуальний, прискіпливий, «занудний», хоча й старанний, відштовхує від себе людей. Висуває завищені вимоги до оточення; «підвищено тривожний». Схильний надавати вагомому значення зауваженням до себе. Переживає свої

прорахунки, невдачі, через що часто фізично страждає (безсоння, головні болі тощо);

4) безконфліктний тип («безвладна» особистість): свідомо уникає конфлікту, в усьому погоджується, перекладаючи відповідальність за прийняття рішень на інших (чоловік на дружину, або навпаки); безпринципний; залежний від думки оточення. Не має сили волі; не замислюється над наслідками своїх вчинків. Уникнення конфліктів стає причиною нових конфліктів;

5) раціональний тип (налаштований будь-коли конфліктувати, аби тільки він допоміг у досягненні намірів). Не зважає ні на вік, ні за заслуги. Конфліктує доти, доки не отримає бажаного;

6) конфліктний тип (уміє «правильно» поводитися у конфліктній ситуації і має з цього користь). Може спеціально провокувати конфлікти, оскільки звик отримувати від них «бонуси». Як правило, аргументує свою позицію і дійсно знає, чого хоче. Йому властивий егоцентризм, нереалістичність, завищена самооцінка, образливість, емоційна глухота, заздрість, азартність, грубість, зухвалість.

Особливості сімейних конфліктів проявляються в їх динаміці, яка відображається двома термінами: фази конфлікту та фази конфлікту.

Етапи конфлікту відображають істотні моменти, що характеризують розвиток конфлікту від його виникнення до розв'язання. Тому знання основного змісту кожної фази конфлікту є важливим для його прогнозування, оцінки та вибору технологій вирішення цього конфлікту.

Основні етапи сімейного конфлікту [36]:

1. Виникнення і розвиток конфліктної ситуації. Конфліктна ситуація створюється одним із подружжя і є передумовою конфлікту.

2. Усвідомлення конфліктної ситуації хоча б одним із подружжя та емоційне переживання ними цього факту. Наслідками та зовнішніми проявами такого усвідомлення та пов'язаних з ним емоційних переживань

можуть бути: перепади настрою, критичні та неприязні зауваження на адресу чоловіка, обмеження контактів з ним тощо.

3. Початок відкритої конфліктної взаємодії. Цей етап виражається тим, що один із подружжя, усвідомлюючи конфліктну ситуацію, вживає активних заходів (у вигляді заяви, попередження тощо), щоб нашкодити «опонентові». При цьому інший учасник усвідомлює, що ці дії спрямовані проти нього, і в свою чергу вживає активних заходів у відповідь проти ініціатора конфлікту.

4. Розвиток відкритих сімейних конфліктів. На цьому етапі подружжя відкрито займає позицію і висувати вимоги. При цьому вони можуть не усвідомлювати власних інтересів і не розуміти сутності та предмета конфлікту.

5. Вирішення конфлікту та емоційне переживання конфлікту подружжям. Далі обговорення, з'ясування важливих суб'єктивних цінностей кожного з подружжя, прояв поступок одним із подружжя та досягнення оптимального компромісу.

Етапи конфлікту безпосередньо пов'язані з його етапами і відображають динаміку конфлікту, насамперед з точки зору реальних можливостей його вирішення.

Основними етапами конфлікту є [28]:

1. Початкова фаза;
2. фаза підйому;
3. кульмінація конфлікту;
4. Фаза спуску.

Важливо пам'ятати, що стадії конфлікту можуть повторюватися циклічно. Наприклад, після фази спаду в 1-му циклі може початися фаза підйому 2-го циклу з проходженням пікових і спадних фаз, потім може початися 3-й цикл і т. д. У той же час можливості вирішення конфлікт у кожному наступному циклі звужується.

Конфлікти в сім'ї позначаються не тільки на психологічному, а й на фізичному здоров'ї подружжя: слабшає імунітет, підвищується сприйнятливість до інфекцій і підвищується ризик захворювання на пневмонію. За словами американських лікарів, сімейні конфлікти послаблюють імунну систему жінки. Жінки, які мають складні або натягнуті стосунки зі своїм чоловіком, більш сприйнятливі до інфекції та мають у шість разів більше шансів померти від пневмонії. Чоловіки з нещасливим сімейним життям у 3,5 рази частіше помирають від серцевих захворювань, ніж чоловіки із заможними сім'ями, і вони в 5 разів частіше потрапляють у ДТП.

Так як будь-який конфлікт в сім'ї не проходить безслідно, подружжю дуже важливо вирішити його повністю, а ще краще - попередити.

### **2.3. Спілкування, як один з чинників сімейних конфліктів**

Відносини між людьми будуються за певними законами. Існують різні форми спілкування, кожна з яких має свої особливості. І ці форми спілкування чергуються в певному порядку і стають етапами відносин.

На різних етапах стосунків люди з певними формами спілкування переслідують різні цілі.

Знання про те, які форми спілкування існують і чим вони відрізняються один від одного, допоможе зрозуміти, що відбувається між людьми, особливо у відносинах з партнером.

Види спілкування існують [44]:

- ритуал
- розваги
- діяльність
- психологічні ігри
- поблизу

- самодопомога

Як співвідносяться форми спілкування з фазами стосунків між чоловіком і жінкою? Подібні форми спілкування можна розуміти у відносинах, але вже у вигляді етапів [49]:

- етап ритуальних розваг
- рівень активності
- ігровий етап
- фаза підходу
- фаза самозабезпечення

Останні чотири фази можуть змінювати одна одну в різному порядку, тобто відразу після розмови може відбутися інтим або початися ігрова взаємодія. Або люди починають спільну діяльність і тільки після цього ігри, замикання в собі або, нарешті, інтим. Але є ритуальні та розважальні фази майже в кожному відношенні, які іноді зливаються в ритуально-розважальні стосунки.

**Ритуальні форми спілкування** — це те, що прийнято в певному соціальному середовищі. Ритуали характеризуються чітко визначеними стандартами поведінки та дії. Коли чоловіки зустрічаються, наприклад, вони тиснуть руку – це ритуал. У день народження господар пригощає гостей, а вони дарують йому подарунки. У театрі глядачі аплодують акторам [21].

Ритуали можуть відрізнятися в різних культурах. Десять прийнято тиснути руку і жінкам, і чоловікам, в інших країнах жінки, навіть незнайомі, при зустрічі цілують одна одну і так далі. Крім того, ритуали можуть відрізнятися в різних компаніях і сферах життя, але зазвичай не дуже сильно.

У пар також є певні ритуали, які особливо важливі на початку стосунків між чоловіком і жінкою. Ритуальна фаза залицяння включає квіти, побачення, частування дівчини в кафе та інші подібні прояви ввічливості [52].

Є люди, які «йдуть проти системи» і не дотримуються ритуалів. Але це тупик. Ритуали — це не фальшива комунікація, якою вважають такі люди. Іноді це єдиний спосіб вийти на контакт з іншою людиною, отримати людський контакт. Цей метод безпечний для нашої особистості, і на початковому етапі безпека дуже важлива - адже ми ще не знаємо людину. Це стосується не тільки сімейних відносин, але і починаючої дружби, тільки ритуали там інші.

Риси ритуалу [49]:

- Чіткий розподіл ролей і чіткі алгоритми поведінки
- Немає переможців і переможених, навпаки, при дотриманні ритуалу виграють усі
- Тому ритуали необхідні. Але оскільки це поверхнева форма стосунків, важливо рухатися далі, якщо ми хочемо тісніше зв'язатися.

Це трохи глибша форма спілкування. **Розваги** - це розмови на світські теми, відвідування театру, музеїв і кінотеатрів, можливо, невеликі екскурсії.

Багато в цей момент вважають, що вони вже в серйозних стосунках, але це велика помилка. Розваги, хоч якоюсь мірою, це може проявити людина, залишаються досить поверхневою формою спілкування. Зрозуміти, яка людина, як вона поведе себе в складній ситуації, чи можна на неї покластися, в процесі розмови неможливо. Для цього необхідно перейти до наступного кроку.

**Діяльність** є наступною за глибиною формою спілкування. Саме тут починається розвиток справжніх стосунків між чоловіком і жінкою. Спільна робота, подорожі, захоплення, спільне життя – тут люди відкриваються набагато більше, ніж ритуалами та розвагами. Тут вже можуть з'явитися якісь буденні, буденні побути, і в них можна впізнати людину. Часто буває так, що перед фазою активності ми сприймаємо партнера певним чином, а після спільного заходу наше враження повністю змінюється. Причому він може бути як позитивним, так і негативним.

Саме на цьому етапі можуть початися конфлікти, але це не завжди погано. Коли люди починають жити разом, починається притирання, вироблення спільної моделі сім'ї. Ілюзії зникають, але коли люди інвестують у стосунки, відбувається глибше розуміння партнерами один одного.

На рівні ритуалів і розваг можна скласти загальне враження, але не більше. А діяльність показує справжню сутність людини. А це, в свою чергу, стосується не тільки відносин між чоловіком і жінкою, а й будь-яких інших.

Але іноді ця справжня суть така, що стосунки переходять у фазу гри.

**Психологічні ігри.** Майже завжди тривожним сигналом є перехід відносин у стадію гри. Говорить про психологічні проблеми, зацикленість на сценаріях. Але, на жаль, у стосунках ігри є одним із найпоширеніших способів спілкування [44].

Це свого роду сурогатні стосунки. Гра відрізняється від реальних стосунків тим, що кожен учасник має таємні цілі, а саме спілкування відбувається за певним алгоритмом, який не сильно змінюється від раунду до раунду.

Особливості гри:

- Конкретний передбачуваний сценарій
- Розподіл ролей з чіткими алгоритмами поведінки (лідер, послідовник)
- В кінці гри є переможці і переможені
- Зрештою всі задоволені і не хочуть змінювати ситуацію (і починати грати знову)

Найпоширенішим сценарієм гри є трикутник жертва-переслідувач-рятувальник, про що можна прочитати в статті «Ситуація жертви». Що робити і хто винен? Існує багато інших ігор, але всі вони схожі тим, що базуються на маніпуляціях з хостом. Однак прихований прибуток від ігор приносить користь усім учасникам.



Жертва отримує можливість поскаржитися на життя, агресор і рятівник – відчуття власної значущості. Звісно, це відбувається несвідомо, адже на свідомому рівні всі учасники трикутника хочуть змінити ситуацію.

Зі стадії гри один із партнерів може переходити до такої специфічної форми спілкування, як замикання в собі. Хоча цей етап можна вважати частиною гри.

**Самодопомога.** Це теж форма спілкування, хоча й не дуже здорова. Зазвичай це починається з конфлікту. Наприклад, якщо у нас була суперечка з партнером, ми можемо далі подумати з ним, уявляючи, що саме він нам скаже і як на це відповідь. Небезпека таких уявних розмов полягає в тому, що насправді люди все більше віддаляються. Вони більше не звертають уваги на дії і слова один одного, реагуючи на вигаданий образ у своїй свідомості.

Дуже важливо не залишати невирішеними проблеми, оскільки вони провокують таке внутрішнє «розжовування», а тим більше посилюють конфліктність або відчуженість.

Таке «спілкування» може виникнути і в ситуації, коли ви не дуже добре розлучилися з людиною, і багато чого залишилося недомовленим: емоції, слова і так далі. Іноді люди дуже довго не можуть розлучитися «внутрішньо», постійно щось доводять, сваряться з уявним партнером. Це витрачає багато енергії і створює підґрунтя для неврозів. Це також може завадити початку нових стосунків: через те, що ви поводитесь як зв'язана особа, інші відчувають, що у вас уже є партнер [49].

**Близькість.** Це найбільш природні та комфортні стосунки двох людей у парі.

Функції апроксимації:

- Взаємна довіра та щирість
- Взаємне розкриття та турбота про партнера
- Спонтанний і щирий вияв емоцій і почуттів
- Уміння бачити партнера таким, яким він є, а не через призму власних очікувань

### - Прийняття партнера

На жаль, багато хто не вміє підтримувати близькі стосунки, боїться їх або плутає з психологічними іграми чи розвагами.

На щастя, практично від будь-якої форми спілкування можна перейти до фази інтимної близькості, якщо докласти зусиль і проявити терпіння до партнера.

### Важливість різних форм спілкування

Будь-яка форма спілкування має величезне значення для спілкування. Усі, за винятком, мабуть, «замикання в собі», цілком здорові й необхідні для побудови соціальних зв'язків. Навіть психологічні ігри можуть бути досить позитивними, з хорошими або нейтральними результатами [44]. Але дуже важливо під час спілкування розуміти, яка саме форма діє, щоб не плутати, наприклад, ритуали з інтимом, ігри з діяльністю тощо.

Те ж саме стосується і фаз відносин. На кожному з них ми вирішуємо різні задачі. Неможливо підійти відразу, не пройшовши етап ритуалу і не впізнавши себе в процесі розмови або спільної діяльності. Важливо, щоб кожен етап проходив гладко, щоб він не «застряг» на жодному з них. Тоді ми можемо перейти до інтимності - того, що зазвичай є основною метою стосунків.

### РОЗДІЛ 3.

## ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПІЛКУВАННЯ ТА СТИЛІ ВРЕГУЛЮВАННЯ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ

### 3.1.Методи і процедура дослідження

В експериментальному дослідженні використовувалися методики: «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» Томаса К., Тест-опитувальник задоволеності шлюбом.

Дослідження проходило за такими етапами [7]:

- діагностування сімей за методикою «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» Томаса К.;
- діагностика рівня задоволеності шлюбом подружжя з різним терміном шлюбних відносин Тест- опитувальник задоволеності шлюбом;
- вивчення та узагальнення результатів проведеного дослідження

В дослідженні приймали участь 5 сімей: 1 сім'я (молоді 1-2 роки у шлюбі), 1 сім'я, у яких стаж подружнього життя близько п'яти років, 1 сім'я у яких стаж подружнього життя близько 7 років, 1 сім'я у яких стаж подружнього життя близько 14 років, 1 зріла сім'я, ті що разом 25 років.

Дослідження проводилось зі згоди на етапі звернення на консультацію з вирішення сімейних конфліктів.

Методика «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» методика Томаса К. Діагностика схильності сімейних пар до конфліктної поведінки за методикою К.Томаса дозволила виявити основні стратегії, форми поведінки які обирає особистість під час взаємодії: конкуренція, співпраця, компроміс, уникнення, пристосування.

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» використовується для діагностики задоволеності шлюбом, а також при цьому визначається узгодженість задоволеності шлюбом конкретної пари.

Опитувальник має одновимірну шкалу, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді.

Зміст тверджень зводиться до шести типів сімейного змісту:

- 1) порівняння подружжя з іншими подружжями;
- 2) припущення про оцінку власного сторонніми особами;
- 3) вираження тих або інших почуттів до свого партнера у минулому чи сьогодні;
- 4) власна оцінка партнера по ряду параметрів;
- 5) установка на зміну характеру партнера;
- 6) позитивні та негативні думки щодо шлюбу взагалі.

### **3.2. Результати дослідження і їх інтерпретація**

Першим етапом нашого дослідження було діагностування сімей за методикою «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» Томаса К.

В ході дослідження нами були отримані дані, що представлені в таблиці 3.2. В таблиці показано результати виявлення типових форм поведінки особистості в конфліктних ситуаціях.

Таблиця 3.2.

**Результати дослідження за методикою «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки»**

Досліджувані сім'ї	Стратегії поведінки				
	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Подружжя з терміном шлюбних відносин до 1 року					
Катерина 25 років	11	5	6	4	4
Олег 29 років	3	5	9	6	7
Подружжя з терміном шлюбних відносин 2-5 років					
Анастасія 36 років	1	6	6	10	7
Євгеній 38 років	6	4	6	8	6
Подружжя з терміном шлюбних відносин 7-14 років					
Людмила 39 років	10	7	4	4	5
Сергій 40 років	4	6	5	7	7
Подружжя з терміном шлюбних відносин 15-20 років					
Юлія 36 роки	7	4	7	9	3
Олександр 39 років	0	7	8	8	7
Подружжя з терміном шлюбних відносин 20-30 років					
Олена 55 років	3	7	8	6	6
Анатолій 59 років	3	7	6	6	3

Результати, які були отримані за кожною шкалою, відображає сильну тенденцію визначати відповідну поведінку в конфліктних ситуаціях.

Шкала коливається від 0 до 12, тобто чим вищий бал, тим більшою є прихильність досліджуваного до стратегії поведінки в конфліктній ситуації.

У конфліктній ситуації перевірятиметься та стратегія поведінки, яка має високу ймовірність отримати найвищий бал.

Сім'я Катерини та Олега. Чоловікові найбільш притаманна стратегія суперництва (11), жінці – стратегія компромісу (9). Тому в конфліктній ситуації жінка йде на компроміс, а чоловік намагається вирішити конфлікт по-своєму, прагнучи досягти результату, який здається йому найкращим, тоді як інтереси жінки він може легко проігнорувати.

Сім'я Анастасії та Євгенія. Найбільше стратегій уникнення має чоловік (10), трішки менше стратегій уникнення має жінка (8). Чоловік і жінка в конфліктній ситуації будуть пасивними, тоді як чоловік використовуватиме більш явну стратегію уникнення, але буде достатньо раціональним, щоб свідомо уникати проблем або фактично заперечувати конфлікт.

Сім'я Людмили та Сергія. Чоловікові найбільш притаманна стратегія суперництва (10), дружині – стратегія пристосування (9). Чоловік часто впевнений у правильності обраного рішення, вміє наполягти на собі, а жінка буде намагатися працювати з чоловіком і погоджувати з ним у всіх питаннях.

Сім'я Юлії та Олександра. Стратегія уникнення (9) найбільш характерна для чоловіка, стратегія компромісу (8) та уникнення (8) – для жінки. У конфліктних ситуаціях подружжя часто не можуть припинити цю ситуацію, тому що намагаються перевести розмову на іншу тему або отримати якусь відмову, це сприяє не вирішенню сварок, а їх поступовому накопиченню. При цьому така ситуація не обтяжує партнерів подружжя, але цілком комфортна для них.

Сім'я Олени та Анатолія має майже однакові показники стратегій суперництва, співпраці, уникнення. Коли виникає конфліктна ситуація, подружжя обговорює її і знаходить оптимальні шляхи вирішення проблеми. Це свідчить про повне розуміння ситуації та можливість раціонального виходу з конфлікту. При цьому інтереси кожного задоволені.

Звідси можна зробити висновок, що подружжя, які прожили в шлюбі до 1 року, найбільш схильні до стратегії суперництва в конфліктній ситуації. У

цій стратегії поведінки людина дуже активна і намагається вирішити конфлікт по-своєму. Зазвичай вони здатні приймати вольові рішення і діяти негайно. З метою задоволення насамперед власних інтересів, досягнення результату, який їм здається найкращим, вони ігнорують інтереси та думку інших людей.

Подружжя, які прожили в шлюбі від 5 до 7 років, швидше за все, приймуть стратегію уникнення конфліктної ситуації. Основна особливість цієї стратегії - відмова від негайного вирішення конфлікту, що виник. Людина не тільки не відстоює свої права, але й відмовляється від взаємодії з іншими людьми для вирішення проблеми.

Для подружжя зі стажем шлюбу до 14 років характерний більш рівномірний розподіл обраних стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях, оскільки ще до шлюбу подружжя пізнають один одного гірше, ніж подружжя з різним стажем шлюбних стосунків, вони мають великий досвід. спілкуються один з одним, тому вони більш поступливі, прагнуть до компромісних рішень, шукають рішення, яке задовольнить усі учасники конфлікту, їм стають притаманними конструктивні стратегії поведінки, але якщо не можна поступитися, то один із сторони обере стратегію пристосування або уникнення.

Для подружжя зі стажем шлюбу 25 років показники і стратегії однакові. Рівень суперництва, співпраці, компромісу, уникнення та пристосування майже однаковий, можна зробити висновок, що ця пара майже в повній гармонії.

Як видно з аналізу обраних стратегій, існує прямий, хоча й непропорційний, зв'язок між обраними стратегіями та тривалістю шлюбних стосунків.

На другому етапі нашого дослідження діагностики рівня задоволеності шлюбом подружжя з різним терміном шлюбних відносин за Тест-опитувальником задоволеності шлюбом ми отримали наступні результати таблиця 3.3.

Таблиця 3.3.

**Результати дослідження за методикою - задоволеність шлюбом**

Категорія	АН.	Н.	СН.	П.	СБ.	Б.	АБ.
Подружжя з терміном шлюбних відносин до 1 року							
Катерина 25 років						37	
Олег 29 років						35	
Подружжя з терміном шлюбних відносин 2-5 років							
Людмила 39 років					29		
Сергій 40 років					30		
Подружжя з терміном шлюбних відносин 7-14 років							
Людмила 39 років				27			
Сергій 40 років				28			
Подружжя з терміном шлюбних відносин 15-20 років							
Юлія 36 роки					29		
Олександр 39 років					32		
Подружжя з терміном шлюбних відносин 20-30 років							
Олена 55 років							42
Анатолій 59 років							40

де А.Н. - абсолютно неблагополучні;

Н.-неблагополучні;

С.Н.-скоріше неблагополучні;

П.-перехідні;

С.П.-скоріше благополучні;

Б.-благополучні;

А.Б.-абсолютно благополучні подружжя.



Подружжя вважається задоволеним шлюбом, якщо чоловік та дружина знаходяться в категорії благополучні або абсолютно благополучні. Також, подружжя вважається не задоволеними шлюбом, якщо чоловік та дружина знаходяться в категорії неблагополучні або абсолютно неблагополучні.

Сім'я Катерини та Олега. Жінка набрала 37 балів, чоловік 35, що означає, що стосунки в парі вдалі.

Сім'я Анастасії та Євгенія. Жінка набрала 29 балів, чоловік 30, що означає, що стосунки в парі досить вдалі.

Сім'я Людмили та Сергія. Жінка та чоловік набрали приблизно однаковий бал 27 і 28 відповідно, що вказує на перехідний період, коли пара має певну життєву стратегію та готова віддатися своїм стосункам.

Сім'я Юлії та Олександра. Жінка 29 і подружжя 32, тобто пара має схожі погляди на те, як взаємодіяти у стосунках і перспективи успішних стосунків.

Сім'я Олени та Анатолія. Жінка 42 роки і чоловік 40 років - найвищі показники, які свідчать про абсолютну заможність подружжя, повне взаєморозуміння, вірність один одному і взаємопідтримку.

Під час дослідження, ми виявили, що існує позитивна кореляція між обраною стратегією вирішення конфлікту та задоволеністю шлюбом. Подружжя, які виявилися умовно благополучними, благополучними та абсолютно благополучними, обирали стратегії компромісу, уникнення та пристосування до конфліктної ситуації. Крім того, найбільша перевага надається стратегії компромісу. Водночас стратегії суперництва, меншою мірою уникнення та конформності, надавали перевагу подружжя, яке було незадоволене своїм шлюбом.

Встановлено також закономірність вибору стратегій реагування в конфліктних ситуаціях. Пари, які менше перебували у шлюбі віддавали перевагу більш агресивним стратегіям (суперництво), пари з тривалістю шлюбу від 7 до 14 років віддавали перевагу конструктивним стратегіям (співпраці), а пари з тривалістю шлюбу 25 років віддавали перевагу

конструктивним. Стратегії (уникнення) і розподіл стратегій були більш рівномірними, ніж в інших подружжя.

На нашу думку, такий розподіл стратегій безпосередньо залежить від термінів спілкування в шлюбний період. Агресивні стратегії найчастіше обирали пари з найменшим шлюбним стажем – це пряме відображення характеру, який, у свою чергу, відіграв важливу роль у рішенні зблизити подружжя. Такий вибір у більшості випадків призводив до незадоволеності подружжя. Найчастіше стратегію компромісу використовують пари з дошлюбними стосунками у віці від 5 до 14 років.

А пара зі стажем шлюбу 25 років, з часом спілкування в шлюбі, заснованим на досвіді, обирали співпрацю, легко йдуть на компроміс, уникають конфліктних ситуацій. Конкурентні стратегії практично не існують, оскільки ролі та обов'язки розподілялися за тривалий час у шлюбних стосунках та стажу шлюбу.

Отримані результати дають можливість говорити про загальну задоволеність подружжям у парі. Подружжя вважається задоволеним шлюбом, якщо подружжя відноситься до категорії благополучних або абсолютно благополучних. Крім того, подружжя вважається незадоволеним шлюбом, якщо подружжя відноситься до категорії неблагополучних або зовсім неблагополучних.

Розподіл задоволеності шлюбом серед досліджуваних пар свідчить про існування зв'язку між тривалістю шлюбних стосунків і задоволеністю шлюбом.

Гіпотеза нашого дослідження, що незадоволеність шлюбними стосунками в конкретній сімейній парі впливає безпосередньо на спілкування між партнерами і являється домінуючим чинником виникнення конфліктів в парі повністю підтверджена.

## ВИСНОВКИ

Сім'я - це одна з найбільших цінностей, яку людина створила протягом своєї історії. Жодна нація, жодна культурна спільнота не обходилися без родини. Суспільство і держава зацікавлені в її позитивному розвитку, збереженні та зміцненні, кожна людина, незалежно від віку, потребує міцної, надійної сім'ї.

Про сім'ю найчастіше говорять як про основний осередок суспільства, яка безпосередньо бере участь у його біологічному та соціальному відтворенні. В останні роки сім'я все частіше ідентифікується як специфічна мала соціально-психологічна група, що характеризується особливою системою міжособистісних відносин, більшою чи меншою мірою регулюється законами, моральними нормами і традиціями.

Життєдіяльність сім'ї, яка безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів, називається сімейною функцією. «Стільки ж функцій сім'ї, скільки видів потреб у стійкій, повторюваній формі, які вони задовольняють». Виконання сім'єю своїх обов'язків важливо не тільки для її членів, а й для суспільства в цілому.

Найпоширенішими видами конфлікту є міжособистісні конфлікти, що виникають між суб'єктами (особистостями). Це стосується і сімейних конфліктів.

У той час, коли сім'я тільки починає формуватися (тобто починається процес психологічного пристосування членів сім'ї до умов спільного існування і один до одного), зміни в психології і поведінці членів також можуть спостерігатися в молоді сім'я. Як правило, вони проходять досить повільно і з певними труднощами, оскільки на момент прийняття рішення про шлюб кожен член сім'ї вже є освіченою, стійкою особистістю зі своїми більш-менш стійкими рисами характеру, звичками і зовнішністю.

Психологія всіх без винятку людей відрізняється чимось істотним, і ці відмінності неминуче починають проявлятися у внутрішньосімейних стосунках людей, особливо в перші місяці і роки існування сім'ї. Через такі розбіжності між членами сім'ї виникають протиріччя, сварки і навіть конфлікти, які подружжю доводиться вирішувати. Зазвичай це займає багато часу і зусиль, і не всі питання і проблеми завжди можна вирішити відразу.

Унікальність сімейних стосунків не тільки визначає особливості виникнення та перебігу конфліктів у сім'ї, а й особливо впливає на соціальне та психічне здоров'я всіх її членів.

В експериментальному дослідженні використовувалися методики: «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» Томаса К., Тест-опитувальник задоволеності шлюбом.

Дослідження проходило за такими етапами:

- діагностування сімей за методикою «Оцінка схильності особистості до конфліктної поведінки» Томаса К.;
- діагностика рівня задоволеності шлюбом подружжя з різним терміном шлюбних відносин Тест-опитувальник задоволеності шлюбом;
- вивчення та узагальнення результатів проведеного дослідження

В дослідженні приймали участь 5 сімей: 1 сім'я (молоді 1-2 роки у шлюбі), 1 сім'я, у яких стаж подружнього життя близько п'яти років, 1 сім'я у яких стаж подружнього життя близько 7 років, 1 сім'я у яких стаж подружнього життя близько 14 років, 1 зріла сім'я, ті що разом 25 років.

Отримані результати емпіричного дослідження, дають можливість говорити про загальну задоволеність подружжям у парі. Подружжя вважається задоволеним шлюбом, якщо подружжя відноситься до категорії благополучних або абсолютно благополучних. Крім того, подружжя вважається незадоволеним шлюбом, якщо подружжя відноситься до категорії неблагополучних або зовсім неблагополучних.

Розподіл задоволеності шлюбом серед досліджуваних пар свідчить про існування зв'язку між тривалістю шлюбних стосунків і задоволеністю шлюбом.

Гіпотеза нашого дослідження, що незадоволеність шлюбними стосунками в конкретній сімейній парі впливає безпосередньо на спілкування між партнерами і являється домінуючим чинником виникнення конфліктів в парі повністю підтверджена.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні (Т. М. Яблонська) // Український соціум. 2004. № 2 (4). 80-84с.
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
3. Буленко Т. В. Соціально-психологічні основи функціонування сучасної молоді сім'ї. *Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2010. № 9. 14.
4. Ващенко І. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах / І. В. Ващенко, Л. В. Кондрацька // *Наука і освіта*. 2005. № 3–4. С. 13 – 17.
5. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
6. Гордєєва Н. О. Змінювання сім'ї в умовах трансформації суспільства : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соціолог. наук : спец. 22.00.06 «Соціологія культури, науки та освіти». Харків, 2000. 20 с.
7. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород :Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.: іл. ISBN 978-617-531-048-9
8. Дмитренко А.К. Соціально-психологічні чинники стабільності шлюбу у перші роки подружнього життя: Автореф. дис. .... канд. психол. наук, 19.00.05; КГУ ім. Т.Г. Шевченко. Київ, 1989. 21 с.
9. Долинська Л. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально-психологічний тренінг) /Л. Долинська, Т. Демидова. Київ: Вид-во Нац. пед. ун-ту ім. М. Драгоманова. Київ, 2002. 73 с.
10. Іващенко А.С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх ПАРАХ. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. № 5. 1–12с.

11. Кемпбел Р. П'ять мов любові у подружжі / Р. Кемпбел, Г. Чепмен. Львів: Свічадо, 2008. 188 с.
12. Киричук О.В. Проблеми психології педагогічної взаємодії. Психологія: Респ. наук.-метод. зб. редкол.: О.В. Киричук (відп. ред.) та ін. Київ: Освіта, 1991. Вип. 37. С. 3–12.
13. Кляпець О. Я. Життєві завдання особистості як умова реалізації її шлюбно-сімейних домагань // Наук. студії із соц. та політ. психології: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 205-214.
14. Кляпець О.Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2000. 238 с.
15. Козловська Е. В. Гармонійні стосунки в сім'ї як фактор особистісного зростання. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету : зб. наук. пр. Рівне, 2008. № 41 82–85с.
16. Козловська Е. В. Феномен психологічної готовності молодого подружжя до гармонізації стосунків. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2010. Т. XII, ч. 2. С. 115–122.
17. Корольчук М.С. Психологія сімейних взаємин. Київ: Ніка-центр, 2011. 65с.
18. 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. 223–228 с.
19. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. Тернопіль, 1995. 695 с
20. Криза сімейного життя: критичні роки у стосунках <https://charivne.info/news/kriza-simeynogo-jittya-kritichni-roki-u-stosunkah>. (дата звернення 25.12.2022).

21. Лепіхова Л. А. Міжособистісні відносини. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. С. 71—72.
22. М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, Т. І. Дучимінська, Л. І. Магдисюк Психологія молодого сім'ї. Луцьк Вежа-Друк 2018. 4с
23. Максимова Н.Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 304 с.
24. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. Київ, 2003. 183 с.
25. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / За ред. Е.М. Лібанової. Київ: Ін-т демографії та соц. досл. ім. М.В. Птухи НАН України, 2010. 248 с
26. Мороз Р.А. Моделі шлюбно-сімейних відносин. Психологічна газета. 2014. № 1. С. 8–11.
27. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодого сім'ї: монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
28. Обозов М.М. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Либідь, 1990р. 87с.
29. Пенькова О. І. Взаємодія у сім'ї як умова виховання особистості / О. І. Пенькова // Соціально-психологічні чинники взаємодії суспільства та освіти : матеріали методологічного семінару НАПН України, 17 листоп. 2010 р. : зб. матеріалів / за ред. акад. С. Д. Максименка. Київ: Вид. «Інтерпрес ЛТД», 2010. С. 220–227.
30. Пилат Н. І. Соціальна ідентичність особистості як чинник вибору стилю поведінки в конфлікті : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Київ, 2004. 20 с.



31. Пілецький В. Соціально-психологічне розуміння суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі. Збірник наукових праць: психологія. Випуск 21. С. 112–119.
32. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
33. Причини конфліктів в сім'ях. Інтернет-ресурс: <http://studentam.net.ua/content/view/4122/86/> (дата звернення 13.12.2022).
34. Професійна освіта: Словник / За ред. Н.Г. Ничкало. Київ: Вища шк., 2000. 380 с.
35. Психологічна допомога сім'ї : посіб. / З. Г. Кісарчук та ін.; ред. З. Г. Кісарчук; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Центр соц. експертиз і прогнозів Ін-ту соціол. НАН України. Київ: б.в., 1998. 181 с.
36. Психологічний журнал / ред. О. Д. Сафін та ін. Умань : ВПЦ «Візаві», 2019. №3. 110 с.
37. Психологія / под. ред. Ю. Трофімова. Київ: Либідь, 2000. 558 с.
38. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с. Бібліогр.: с. 263 – 293. ISBN 966-7795-11-X
39. Психологія сім'ї: підручник за ред. В. М. Поліщука. Суми: П 86 Університетська книга, 2021. 165 с.
40. Психологія сімейних взаємин: навчальний посібник./за заг.ред. Корольчука М.С. Київ: Ніка-Центр, 2011. 296с
41. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалко, П.А. Гончарук. Київ: Либідь, 2005.
42. Рінінська М. Сімейні чвари. // Сім'я. 2000. № 9
43. Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «сім'я та освітні інституції». Полтава : Довкілля. Київ, 2008. 260 с.
44. Семиченко В. А. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посіб. / В. А. Семиченко, В. С. Заслуженюк. Київ: Веселка, 1998. 214 с.

45. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник О. А. Столярчук. – Кременчук 2015. 44-109с.
46. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
47. Федоренко Р. П. Психологія молодого сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
48. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2015.- 364 с.
49. Хлопоніна Н.Є. Вплив ролевих очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. ... канд. психол. наук ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2017. 25 с
50. Чанцева-Коваленко О. М. Особливості віртуальної освіти дорослих в контексті сімейних стосунків. Освіта, наука та виробництво: розвиток та перспективи: матеріали І наук.-метод. конф., (Шостка, 28 квіт. 2015 р.). Суми : Сумський державний університет, 2015. 205 с. С. 194–196.
51. Чанцева-Коваленко О. М. Проблема формування готовності до сімейного життя та відповідального батьківства у молоді. Психологічний часопис : збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. № 1. Вип. 1. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2015. 110 с. С. 98–102.
52. Чанцева-Коваленко О. М. Специфіка роботи практичного психолога під час сімейного консультування. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. № 45 (69). 243 с. С. 126–133.