

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СІМ'Ї В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Горбун Валерія Едуардівна
Керівник: Остапенко Л.В.
к. пед. наук., менеджер «Спасе Запоріжжя»
Рецензент: Турбар Т.В., к.пед.н., доцент
кафедри дошкільної та початкової освіти

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« _____ » _____ 2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Горбун Валерії Едуардівні

Тема роботи Адаптивний потенціал сім'ї в кризових ситуаціях

керівник роботи Керівник: Остапенко Л.В., к. пед. наук менеджер «Space
Запоріжжя»

затверджені наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року №235-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): уточнити та поглибити сутність поняття «адаптивний потенціал»; визначити детермінанти та психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Остапенко Л.В., к. пед. наук		
Розділ 1	Остапенко Л.В., к. пед. наук		
Розділ 2	Остапенко Л.В., к. пед. наук		
Висновки	Остапенко Л.В., к. пед. наук		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	виконано
2	Робота над вступом	березень 202 р.	виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2024 р.	виконано
6	Написання висновків	травень 2024 р.	виконано
7	Передзахист	травень 2024 р.	виконано
8	Нормоконтроль	травень 2024 р.	виконано

Студент _____ В.Е. Горбун

Керівник роботи (проєкту) _____ Л.В. Остапенко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна роботи бакалавра: 50 сторінок, 1 таблиця, 5 рисунків, 40 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження – сімейні відносини.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

- *емпіричні*: бесіда; спостереження; психодіагностичні методики: «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» І. Ладанова та В. Уразаєвої, методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса, методика «Визначення стресостійкості» Холмса і Раге.

- *математико-статистичні*: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що уточнено та поглиблено сутність поняття «адаптивний потенціал»; визначено детермінанти та психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях. Отримані в результаті дослідження можуть бути використані в роботі психолога, а також при доповненні змісту курсу «Психологія сім'ї» у вищих навчальних закладах.

КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ, СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ, АДАПТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ.

SUMMARY

Horbun V.E. Adaptive Potential of the Family in Crisis Situations.

The object of research is family relations.

The subject of the study is the psychological features of the family's adaptive potential in crisis situations.

The purpose of the study is to theoretically analyze and empirically investigate the psychological features of the family's adaptive potential in crisis situations.

Research methods. A complex of theoretical and empirical research methods was used to solve the set goal and tasks:

- theoretical: analysis and generalization - to find out the state of development of the research subject; systematization and interpretation of the researched problem;

- empirical: conversation; observation; psychodiagnostic methods: "Questionnaire of satisfaction with marriage" (V. Stolin, T. Romanova, G. Butenko), "Motivational orientations in interpersonal communications" method by I. Ladanov and V. Urazaeva, "Tactics of behavior in a conflict situation" method by K. Thomas, method "Determination of stress resistance" by Holmes and Rago.

- mathematical and statistical: the processing of the research results was carried out using the mathematical and statistical method of quantitative analysis.

The theoretical and practical significance of the obtained results is that the essence of the concept of "adaptive potential" has been clarified and deepened; determinants and psychological features of the family's adaptive potential in crisis situations are defined. The resulting research can be used in the work of a psychologist, as well as in supplementing the content of the "Family Psychology" course in higher educational institutions.

CRISIS SITUATIONS, FAMILY RELATIONS, ADAPTIVE POTENTIAL.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СІМ'Ї В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	10
1.1. Адаптивний потенціал як об'єкт наукового дослідження.....	10
1.2. Проблема сімейних відносин у психолого-педагогічних дослідженнях..	14
1.3. Особливості психокорекції сімейних відносин в кризових ситуаціях....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СІМ'Ї В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	30
2.1. Організація та вибірка емпіричного дослідження.....	30
2.2. Обґрунтування методів емпіричного дослідження.....	32
2.3. Аналіз результатів дослідження адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях	35
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сім'я є базовим інститутом первинної соціалізації особистості, що має величезний вплив на її становлення, забезпечує якісне різноманіття форм спілкування та визначає характер взаємодій людини у різних сферах життєдіяльності суспільства. Тож однією з найважливіших сімейних функцій стає забезпечення психологічного комфорту та емоційна підтримка членами сім'ї один одного. Водночас, сучасні реалії в Україні, спричинені військовим станом, мають складні психологічні наслідки для всіх шарів суспільства країни. За останній час психологи все частіше отримують звернення від сімей або їх окремих представників, які зазнають сімейні конфлікти, непорозуміння та повний розрив з рідними через різноманітні погляди і політичні переконання. Процес адаптації особистості в кризових умовах відбувається у найближчому оточенні, через сімейні взаємодії, що відображають прямий або опосередкований вплив членів родини один на одного. Тому проблема успішності сімейного життя, зокрема адаптивний потенціал сім'ї в кризових ситуаціях, як одних із значущих життєвих пріоритетів, завжди залишаються актуальними і потребують глибокого аналізу та пошуку ефективних шляхів вирішення, що й зумовило вибір теми нашого дипломного дослідження.

У вивченні проблематики адаптативного потенціалу особистості варто відзначити таких вітчизняних науковців як Н. Бугайова, І. Губеладзе, О. Колісник, О. Сафін, Н. Скрипник, Н. Старинська, В. Халіна [2; 7; 12; 29; 31; 33; 37].

Теоретичні основи проблеми сімейних відносин досліджували І. Ващенко, О. Власова, З. Кижановська, О. Морозова, В. Радчук, С. Соснохіна [3; 4; 14; 22; 27; 32]. Особливості психокорекції сімейних відносин висвітлювали в своїх працях Н. Гавриленко, О. Літвінова, О. Лосієвська, М. Лучко, І. Сингаївська [6; 16; 17; 30].

Об'єкт дослідження – сімейні відносини.

Предмет дослідження – психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

Згідно з метою дипломної роботи нами було поставлено такі завдання дослідження:

1) висвітлити проблему адаптивного потенціалу як об'єкту наукового дослідження;

2) здійснити аналіз сімейних відносин у психолого-педагогічних дослідженнях;

3) з'ясувати особливості психокорекції сімейних відносин в кризових ситуаціях;

4) емпірично дослідити психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях;

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

- *емпіричні*: бесіда; спостереження; психодіагностичні методики: «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» І. Ладанова та В. Уразаєвої, методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса, методика «Визначення стресостійкості» Холмса і Раге.

- *математико-статистичні*: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу.

Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних* методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Експериментальна база дослідження. До вибірки нашого дослідження потрапили 18 сімейних пар, які наразі мають статус внутрішньопереміщених осіб (ВПО). Тож загалом у дослідженні взяло участь 36 осіб, віком від 22 до 41 років.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що уточнено та поглиблено сутність поняття «адаптивний потенціал»; визначено детермінанти та психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях. Отримані в результаті дослідження можуть бути використані в роботі психолога, а також при доповненні змісту курсу «Психологія сім'ї» у вищих навчальних закладах.

Апробація результатів дослідження представлена у матеріалах III Міжнародної науково-практичної конференції «PERSPECTIVES OF CONTEMPORARY SCIENCE: THEORY AND PRACTICE», що проходила 28.04-30.04.2024 у м. Львові ("Адаптивний потенціал сім'ї в кризових ситуаціях")

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань та 3 додатка. Повний обсяг роботи становить 50 сторінок. Робота містить 1 таблицю та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СІМ'Ї В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1. Адаптивний потенціал як об'єкт наукового дослідження

Дослідження проблеми адаптивного потенціалу особистості продовжує актуалізуватися в сучасному швидко мінливому світі. На сьогоднішній день спостерігається очевидна зміна політичної й соціально-економічної ситуації в суспільстві, що саме по собі вимагає від людини високого розвитку адаптаційного потенціалу, щоб бути успішною в своєму особистісному та професійному становленні.

Незважаючи на те, що в таких науках як медицина, фізіологія та психологія, існує безліч робіт, присвячених адаптаційному потенціалу особистості, на даний момент не існує чітких уявлень про зміст цього феномену.

Низка авторів (Н. Бугайова, Н. Скрипник, В. Халіна [2; 31; 37]) розглядають адаптивний потенціал особистості, передусім як інтегральне утворення. Так, Н. Скрипник визначає адаптаційний потенціал особистості як інтегральне утворення, що систематизує соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості, що актуалізуються особистістю для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності [31, 100].

В. Халіна розглядає адаптацію як реакцію організму, спрямовану на підтримку його життєдіяльності за умов постійних змін довкілля. Іншими словами, адаптація є процес і результат взаємодії людини із середовищем, відповідь організму на вплив будь-яких факторів на організм людини. Тобто, з позиції такого погляду, адаптаційний потенціал є резервними внутрішніми силами організму, які регулюють реакцію людини на зовнішні фактори

середовища, формуючи адекватну реакцію організму на навколишню дійсність. Автор розглядає адаптацію більшою мірою на фізіологічному рівні, тобто як процес підтримки гомеостазу та пристосування організму до зовнішніх змінних умов [37, 291].

На думку Г. Сельє, адаптація є клінічним проявом стрес-реакції. Автор виділяє загальний адаптаційний синдром, який він описує як процес включення спеціальних еволюційних захисних механізмів організму, що пристосовується до зовнішнього середовища. Г. Сельє виділив три стадії розвитку загального адаптаційного синдрому:

- 1) етап тривоги,
- 2) етап резистентності та
- 3) етап виснаження [12, 59].

Н. Бугайова розглядає адаптацію на психологічному та психофізіологічному рівнях. Під адаптацією він розуміє процес як збереження фізіологічного, але психічного гомеостазу; оптимальна постійна взаємодія людини з навколишнім середовищем та встановлення найбільш ефективної відповідності між фізіологічними та психологічними факторами, у процесі формування щодо стабільних психофізіологічних відносин [2, 34].

О. Сафін підкреслює велике значення психологічних чинників у процесі адаптації. Автор виділяє ряд характеристик, які становлять адаптаційний потенціал особистості:

- нервовопсихічна стійкість;
- самооцінка особистості;
- відчуття соціальної підтримки, особливості побудови контакту з оточуючими, досвід соціального спілкування;
- моральна нормативність особи, орієнтація на дотримання вимог колективу [29, 197].

Адаптивний потенціал – це результат функціонування цілісної саморегульованої системи, адаптивність якої забезпечується взаємодією рівноваги її складових елементів. Адаптація особистості, передусім, розглядається в процесі взаємодії з довкіллям. К Платонов виокремлює такі складові психічної адаптації:

1. Психофізична адаптація. Полягає у тому, що організм здатний перебудовувати свої фізіологічні функції згідно до вимог довкілля. В свою чергу, порушення адаптивних процесів спричиняють появу девіантної поведінки, психологічної дезадаптації та стресу.

2. Психологічна (психічна) адаптація. Полягає у тому, що з'являється напруженість та психологічний стрес. Порушення цієї адаптації зачіпають, насамперед, емоційний та когнітивний рівень.

3. Психосоціальна адаптація – адаптація особистості до комунікативної взаємодії з мікросоціальним оточенням [2, 33].

У процесі вивчення адаптаційного потенціалу особистості перед дослідниками неминуче постає питання про критерії, показники його визначення. Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень дозволяє зробити висновок про існування великої кількості різноманітних показників, що свідчить про складність цього поняття, а також його неоднозначний взаємозв'язок з різними особистісними характеристиками. Враховуючи неможливість виділення універсальних показників аналізованого поняття, дослідники роблять спробу об'єднати показники у компоненти. Так, Н. Скрипник визначає, що адаптаційний потенціал складається з чотирьох компонентів: біопластичного, біографічного, психічного, особистісно-регуляторного [31, 104].

Процес пристосування організму людини до умов нового середовища включає різні типи адаптацій:

– *активна адаптація* (включення адаптивних компенсаторних стратегій до змін, що з'явилися під впливом дії зовнішніх чинників, що

дозволяють зберегти внутрішнє середовище в стані рівноваги, коли за рахунок резистентності організм активно пристосовується до нових умов);

– *пасивна адаптація* (зберігання функцій за рахунок побудови толерантності до перемін зовнішньої дії негативних факторів середовища);

– *термінова адаптація* (поява фізіологічних механізмів реакції на дію нового подразника, які сформувалися раніше, коли робота органів та систем організму відбувалася на межі своїх можливостей);

– *довготривала адаптація* (поступова адаптація до системної дії негативних стресових факторів зовнішнього середовища, що повторюється: може бути як результат багаторазової реакції організму через термінову адаптацію);

– *фенотипічна адаптація (акліматизація)* – формування адаптивної реакції організму та виникнення компенсаторних оборотних фізіологічних перемін, що відбуваються під впливом середовища, що за сприятливих умов зникають.

– *генотипічна адаптація* – поява стійких морфо-фізіологічних та поведінкових змін, що спрямовані на підтримку гомеостазу в складних ситуаціях довкілля, що закріплюються в генотипі етнічних та расових груп і передаються як спадок [2, 35].

Важливу роль у реалізації соціально-психологічних стратегій адаптації відіграють психологічні характеристики соціального оточення, які є модераторами стресу. Ці характеристики залежать від рівня соціального пристосування, особливостей наявних соціально-психологічних ресурсів спільноти та можливостей соціальної інтеграції. Основними складниками цих конструктів є соціальні відносини, що визначають утворення соціальної мережі та надання соціальної підтримки. Конструкти соціальної інтеграції, соціальної мережі та різні компоненти соціальної підтримки тісно взаємопов'язані між собою.

Важливим аспектом з погляду адаптації є взаємодія людей та їх об'єднання в спільноти, а також їхня конструктивна активність як спільноти. Під спільнотою розуміється група людей, що мають спільну культуру, цінності та територію, але не пов'язані кровними зв'язками [13].

Таким чином, проблема адаптивного потенціалу особистості вимагає серйозного професійного осмислення, оскільки цей феномен істотно впливає на якість життя. Адаптаційний потенціал особистості нерозривно пов'язаний із соціально-психологічним благополуччям особистості та продуктивністю у життєдіяльності. Тож завдання психологічної допомоги полягає у своєчасному реагуванні на проблему, коректній діагностиці адаптаційного потенціалу та надання професійної допомоги.

1.2. Проблема сімейних відносин у психолого-педагогічних дослідженнях

Проблемі сімейних відносин приділено чималу увагу в працях психологів. Надзвичайна суб'єктивна важливість взаємин з іншими людьми притягувала до цієї дійсності увагу багатьох науковців.

Щоб зрозуміти особливості сімейних відносин, на нашу думку, спочатку варто визначити зміст такої дефініції як «сім'я» .

Найчастіше під сім'єю розуміються соціальні моделі врегулювання родинних міжособистісних взаємин. Для українців поняття «сім'я» та «родина» мають відмінне семантичне зміст. Якщо сім'я складається з чоловіка, дружини та їхніх дітей, то родина – це соціальне утворення, спільнота рідних та споріднених осіб, яка має спільний економічний, побутовий та морально-психологічний устрій. Вона включає у себе всіх родичів, які підтримують активні комунікативні зв'язки та присутні у психологічному просторі сім'ї, незалежно від того, чи взаємодіють вони напряму чи опосередковано. Дисбаланс у родинній системі може виникати через емоційно насичені як позитивні, так і негативні події, або зміну

чисельності родинної спільноти. Усі етапи в житті особистості хоч якось пов'язані з батьківською родиною або її способом сприйняття сім'ї, родини чи навіть роду. Оскільки взаємодія між членами родини має свої особливості, виникає питання про здатність особи подолати психологічні травми та кризи [7, 8].

На думку І. Ващенко, сім'я – це мала соціальна група, заснована на кровній спорідненості та подружньому союзі, що має особливу структуру та динаміку розвитку, об'єднану сукупністю міжособистісних відносин, які формуються у процесі життєдіяльності. Варто зазначити, що це поняття сім'ї охоплює дві ключові підсистеми: подружніх та дитячо-батьківських взаємин [3, 14].

Сім'я, як мала соціальна групи, об'єднана на основі взаємних інтересів, потреб, бажань, намірів. Взаємодія та взаємовідносини подружжя впливають із необхідності координувати, узгоджувати різноманітні матеріальні та духовні потреби: відпочинок, дозвілля, домашню працю та самообслуговування, догляд за дітьми та їх виховання тощо [11, 113].

Сім'я, з свого боку, виступає як мікросвіт, що демонструє основні характеристики спільноти, такі як географічна близькість та спільні цінності. Члени сім'ї можуть бути представниками однієї спільноти, але «сім'я» не тотожна «спільноті». Фактично, сім'ю та родину розглядають як транслятори та ресурси для копію для особи. Взаємодія між членами сім'ї та родини може сприяти або, навпаки, заважати успішній соціально-психологічній адаптації в умовах війни [7, 9].

Підтримка здатності підтримувати конструктивні стосунки з членами родини, друзями та тими, хто може надати підтримку, є важливим завданням для особи, яка знаходиться в складних життєвих обставинах, і водночас вказівником її успішної адаптації. Однак поглиблення конфліктів з членами родини часто розглядається як прояв посттравматичної поведінкової реакції. Відокремлення від рідних, які приймають «іншу» позицію, може стати захисним механізмом ізоляції. Це може призвести до формування образів

«ми» і «вони», де «ми» мають позитивну конотацію, а «вони» переважно сприймаються негативно або, у кращому випадку, нейтрально [13].

Більшість авторів надають провідного значення ролі подружніх відносин у сім'ї, вважаючи, що саме подружні відносини стають центральними з точки зору оцінки сім'ї як успішної чи неуспішної, вказуючи на максимальний ступінь впливу подружніх відносин на якість шлюбу [9, 27].

С. Соснохіна зазначає, що подружні стосунки відіграють центральну, ключову роль у формуванні сім'ї як системи відносин. Вони здатні поєднувати низку різних почуттів, цінностей, очікувань, зразків та стереотипів поведінки, а також комунікативно-рольову специфіку своїх членів [32, 127].

Дослідниця В. Радчук дійшла висновку, що акцентування на подружжі як структурній одиниці відбулося в історичному аспекті нещодавно після реформ сучасного суспільства, що мали значення як для соціальної, так і для економічної сфери, що створили умови для рівності статей (у юридичному, соціальному та моральному сенсі). Автор підкреслює неінституційний характер зв'язку, характерний подружнім відносинам; рівність привілеїв та моральних зобов'язань кожної людини [27, 238].

Отже, виходячи з вищевикладеного, подружні відносини – це такі стосунки між чоловіком та жінкою, що мають певні права та обов'язки по відношенню один до одного та дітей (за наявності), мають певні цілі, загальний сімейний побут і, зазвичай, які проживають на спільній території.

У психологічній науці зустрічаються різноманітні типології основних варіантів сім'ї, кожна з яких передбачає певну якісну характеристику сім'ї, що дозволяє оцінити сім'ю з погляду певних аспектів та специфіки її функціонування.

О. Власова всі сім'ї диференціює на нормальні та аномальні, а з погляду соціокультурного аспекту, зумовленого різницею культур різних епох, народів та країн – на ідеальні та реальні сім'ї.

До нормальних сімей автор відносить ті сім'ї, де ключова відповідальність належить батькові, як голові сімейства. Він несе відповідальність за повне її функціонування, зокрема за фінансову стабільність. Автор відзначає, що в нормальній сім'ї забезпечується необхідний добробут, соціальний захист та можливість реалізації всіх членів сім'ї, а також створюються потрібні умови для соціалізації дітей до досягнення ними психологічної та фізичної зрілості. Також автор виділяє «невротичну» сім'ю, в якій не реалізація потреб у подружжя, або в одного з них, у дитинстві їхніми батьками послужила наслідком дестабілізації подружніх стосунків. У результаті цього подружжя відтворює «невирішені», «не програні» у дитячому віці ситуації, але не вирішує їх [4, 86].

Р. Скіннер поділяє всі шлюби на три типи:

- 1) щасливий шлюб;
- 2) нещасливий або руйнівний шлюб;
- 3) «нудний», але стабільний шлюб «середнього» зразка.

Підставою для такого поділу є здатність чоловіка та дружини не ховатися «за ширмою» соціально-неприйнятних емоцій (наприклад, гніву, ревності, заздрості, страху). По-перше, тому що ця «ширма» може впасти, тож назавжди заховані емоції навряд чи вдасться. По-друге, необхідні енергетичні витрати для утримання цих меж. По-третє, відбувається порушення балансу усєї системи, оскільки в цьому разі страждає індивідуальність партнера. А по-четверте, приховані емоції можуть виявитися, якщо людина у разі хвороби, втоми чи алкогольного сп'яніння втратить свою пильність. Тому завданням подружжя є навчитися контролювати ті емоції, які для них є негативними. Ця навичка, з погляду авторів, й визначає основний вектор розвитку подружніх відносин [34, 118].

В залежності від успішності реалізації сімейних функцій виділяють:

- благополучну сім'ю (така, що досить успішно виконує свої функції, гарно інтегрується, має сприятливий клімат). В ній спостерігається

легка адаптація до мінливих соціальних умов, продуктивність вирішення проблем та труднощів.

- дисфункціональну сім'ю (така, що не виконує свої сімейні функції, живе з конфліктами, в ній відсутня емоційна близькість). Проблеми дезорганізують сім'ю, причому кожен член сім'ї вирішує їх самостійно [21, 97].

Також можна виділити три основні форми сімейної взаємодії: кооперацію, конкуренцію і конфлікт:

1. *Кооперація* – це форма взаємодії, в якій учасники спільно працюють для досягнення спільної мети або результату, який вигідний для всіх. Кооперація передбачає співпрацю, взаємодопомогу та взаєморозуміння між учасниками. Прикладами кооперації можуть бути командна робота над проектом або спільна діяльність для вирішення складної проблеми.

2. *Конкуренція* – це форма взаємодії, в якій учасники змагаються один з одним за обмежені ресурси, визнання або перемогу. Конкуренція може бути конструктивною, спонукаючи учасників до підвищення своєї продуктивності та досягнення кращих результатів. Однак вона також може призвести до конфліктів і негативного ставлення між учасниками, особливо якщо не супроводжується правильними правилами та етикетом.

3. *Конфлікт* – це форма взаємодії, в якій учасники мають протилежні погляди, цілі або інтереси, що призводить до напруження та непорозумінь між ними. Конфлікт може виникати через різні переконання, цінності, стилі комунікації чи розуміння ситуації. Ефективне вирішення конфліктів передбачає вміння слухати, спілкуватися та шукати компроміси з метою знаходження взаємовигідного рішення [13].

Структура будь-якої взаємодії складається з трьох компонентів: когнітивного, поведінкового і афективного. Це означає, що взаємодія полягає в обміні ідеями, уявленнями, знаннями, переконаннями, думками, а також в діях і вольових зусиллях в узгодженні членами сім'ї своїх дій, а також в їхніх почуттях та емоційному ставленні до різних фактів, людей чи подій.

Американськими авторами виділено низку психологічних факторів, що впливають на успішність шлюбу:

- позитивність спілкування та міжособистісних відносин (стосунки страждатимуть через надлишок критики, вимог, образ тощо. Однак найбільш правильним є баланс між двома крайнощами, оскільки відсутність відкритого негативу також може означати, що негативні емоції наростають усередині пари);

- емпатія (люди схильні почуватися добре, якщо їх партнер посправжньому розуміє їхні думки і почуття, висловлює співчуття);

- наявність зобов'язань у відносинах;

- прийняття (коли одна людина намагається змінити іншу, вона, як правило, зустрічає опір. Тим не менш, дослідження показали, що зміни, ймовірніше, відбудуться, коли подружжя поважатиме і прийматиме один одного такими, якими вони є);

- взаємне кохання та повага (підкреслюється важливість того, щоб чоловік і дружина продовжували культивувати кохання та пошану один до одного протягом усього їхнього життя);

- управління конфліктами;

- вирішення проблем;

- дружба з партнером, веселе дозвілля один з одним;

- наявність сімейних традицій;

- увага та романтика у шлюбі [22, 177].

Наявність вищевказаних чинників стабільності з найбільшою ймовірністю призведе до того, що подружжя легше справлятиметься з важкою життєвою ситуацією, вирішуватиме конфлікти, причому, в «усталеній» властивій манері, що підходить для обох, ніж прийме рішення розірвати шлюб.

Р. Левінгер розглядав стабільність шлюбу як результат балансу трьох видів сил та запропонував схему стабільності шлюбу:

- *внутрішнє тяжіння*, пов'язане з привабливістю індивідів один для одного (любов, дружні відносини, фінансова підтримка, високий соціальний статус чоловіка, престижність становища сімейної людини, її великі можливості у різних сферах);
- *зовнішня підтримка шлюбу* (моральні обов'язки у шлюбі, побоювання пошкодити кар'єрі розлученням, обов'язки щодо дітей, труднощі, пов'язані із соціальною роллю самотньої людини, правові бар'єри, ганьба розлучення) – «соціальні бар'єри», що протидіють розлученню;
- *сили, що протидіють стабільності* (інший партнер, конфлікт кар'єри та шлюбних обов'язків, протиріччя між прихильністю до батьків і партнера, привабливість свободи від сімейних обов'язків, прагнення жити на власні кошти тощо) [17, 128].

А. Іващенко, вивчаючи розвиток емоційних відносин подружжя (від симпатії до кохання), дійшла висновку, що розвиток кохання у близьких (подружніх/партнерських) відносинах залежить від подолання низки фільтрів, тобто те, що заважає скороченню психологічної дистанції у відносинах. При успішному подоланні фільтра відносини розвиваються і зміцнюються, стають ближчими та інтимними. Інакше психологічна дистанція збільшується, емоційні відносини руйнуються [11, 114].

Позитивна динаміка розвитку подружніх відносин можлива лише тоді, коли змінюються відносини людей разом із зміною структури і є умовами, у яких відбувається розвиток відносин. Це безперервне різноманіття завдань породжує необхідність переговорів, угод, іноді конфліктів між чоловіком і дружиною. Крім того, поява самого «завдання» провокує виникнення сімейної кризи [24, 213].

Таким чином, сім'я – це мала соціальна група, яка базується на взаємних уподобаннях, потребах, бажаннях та намірах. Сімейні взаємовідносини впливають із необхідності координувати, узгоджувати різноманітні матеріальні та духовні потреби.

1.3. Особливості психокорекції сімейних відносин в кризових ситуаціях

На сьогоднішній день серед фахівців відзначається високий інтерес до проблеми надання психологічної допомоги сім'ям, які перебувають у кризовому стані. Багато в чому це зумовлено тим, що останні десятиліття в інституті сім'ї відбулося посилення деструктивних тенденцій. Неухильно збільшується кількість розлучень та неповних сімей. Зростає кількість самотніх людей, які свідомо не одружуються, оскільки вони не вірять у можливість сімейного щастя. У суспільстві формується нове ставлення до розлучення як норми. Якість міжособистісних відносин у подружній та дитячо-батьківській підсистемах визначає стійкість до фрустрації та стресів, виступаючи або як джерело толерантності, або як фактор сенсифікації та зниження порогів чутливості до дії стресорів. В той же час, у кризових ситуаціях сім'я відіграє важливу роль як основний підтримуючий стовп. Вона стає простором, де люди знаходять розуміння та емоційну підтримку одне від одного. Спільні зусилля сім'ї допомагають зменшити стрес, зміцнюють взаємозв'язки та сприяють вирішенню проблем шляхом колективного розв'язання конфліктів та пошуку шляхів подолання кризи.

На думку Т. Титаренко, сім'я є джерелом невичерпних ресурсів, які можна та слід використовувати для подолання наслідків психотравматизації, невпевненості в майбутньому, у собі та власних силах. Саме в обіймах родини людина зазвичай відчуває більшу підтримку та спроможність зіткнутися зі страхом за власне життя і життя близьких. Це сприяє розвитку життєстійкості і опору стресам. Автор підкреслює, що сім'я зазвичай надає

особі важливі дози гумору, іронії та оптимізму для оновлення психологічного здоров'я. Тому надзвичайно важливо як фахівцям, так і самим особам, що потребують підтримки, переосмислити та активізувати реабілітаційний потенціал сімейного оточення [35, 4].

Отже, сім'я стикається з великою кількістю різноманітних проблем, вирішення яких вимагає від подружжя проявів емпатії, вміння вислухати та знайти компроміс. Щоб благополучно вирішити проблемні питання, не зруйнувавши сімейну систему, часто подружжя потребує комплексної психокорекції.

Н. Гаркавенко під сімейною кризою розуміє стан дезорганізації сім'ї, протягом якого члени сім'ї переживають ґрунтовне ламання життєвих патернів або методів подолання стресових ситуацій. Автор зазначає, що після кризи сім'я ніколи не залишається такою, якою вона була до неї. Якщо сім'я адекватно долає кризу, вона переживає позитивне зростання, якщо ж сім'я неспроможна вирішити кризову ситуацію, то сімейні проблеми катастрофічно розростаються [6, 192].

Для ефективного та повноцінного виконання сім'єю необхідних функцій, психологічна допомога сім'ї має бути спрямована на вирішення проблемних ситуацій, що виникають у сім'ї, зміцнення взаємовідносин між членами сім'ї, відновлення внутрішніх ресурсів, стабілізацію досягнутих позитивних результатів.

Варто відзначити, що під психологічною допомогою слід розуміти професійну підтримку та сприяння, що надаються людині, сім'ї чи соціальній групі у вирішенні їх проблем, соціальної адаптації, саморозвитку, самореалізації, реабілітації, подоланні складної психологічної ситуації в кризових ситуаціях.

Тож, психологічна допомога розуміється як комплексний метод, який виконує такі функції:

1. Діагностичні заходи, створені задля виявлення змісту виявленої проблеми.

2. Підвищення поінформованості про методи, способи та прийоми вирішення цієї проблеми.

3. Психологічне консультування з питань розробки плану вирішення проблеми, вибору способів її вирішення на етапі прийняття рішення.

4. Надання психологічної допомоги на первинному етапі реалізації розробленого плану вирішення проблеми [18, 226].

На думку І. Сингаївської, зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки сім'ї та її окремих членів у кризових ситуаціях [30, 252].

Автори виділяють ряд функцій психолога у роботі з сім'єю:

1. Підтримуюча функція: психолог надає психологічну допомогу, яка була відсутня або має спотворені форми в наявних сімейних стосунках.

2. Посередницька функція: психолог виступає як посередник, сприяючи побудові порушених стосунків сім'ї.

3. Функція навчання: психолог сприяє розвитку комунікативних навиків, способів саморегуляції та самопізнання.

4. Функція розвитку: психолог допомагає членам сім'ї розвивати основні соціальні вміння та навички, зокрема навички уважного відношення один до одного, розуміння потреб партнера, вміння підтримувати та вирішувати конфлікти, виражати свої емоції й почуття та помічати їх особливості у інших людей. Психолог також сприяє в пошуках сімейних ресурсів, які дозволяють кожному усвідомити та використати можливості для саморозвитку.

5. Інформаційна функція: психолог консультує подружжя щодо питань психічного здоров'я, норм та варіантів, дає поради, керівництва тощо [23, 16].

Також автори виділяють такі види психологічної допомоги сім'ї: інформування, індивідуальне психологічне консультування (психотерапія), групове консультування (психотерапія) подружніх пар, сімейне

консультування (психотерапія), групове сімейне консультування (психотерапія) [2, 182].

Представники сімейної терапії (Н. Аккерман, М. Боуен, К. Вітакер, Дж. Хейлі, В. Сатир та інші) довели, що сім'я, якщо дати їй потрібний професійний поштовх і «запустити» її позитивні сили, здатна сама на основі своїх внутрішніх ресурсів допомогти своїм членам, а не навпаки, посилити страждання людини, яка звернулася за психологічною допомогою.

Інший варіант сімейної терапії – структурна сімейна терапія. У фундаменті цього підходу знаходяться три аксіоми:

1. Реалізуючи психологічну сімейну допомогу, варто брати до уваги всю сім'ю, де кожен з членів сім'ї розглядається як її підсистема.

2. Сімейна психотерапія змінює структуру сім'ї та призводить до поведінкових змін кожного члена сімейної системи.

3. Працюючи із сім'єю, психолог приєднується до неї, у результаті чого виникає певна терапевтична система, що робить можливими сімейні перміни [16, 209].

Універсальна мета сімейної терапії – мобілізувати внутрішньо-сімейні ресурси. Поняття «позитивний психологічний потенціал сім'ї» (ПППС) належить до основних принципів та ціннісних орієнтацій сімейної терапії. Згідно з Ф. Волшем, ПППС означає внутрішньо-сімейне утворення, що забезпечує здатність виходу сім'ї з кризи ще більш зміцнілою, що набула ще більше сил і ресурсів. До ПППС автор відносить позитивну систему цінностей та вірувань даної сім'ї, її організаційні моделі взаємодії зі світом (пластичність, зв'язки членів сім'ї один з одним, соціальні та економічні ресурси), комунікаційні процеси (ясність комунікацій, відкрите емоційне самовираження тощо). В одній сім'ї криза призводить до розпаду, а в іншій – до зміцнення сімейних зв'язків та придбання нових ресурсів – все залежатиме від того, як використовуватиметься ПППС у критичній ситуації розвитку сім'ї [17, 128].

К. Вітакер та його послідовники приділяли увагу особистісній свободі та самореалізації, звертаючи увагу в процесі терапії на те, щоб члени сім'ї дбали один про одного і жоден з них не домінував над іншим, тобто створення більш демократичних відносин у сім'ї, більш психологічно безпечного середовища у безпосередньому оточенні людини. Так, недолік емоційної близькості між членами сім'ї веде до різноманітних симптомів та міжособистісних проблем, які роблять сім'ю потенційним клієнтом сімейних терапевтів. Тому сімейна психотерапія ґрунтується на емоційно-особистісній сфері людини [6, 129].

Технологія психологічного супроводу сім'ї – це цілеспрямований поетапний процес, обумовлений індивідуальними особливостями клієнтів, що включає такі етапи:

1. Діагностичний етап. Метою даного етапу є виявлення змісту проблеми, визначення її носіїв, підбір можливих шляхів вирішення цієї проблеми. На діагностичному етапі фахівець встановлює довірчі відносини з членами діагностованої сім'ї, надає допомогу при формулюванні проблемної ситуації, сприяє підбору можливих методів її вирішення. Початком першого етапу вважається момент фіксації сигналу про наявність проблемної ситуації, після чого починається підбір засобів та методів для початку реалізації діагностичного дослідження. На завершення діагностичного етапу має бути чітко сформульовано визначення досліджуваної проблеми [18, 226].

Таким чином, психологічна допомога в різні кризові періоди полягає у виявленні проблем та причин конфліктів, які ведуть до ускладнення перебігу кризи, у їх корекції, усуненні та підтримці сім'ї на всьому етапі проходження кризи.

На цьому етапі можуть бути використані такі діагностичні методики:

– Опитувальник «Спілкування в сім'ї» Ю. Альошиної, Л. Гозман, Є. Дубровської. Даний опитувальник спрямований на вимірювання рівня довірливості та легкості спілкування, взаєморозуміння між подружжям,

визначає ступінь схожості у поглядах, присутність спільності символів у сімейних стосунках.

- Проективний тест «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільер. Цей тест дозволяє здійснювати діагностику характеру сімейних комунікацій.

- Методика «Розподіл ролей у сім'ї» Ю. Альошиної. Ця методика спрямована на виявлення ступеня реалізації кожним із подружжя тієї чи іншої сімейної ролі (господар-господиня, відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї, відповідальний за виховання дітей, організатор дозвілля, сексуальний партнер, психотерапевт).

- Тест-опитувальник задоволеності шлюбів Г. Бутенка, Т. Романова, В. Століна. Цей тест-опитувальник призначений для виявлення ступеня задоволеності/незадоволеності шлюбом, узгодження/неузгодження задоволеності шлюбом у подружній парі.

- Опитувальник задоволеності шлюбом Ю. Альошиної. Тест призначений для визначення задоволеності шлюбом кожного з пари.

- Методика «Рольові очікування та домагання у шлюбі» А. Волкової. Тест спрямований на визначення уявлень подружжя про значимість у сімейному житті сексуальних відносин, особистісної спільності чоловіка та дружини, батьківських обов'язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів тощо.

- Методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса. Тест націлений на визначення проблеми як вирішуються конфлікти та наявність компромісів у подружній парі.

- Методика «Трикутник любові Стернберга». Тест застосовується для дослідження психологічної близькості та відповідальності в парі.

2. Пошуковий етап. Метою даного етапу є пошук, аналіз та систематизація необхідної інформації про методи, способи та прийоми вирішення проблеми, адаптація інформації для сприйняття клієнтами (при необхідності), інформування клієнтів.

3. Договірний (консультативно-проектний) етап. На даному етапі психолог-консультант обговорює з сім'єю різні варіанти вирішення проблеми, визначає сильні та слабкі сторони можливих рішень, буде прогнозує щодо доцільності та ефективності їх використання, надає допомогу у підборі найбільш підходящих методів. Після вибору способу вирішення проблеми обговорюється послідовність виконання необхідних дій для досягнення поставленої мети, розподіл обов'язків для найбільш ефективного виконання плану, уточнення термінів його виконання та можливість коригування у процесі його виконання.

4. Діяльнісний етап. Метою цього етапу є забезпечення досягнення бажаного результату. Завдання спеціаліста – надання допомоги молодій сім'ї на перших етапах реалізації зазначеного плану. Крім цього, на даному етапі спеціаліст виконує роль організатора та координатора діяльності інших спеціалістів (юристів, медичних працівників та ін.), чия допомога необхідна при вирішенні зазначеної проблеми [18; 227; 16, 211].

На цьому етапі психолог-консультант може використовувати індивідуальні та групові форми роботи. До індивідуальних форм роботи відносяться консультації та бесіди, під час яких фахівець використовує такі прийоми, як переконання, навіювання, художні аналогії та ін. До групових форм роботи відносяться лекції, семінари, тренінги, під час проведення даних форм роботи подружні пари можуть обмінюватись досвідом один з одним та підтримувати один одного.

5. Рефлексивний етап. На цьому етапі відбувається осмислення результатів діяльності психолога-консультанта щодо вирішення заданої проблеми [18; 227; 16, 211].

Таким чином, під психокорекційною допомогою сім'ї розуміється комплекс взаємопов'язаних та взаємозумовлених заходів, представлених різними методами та прийомами психодіагностики та психокорекції, що здійснюються з метою забезпечення оптимальних соціально-психологічних

умов для збереження психологічного здоров'я сім'ї та гармонійних сімейних відносин в кризових ситуаціях.

В першому розділі здійснено аналіз теоретичних аспектів дослідження адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях. За результатами дослідження ми можемо зробити наступні висновки.

1. На підставі аналізу наукової літератури з проблеми дослідження визначено, що адаптивний потенціал – це результат функціонування цілісної саморегульованої системи, адаптивність якої забезпечується взаємодією рівноваги її складових елементів. Адаптація особистості, передусім, розглядається а процесі взаємодії з довкіллям.

2. З'ясовано, що сім'я – це мала соціальна група, заснована на кровній спорідненості та подружньому союзи, що має особливу структуру та динаміку розвитку, об'єднану сукупністю міжособистісних відносин, які формуються у процесі життєдіяльності. В залежності від успішності реалізації сімейних функцій виділяють благополучну сім'ю (така, що досить успішно виконує свої функції, гарно інтегрується, має сприятливий клімат) та дисфункціональну сім'ю (така, що не виконує свої сімейні функції, живе з конфліктами, в ній відсутня емоційна близькість). Кожна сім'я може бути певною мірою дисфункціональною в певні періоди життя. У кожній сім'ї є свої стабілізатори та дестабілізатори, які позитивно чи негативно впливають на динаміку сімейних відносин.

3. Визначено, що сім'я стикається з великою кількістю різноманітних проблем, вирішення яких вимагає від подружжя проявів емпатії, вміння вислухати та знайти компроміс. Щоб благополучно вирішити проблемні питання, не зруйнувавши сімейну систему, часто подружжя потребує комплексної психокорекційної допомоги. Для ефективного та повноцінного виконання сім'єю необхідних функцій, психологічна допомога сім'ї має бути спрямована на вирішення проблемних ситуацій, що виникають у сім'ї, зміцнення взаємовідносин між членами сім'ї, відновлення внутрішніх ресурсів, стабілізацію досягнутих позитивних результатів тощо. Необхідно

враховувати, що на позитивну чи негативну динаміку близьких відносин впливає не один фактор, а їх певна сукупність, причому сила впливу кожного не може бути визначена психологами, оскільки вона підвладна характерним особливостям сім'ї, культури, часу тощо. Тож, психологічна допомога розуміється як комплексний метод, який виконує такі функції, як діагностичні заходи, створені задля виявлення змісту виявленої проблеми; підвищення поінформованості про методи, способи та прийоми вирішення цієї проблеми; психологічне консультування з питань розробки плану вирішення проблеми, вибору способів її вирішення на етапі прийняття рішення; надання психологічної допомоги на первинному етапі реалізації розробленого плану вирішення проблеми.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ СІМ'Ї В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація та вибірка емпіричного дослідження

Мета нашого емпіричного дослідження полягала у визначенні та аналізі психологічних особливостей адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

Для реалізації поставленої мети в рамках емпіричного дослідження нами вирішувалися такі *завдання*:

- 1) підібрати групу досліджуваних;
- 2) обрати адекватний психодіагностичний інструментарій;
- 3) провести діагностику з використанням обраних методик;
- 4) статистично опрацювати отримані результати, зробити висновки.

Отже, наше дослідження включало такі послідовні етапи (табл. 2.1):

Таблиця 2.1

Етапи проведення дослідно-експериментальної роботи

Етап	Завдання	Методи діагностики
<i>Організаційно-підготовчий</i>	Знайомство з досліджуваними, проведення інструктажу щодо специфіки дослідження та процесу тестування	<ul style="list-style-type: none"> • знайомство • бесіда • інструктаж
<i>Діагностичний (констатуючий етап)</i>	Проведення діагностики досліджуваних сімей	<ul style="list-style-type: none"> • «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) • Методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях»

Продовження табл. 2.1

		<ul style="list-style-type: none"> • І. Ладанова та В. Уразаєвої • Методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса • Методика «Визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Раге
<i>Аналітичний</i>	Аналіз отриманих в ході проведеного дослідження результатів	математико-статистичний метод кількісного аналізу

На *організаційно-підготовчому етапі* відбулося знайомство з досліджуваними сім'ями, проведено інструктаж щодо мети та етапів дослідження.

Формування вибірки для емпіричного дослідження здійснювалося відповідно до теми, заявленої в нашій роботі. До вибірки нашого дослідження потрапили 18 сімейних пар, які наразі мають статус внутрішньопереміщених осіб (ВПО). Тож загалом у дослідженні взяло участь 36 осіб, віком від 22 до 41 років. Всі пари перебувають у офіційному шлюбі.

На *констатуючому етапі* дослідження було проведено діагностування для визначення психологічних особливостей адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

Дослідження проводилося добровільно із використанням Google-форм. Респонденти були ознайомлені з метою дослідження та правилом конфіденційності.

Наступний *аналітичний етап* дослідження включав аналіз отриманих в ході діагностичного етапу результатів.

Узагальнення всіх результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

2.2. Обґрунтування методів емпіричного дослідження

Для розв'язання поставленої мети і завдань застосовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження:

- *теоретичні*: аналіз та узагальнення – для з'ясування стану розробленості предмета дослідження; систематизація та інтерпретація досліджуваної проблеми;

- *емпіричні*: спостереження; бесіда; анкетування; психодіагностичні методики;

- *математико-статистичні*: обробка результатів дослідження відбувалась за допомогою математико-статистичного методу кількісного аналізу.

На констатуючому етапі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме:

- 1) методика «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко);

- 2) методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» І. Ладанова та В. Уразаєвої;

- 3) методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса;

- 4) методика «Визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Раге.

Охарактеризуємо більш детально специфіку використання обраних методів для нашого дослідження.

«Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) створений для експрес-діагностики рівня задоволеності або ж незадоволеності шлюбом.

Цей тест є одновимірною шкалою, яка включаю 24 тверджень, які відносяться до різноманітних сфер: самосприйняття та свого партнера, думки, оцінки, установки і т.д. Кожне твердження відноситься до трьох варіантів відповіді. Респонденту пропонується уважно прочитати всі

твердження та обрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати таких відповідей, як «важко сказати», «важко відповісти» і т.п.

Всі сумарні бали опитувальника розбиваються на сім категорій:

- 0-16 балів – абсолютно неблагополучні;
- 17-22 балів – неблагополучні;
- 23-26 балів – скоріш неблагополучні;
- 27-32 балів – скоріш благополучні;
- 33-38 балів – благополучні;
- 39-48 балів – абсолютно благополучні.

Методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» І. Ладанова та В. Уразаєвої. Ця методика має на меті визначити основні комунікативні орієнтації та їх гармонійність під час процесу формальної комунікації.

Тест включає 20 запитань, на які опитуваним варто вибрати один з варіантів відповідей на запропоновані твердження:

- а) так;
- б) майже так;
- в) важко відповісти;
- г) може бути.

Рівні загальної гармонійності комунікативних орієнтації можуть бути представлені в наступному вигляді:

- 64 і більше – високий рівень;
- 30-63 – середній рівень;
- 29 і менше – низький рівень.

Методика «Стратегії і тактика поведінки в конфліктній ситуації» К. Томаса. Опитувальник складається з 30 запитань, на які респондентам потрібно вибрати відповідь «А» або «Б».

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших

людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

1) *змагання* (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;

2) *приспосування* – на протигагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;

3) *компроміс*;

4) *уникнення* – відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;

5) *співпраця*, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.

Методика «Визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Раге. Ця методика націлена на визначення певного наявного рівня стресостійкості особистості.

Під час обробки результатів методики кожна подія шкали оцінюється певною кількістю балів. Якщо ж якась з подій повторювалася декілька разів за один рік, то відповідний їй бал за шкалою необхідно помножити на кількість цих повторень. Після цього всі набрані бали підсумовуються, відповідно, отриманий кінцевий результат й віддзеркалює рівень стресу та ступінь стресостійкості особистості.

Загальна сума балів:

- 150–199 – висока;
- 200–299 – гранична;
- 300 і більше – низька.

Зауважимо, що ця методика дає також можливість побудувати загальну «картину стресу», яка, в свою чергу, дозволяє прослідкувати, що виникнення стресової ситуації пов'язане не з однією подією життя, а їх взаємопов'язаним комплексом.

Таким чином, організація дослідження, а також вибір та використання зазначених методик дозволили нам визначити психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях, про що мова йтиме в наступному параграфі.

2.3. Аналіз результатів дослідження адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях

Обробка та інтерпретація одержаних даних дали змогу проаналізувати психологічні особливості сімейних відносин в кризовій ситуації та визначити специфіку їх адаптивного потенціалу.

За результатами методики «Опитувальник задоволеності шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко нам вдалося визначити специфіку задоволеності шлюбом досліджуваних.

Графічно результати дослідження представлені на рис. 2.1.

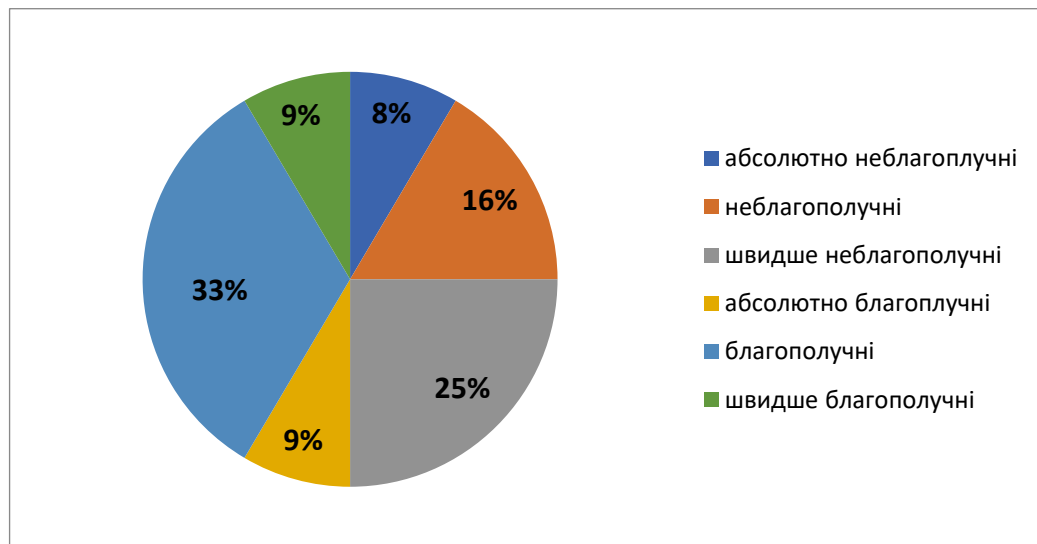


Рис. 2.1. Результати загальної вибірки задоволеності шлюбом (%)

Отже, по досліджуваній вибірці переважають «благополучні» (66%) та «швидше неблагополучні» (50%) подружні пари. На третьому місці знаходиться група «неблагополучні» пари (33%). Загальна кількість

«абсолютно неблагополучних», «абсолютно благополучних» та «швидше благополучних» складає по одній парі в кожній групі або ж по 17%.

Таким чином, за допомогою опитувальника задоволеності шлюбом було визначено, що загалом серед 18 досліджуваних пар, 9 пар є благополучними, а інші 9 – неблагополучні.

Зауважимо, що до благополучних сімей належать пари, які добровільно та якісно виконують взаємні обов'язки подружжя по відношенню один до одного та дітей, підтримують моральні сімейні основи та цінності. До неблагополучних сімей відносяться пари, в яких відбуваються системні конфлікти, непорозуміння та прохолодні відносини, що потребує психологічної корекції.

Варто відзначити, що згідно з метою нашого дослідження, ми застосували традиційний у диференціальній психології підхід: групування респондентів за певною ознакою, у нашому випадку – за рівнем сформованості сімейного благополуччя. З основної вибірки усіх респондентів були сформовані дві групи – «*благополучні сім'ї*» та «*неблагополучні сім'ї*». Це дало підстави визначити та порівняти відмінності за показниками методик.

Однією з ключових умов ефективної життєдіяльності особистості є сформована в неї комунікативна компетентність. Успішне вирішення комунікативних завдань, особливо у ситуаціях конфліктної взаємодії, є першочерговим чинником, що допомагає долати емоційні бар'єри та впливає на адаптивний потенціал людини. Тож далі розглянемо результати дослідження рівня розвитку комунікативних компетенцій сімей за методикою «*Стратегії та тактики поведінки в конфліктній ситуації*» К. Томаса.

Наочно результати представлені на рис. 2.2.

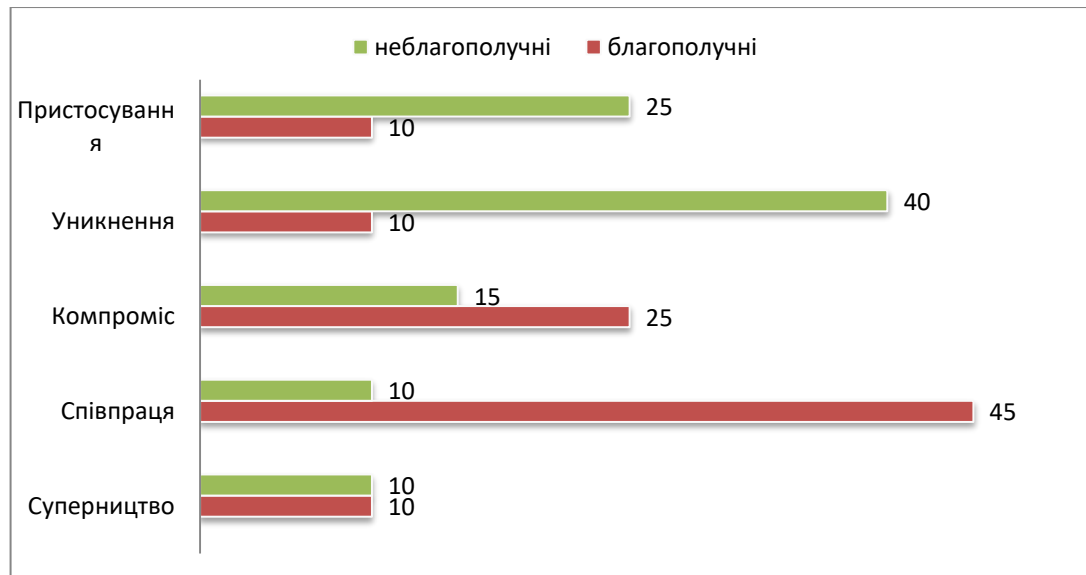


Рис. 2.2. Вибір стратегії і тактики в конфліктній ситуації (%)

Аналізуючи дані можна відзначити, що при виборі стратегії і тактики поведінки в конфліктній ситуації домінуючим стилем поведінки в групі благополучних було обрана «співпраця» (45%) та «компроміс» (25%). Стиль «співпраця» передбачає активну і продуктивну взаємодію у спілкуванні та вирішенні конфліктів між партнерами, а при використанні стилю «компроміс» обидві сторони трохи поступаються в своїх інтересах. На відміну від співпраці, компроміс досягається на більш поверхневому рівні, передбачає відсутність пошуку прихованих інтересів, причини конфлікту не будуть зачіпатися.

Серед неблагополучних пар домінують такі стилі поведінки, як «пристосування» (25%) та «уникнення» (по 40%), що небажане явище, яке характеризується відсутністю готовності відстоювати власні інтереси, униканням співпраці й кооперації, ігноруванням проблеми.

Слід зауважити, що для групи неблагополучних, у порівнянні з іншою групою, більш притаманним є вибір стратегії «пристосування» та навпаки меншим є вибір стратегії «співпраця». Можна припустити, що ці пари схильні більше пристосуватися до наявних умов, до «думок натовпу». А

благополучні пари показують вищі результати за показником «співпраця», що свідчить про більш розвинені навички спілкування в реальному житті.

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення особливостей сформованості комунікативної компетентності в досліджуваних групах пар за допомогою методики «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» І. Ладанова та В. Уразєвої.

Узагальнені результати методик по обох групах представлені на рис. 2.3 та рис. 2.4.

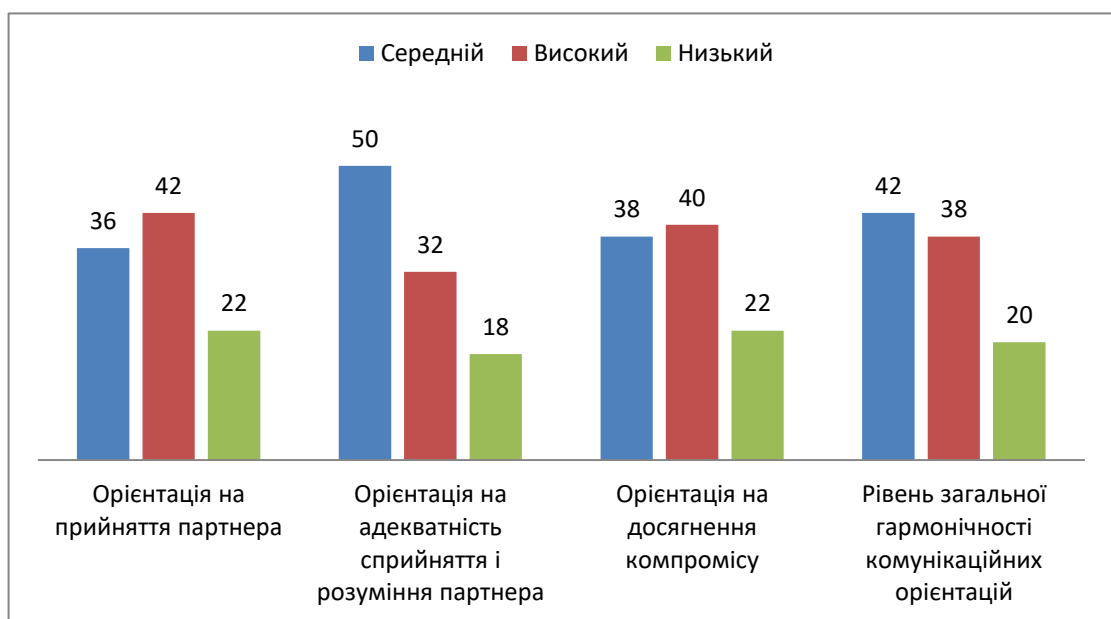


Рис. 2.3. Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях (благополучні сім'ї, %)

Отже, аналіз результатів застосування даної діагностики серед подружніх пар дозволив зробити висновок, що особливості мотиваційних орієнтацій в міжособистісних комунікаціях між благополучними та неблагополучними парами має свої відмінності. Зокрема, для благополучних пар характерні високий рівень в контексті орієнтацій на «прийняття партнера» (42%) та «орієнтації на досягненні компромісу» (40%). В «адекватності сприйняття і розуміння партнера» переважає середній рівень (50%).

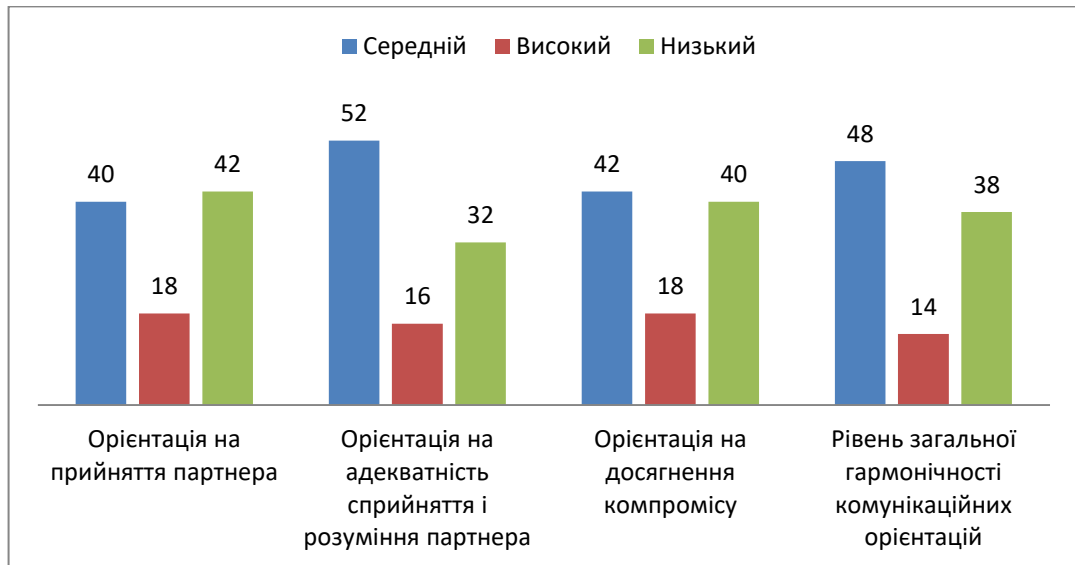


Рис. 2.4. Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях (неблагополучні сім'ї, %)

Щодо неблагополучних пар, то по шкалах домінує середній рівень, а саме: «орієнтації на досягненні компромісу (42%), «прийняття партнера» (40%) та «адекватність сприйняття і розуміння партнера» (52%).

Отже, при визначенні «рівня загальної гармонійності комунікативних орієнтацій» ситуація виглядає наступним чином: серед благополучних сімей переважають високий (38%) та середній (42%) рівні мотиваційних орієнтацій в міжособистісних комунікаціях, а серед неблагополучних переважають середній (48%) та низький (38%) рівні. Це свідчить про те, що благополучним подружнім парам в більшій мірі властиві такі прояви, як зацікавленість у співрозмовнику, достатня терплячість в спілкуванні з партнером, відстоювання власної точки зору без запальності, відкритість у спілкуванні. Водночас, неблагополучним парам в більшій мірі характерна відсутність норм і способів продуктивного спілкування на достатньому рівні. Зазначеному контингенту властива імпульсивність, дратівливість у спілкуванні, уникнення обговорення серйозних тем, поверховість в судженнях, що часто призводить до конфліктних ситуацій.

Важливою умовою наявного адаптивного потенціалу є формування високого рівня стресостійкості, тобто певної психологічної готовності до психічної саморегуляції та самокорекції всіх форм та видів власної життєдіяльності, зокрема й сімейного життя, в різних ситуаціях. Тож наступний крок емпіричного дослідження полягав у визначенні рівня стресостійкості досліджуваних груп за допомогою *тесту на стресостійкість Холмса і Раге*, результати якої графічно зображено на рис. 2.5.

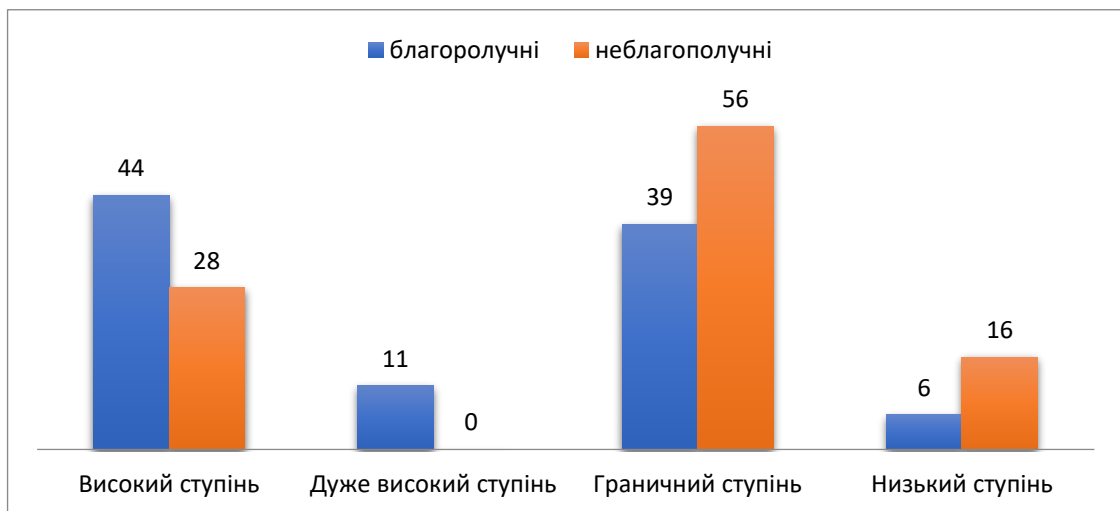


Рис. 2.5. Результати дослідження стресостійкості (%)

Отже, за результатами аналізу визначено, що «дуже високий» рівень стресостійкості констатовано у 11% респондентів в групі «благополучні сім'ї». «Високий» рівень опірності стресу мають 44% осіб в групі «благополучні сім'ї» та 28% в групі «неблагополучні сім'ї». «Граничний» рівень відзначено у 39% благополучних сімей та 56% неблагополучних, відповідно. Респондентів з «низьким» рівнем опірності стресу виявилось 6% в групі «благополучні сім'ї» та 16% в групі «неблагополучні сім'ї».

Осіб з дуже високим ступенем стресостійкості в групі неблагополучних сімей не виявлено.

Отже, більшість досліджуваних осіб в групі благополучних сімей мають високий рівень опірності стресу, а в групі неблагополучних – граничний.

Особи, які мають високий рівень характеризуються тим, що мають високу здатність до протистояння різним стресогенним факторам та вміють зберігати самовладання в кризових ситуаціях, зокрема вони зберігають доволі високу концентрацію та працездатність, мають гарну витривалість до системної напруги.

Особи, яким притаманний граничний рівень опірності стресу характеризуються тим, що в умовах стресового тиску у них спостерігається зниження успішності життєдіяльності та падає якість реалізації своїх обов'язків. Тому в кризових ситуаціях вони можуть потребувати сторонньої зовнішньої допомоги, щоб зберігати оптимальний і комфортний фізичний та психоемоційний рівень. За умови, якщо стрес має системний характер, то він може призвести до падіння задоволеності своєї життєдіяльністю. В той же час, це може також призвести до емоційного вигорання та до формування негативних взаємовідносин з сім'єю та друзями, а також в навчальній та професійній діяльності, що може негативно позначитися на психоемоційних проблемах зі здоров'ям.

Таким чином, за результатами діагностики констатовано, що благополучні подружні пари, у порівнянні з неблагополучними парами, володіють більш продуктивними стилями комунікативної взаємодії та мають вищий рівень опірності стресу, що є важливою умовою краще сформованого адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

У другому розділі здійснено аналіз емпіричного дослідження психологічних особливостей адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях. За результатами дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Організація емпіричного дослідження включала реалізацію таких етапів, як організаційно-підготовчий (знайомство з досліджуваними), діагностичний або ж констатуючий (тестування досліджуваних) та

аналітичний (статистичну обробку даних методик). Для діагностики було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: методика «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» І. Ладанова та В. Уразаєвої; методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса; методика «Визначення стресостійкості» Т. Холмса і Р. Раге.

2. За результатами «Опитувальник задоволеності шлюбом» визначено, що серед 18 досліджуваних пар, 9 пар є благополучними, а інші 9 – неблагополучні. На підставі цього досліджувані були поділені на дві групи для подальшої діагностики.

3. За допомогою методики «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» визначено, що для благополучних пар характерні високий рівень в контексті орієнтацій на «прийняття партнера» (42%) та «орієнтації на досягненні компромісу» (40%). В «адекватності сприйняття і розуміння партнера» переважає середній рівень (50%). Щодо неблагополучних пар, то по шкалах домінує середній рівень, а саме: «орієнтації на досягненні компромісу (42%), «прийняття партнера» (40%) та «адекватність сприйняття і розуміння партнера» (52%).

4. За результатами методики К. Томаса визначено, що при виборі стратегії і тактики поведінки в конфліктній ситуації домінуючим стилем поведінки в групі благополучних було обрана «співпраця» (45%) та «компромис» (25%). Серед неблагополучних пар домінують такі неконструктивні стилі поведінки, як «пристосування» (25%) та «уникнення» (по 40%).

5. За результатами методики «Визначення стресостійкості» Холмса і Раге з'ясовано, що більшість досліджуваних осіб в групі благополучних сімей мають високий рівень опірності стресу (44%), а в групі неблагополучних – граничний (56%).

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило нам теоретично та емпірично проаналізувати психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях, розв'язати поставлені завдання на початку дослідження та дійти наступних висновків.

1. На підставі аналізу наукової літератури з теми дослідження визначено, що адаптація є одним із ключових понять у сфері знань, що вивчають людину з позицій природничого, гуманітарного та суспільно-наукового підходів. Адаптаційний потенціал особистості – інтегральна характеристика, що включає стійку сукупність індивідуально-психологічних та особистісних властивостей, що зумовлюють ефективну адаптацію. Існують різні типи адаптацій: активна, пасивна, термінова (довготривала), фенотипічна адаптація (акліматизація), генотипічна адаптація. Психологічна адаптація – це процес взаємодії особистості та навколишнього середовища, в результаті чого система приходиться у відносну рівновагу. Однак, будь-які спроби пристосуватися до умов нового середовища можуть викликати тривогу, стрес, дезадаптацію та порушення рівноваги загальної системи.

2. З'ясовано, що під сімейними відносинами варто розуміти відносини між чоловіком і жінкою та батьківсько-дитячі стосунки, які мають певні права та обов'язки по відношенню один до одного та інших членів сім'ї (за наявності). Зазвичай вони є пов'язаними деякими цілями, спільним побутом та проживанням на одній території. В залежності від успішності реалізації сімейних функцій виділяють благополучну сім'ю (така, що досить успішно виконує свої функції, гарно інтегрується, має сприятливий клімат) та дисфункціональну сім'ю (така, що не виконує свої сімейні функції, живе з конфліктами, в ній відсутня емоційна близькість).

3. Визначено, що у кризових ситуаціях сім'я відіграє важливу роль як основний підтримуючий стовп. Вона стає простором, де люди знаходять розуміння та емоційну підтримку одне від одного. Спільні зусилля сім'ї допомагають зменшити стрес, зміцнюють взаємозв'язки та сприяють вирішенню проблем шляхом колективного розв'язання конфліктів та пошуку шляхів подолання кризи. Щоб благополучно вирішити проблемні питання, не зруйнувавши сімейну систему, часто подружжя потребує комплексної психокорекційної допомоги. Для ефективного та повноцінного виконання сім'єю необхідних функцій, психологічна допомога сім'ї має бути спрямована на вирішення проблемних ситуацій, що виникають у сім'ї, зміцнення взаємовідносин між членами сім'ї, відновлення внутрішніх ресурсів, стабілізацію досягнутих позитивних результатів тощо.

4. Проведене емпіричне дослідження констатувального характеру охопило 18 сімейних пар, які наразі мають статус внутрішньопереміщених осіб (ВПО). Тож загалом у дослідженні взяло участь 36 осіб, віком від 22 до 41 років. Всі пари перебувають у офіційному шлюбі. За допомогою обраного психодіагностичного інструментарію (а саме: «Опитувальник задоволеності шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методика «Мотиваційні орієнтації в міжособистісних комунікаціях» І. Ладанова та В. Уразаєвої, методика «Тактика поведінки у конфліктній ситуації» К. Томаса, методика «Визначення стресостійкості» Холмса і Раге) нам вдалося визначити психологічні особливості адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях. Результати дослідження показали, що 9 пар є благополучними, а інші 9 – неблагополучні. До благополучних сімей належать пари, які добровільно та якісно виконують взаємні обов'язки подружжя по відношенню один до одного та дітей, підтримують моральні сімейні основи та цінності. До неблагополучних сімей відносяться пари, в яких відбуваються системні конфлікти, непорозуміння та прохолодні відносини. На підставі цього досліджувані були поділені на дві групи – «благополучні пари» та «неблагополучні пари», що дозволило визначити та порівняти відмінності за

показниками методик. Так було встановлено, що благополучні подружні пари, у порівнянні з неблагополучним парами, володіють більш продуктивними стилями комунікативної взаємодії та мають вищий рівень опірності стресу, що є важливою умовою краще сформованого адаптивного потенціалу сім'ї в кризових ситуаціях.

5. Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у проведенні формувального експерименту, зокрема розробці та реалізації психокорекційної роботи, присвяченій оптимізації подружніх відносин в кризових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березко І. Кризова ситуація : біфуркація у життєвому сценарії. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 8. С. 109–122.
2. Бугайова Н. Адаптивний потенціал людини та стресова резистентність : синергетичний контекст. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. С. 33–41.
3. Ващенко І. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 13–17.
4. Власова О. Емоційна сторона спілкування подружжя як один із чинників задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2017. Т. 7. С. 84–91.
5. Ганкевич О. Соціально-психологічні чинники подружньої дезадаптації в молодій сім'ї : автореф. ... дис. канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.
6. Гаркавенко Н. Психологічна допомога сім'ям : розвиток і сучасний стан. *Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія*. 2021. Вип. 16. С. 191–202.
7. Губеладзе І. Адаптивний потенціал сім'ї в кризових умовах. *Інтегративна психологія : теорія і практика. матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Запорізький нац. ун-т. Запоріжжя* : ЗНУ, 2017. С. 6–10.
8. Добротвор О. Комунікативна компетентність як предмет наукового дослідження. *Педагогічний процес : теорія і практика*. 2019. Вип. 3. С. 56–62.
9. Журавель А. До проблеми подружнього життя : вітчизняний та зарубіжний аспекти вивчення. *Наука і освіта*. 2017. № 1/2. С. 26–30.

10. Завацька Н. Розвиток адаптаційного потенціалу та комунікативної компетентності молоді у кризовому суспільстві. *Матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології»*, Харків: Вид-во Національного університету цивільного захисту України, 2017. С. 91–92.
11. Іващенко А. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. С. 112–117.
12. Колісник О. Адаптаційний потенціал як складова ідентифікаційних стратегій особистості. *Грані*. 2015. № 8. С. 59–63.
13. Коробка Л. Спільнота в умовах воєнного конфлікту : психологічні стратегії адаптації : колективна монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
14. Крижановська З. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія і педагогіка*. 2021. Вип. 18. С. 138–146.
15. Литвинова Н. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту на Донбасі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 1(1). С. 43–51.
16. Літвінова О. Психологічні засоби корекції неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 1. С. 208–220.
17. Лосієвська О. Психологічні проблеми створення гармонійних відносин у сім'ї. *Матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. «Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики : філософський, психологічний та соціальний виміри»*. Сєверодонецьк. 2016. С. 127–129.
18. Лучко М. Психологічна допомога сім'ям за складних життєвих обставин. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4. С. 224–233.

19. Маркова М. Медико-психологічна допомога дітям – вимушеним переселенцям : концептуальні засади психологічної підтримки, реадптації та соціалізації. *Український вісник психоневрології*. 2018. Вип. 2. С. 62–67.
20. Медико-психологічна та соціальна допомога в умовах надзвичайних ситуацій – найактуальніше питання сьогодення. *Архів психіатрії*. 2024. № 4. С. 8–12.
21. Морозова О. Емоційна зрілість в структурі життєвих стратегій подружжя : соціально-психологічний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Сєвєродонецьк. 2017. № 3 (44). Т. 2. С. 95–102.
22. Морозова О. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 6. Херсон : Гельветика, 2017. С. 169–174.
23. Морозова О. Принципи побудови та зміст соціально-психологічної програми корекції неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 2 (46). С. 15–24.
24. Пенькова О. Соціалізація особистості у сімейній взаємодії. *Актуальні проблеми практичної психології*. Херсон, 2019. Вип. 2 С. 212–219.
25. Потапчук Н. Психологічна допомога населенню щодо корегування тривожних і панічних станів в умовах надзвичайної ситуації. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 180–194.
26. Радчук В. Компоненти психологічної готовності до шлюбно-сімейних стосунків. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія і педагогіка*. 2017. Вип. 19. С. 182–185.

27. Радчук В. Шлюбно-сімейні стосунки у предметному просторі психологічного дослідження. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 1. С. 327–333.
28. Рябоконт В. Кризова ситуація як джерело розвитку особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 1. С. 151–157.
29. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості : психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України*. 2016. № 1 (3). С. 195–209.
30. Сингаївська І. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки університету "КРОК". Серія : Економіка*. 2021. Вип. 1. С. 251–257.
31. Скрипник Н. Проблема особистісного адаптаційного потенціалу в сучасній психологічній науці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. С. 100–104.
32. Сосніхіна С. Ретроспективний аналіз розвитку сім'ї та шлюбно-сімейних відносин у суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 1. С. 125–130.
33. Старинська Н. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія : реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 259–263.
34. Сушицька І. Історичні аспекти формування сім'ї та шлюбно-сімейних відносин у соціально-культурному просторі. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2019. № 1. С. 117–122.
35. Титаренко Т. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр*. Київ: Міленіум, 2015. С. 3–13.

36. Ткаченко В. Комунікативна компетентність особистості і спілкування в сучасному світі : філософсько-освітній аспект. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2018. № 3. С. 37–41.

37. Халіна В. Узгодженість понять «адаптивний розвиток» та «адаптивний потенціал». *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2017. № 58. С. 290–293.

38. Яковенко Т. Особливості і тенденції сучасних шлюбно-сімейних процесів в українському соціумі. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства*. 2021. Вип. 17. С. 347–354.

39. Manning W. D., Longmore M. A., Giordano P. C. The Changing Institution of Marriage : Adolescents' Expectations to Cohabit and to Marry. *Journal of Marriage and Family*. 2017. № 3. pp. 559–575.

40. Sassler Sh. Partnering Across the Life Course : Sex, Relationships, and Mate Selection. *Journal of Marriage and Family*. 2010. № 3. pp. 557–575.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики мотиваційних орієнтацій в міжособистісних комунікаціях (В. Уразєва, І. Ладанов)

Інструкція: «Вам необхідно обрати один із варіантів відповідей на запропоновані в опитувальнику твердження:

- а) саме так;
- б) майже так;
- в) здається, так;
- г) може бути, так.

У процесі роботи з методикою намагайтеся спиратися на свій досвід спілкування з партнерами по спілкуванню».

Стимульний матеріал.

1. Мій партнер дивиться на предмет обговорення всебічно, враховуючи і мою точку зору.
2. Мій партнер вважає мене гідним поваги.
3. Коли обговорюються різні точки зору, ми вникаємо з партнером у справу по суті. Дрібниці нас не хвилюють.
4. Я впевнений, що партнер розуміє мої наміри з приводу створення хороших взаємин з ним.
5. Мій партнер завжди гідно оцінює мої висловлювання.
6. Мій партнер відчуває, коли в ході бесіди треба слухати, а коли говорити.
7. Я впевнений, що при обговоренні конфліктної ситуації проявляю стриманість.
8. Я відчуваю, що партнер може зацікавитися предметом мого повідомлення.
9. Мені подобається проводити час у бесідах з партнером.

10. Коли ми з партнером приходимо до угоди, то добре знаємо, що кожному з нас робити.
11. Якщо обстановка того вимагає, то мій партнер готовий продовжити обговорення проблеми до її з'ясування.
12. Я намагаюся йти назустріч проханням мого партнера. 13. Мій партнер і я намагаємося догодити один одному.
14. Мій партнер зазвичай говорить по суті, без зайвих слів.
15. Після обговорення з партнером різних точок зору я відчуваю, що це йде мені на користь.
16. Будучи засмученим, я використовую занадто різкі вирази. 17. Я намагаюся щиро зрозуміти намір мого партнера.
18. Я цілком можу розраховувати на щирість мого партнера.
19. Я вважаю, що хороші взаємини залежать від зусиль обох сторін.
20. Після сварки з партнером ми зазвичай намагаємося бути один до одного уважніше.

Обробка та інтерпретація результатів.

Комунікативні орієнтації визначаються за допомогою ключа.

Орієнтація на прийняття партнера: 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20;

Орієнтація на адекватність сприйняття і розуміння партнера: 1, 4, 6, 8, 11, 15, 19;

Орієнтація на досягнення компромісу: 3, 7, 10, 13, 16, 17, 21. Діапазон кожної зі шкал коливається від 7 до 28 балів.

Кількісна значимість відповідей (у балах) визначається таким чином: а) Саме так – 4 бали;

б) Майже так – 3 бали;

в) Здається, так – 2 бали;

г) Може бути, так – 1 бал.

Про ступінь виразності кожної зі шкал можна судити на підставі таких показників:

21 і більше – високий;

8-20 – середній;

7 і менше – низький.

Загальний сумарний показник, що характеризує абсолютну гармонійність комунікативних орієнтації, дорівнює 84 балам.

Рівні загальної гармонійності комунікативних орієнтації можуть бути представлені в наступному вигляді:

64 і більше – високий рівень;

30-63 – середній рівень;

29 і менше – низький рівень.

«Діагностика схильності до конфліктної поведінки» К. Томаса

Мета: визначення переважного способу поведінки людини в конфліктних ситуаціях.

Опис методики

На ранніх етапах вивчення конфліктів широко використовувався термін «вирішення конфліктів», який має на увазі, що конфлікт можна і необхідно розв'язувати або елімінувати. Таким чином, метою вирішення конфліктів був деякий ідеальний безконфліктний стан, де люди працюють в повній гармонії.

Однак, останнім часом ставлення фахівців до цього аспекту дослідження конфліктів істотно змінилося. Це викликано, на думку К.Томаса, двома обставинами: усвідомленням марності зусиль з повної елімінації конфліктів, а також підтвердженням наявності позитивних функцій конфліктів. Звідси, згідно з підходом К.Томаса, наголос повинен бути перенесений з елімінування конфліктів на управління ними. Тому, автор вважає за потрібне сконцентрувати увагу на таких аспектах зміни конфліктів: які форми поведінки в конфліктних ситуаціях характерні для людей, які з них є більш продуктивними або деструктивними; яким чином можна стимулювати продуктивну поведінку.

Для опису типів поведінки людей в конфліктних ситуаціях, К.Томас запропонував двовимірну модель регулювання конфліктів, основними вимірами в якій є кооперація (пов'язана з увагою людини до інтересів інших людей, залучених до конфлікту) і напористість (для якої характерний акцент на захисті власних інтересів). Відповідно цим двом вимірам, автор виділяє наступні способи регулювання конфліктів:

6) змагання (конкуренція) як прагнення досягти своїх інтересів на шкоду іншому;

7) пристосування — на противагу суперництву, принесення в жертву власних інтересів заради іншого;

8) компроміс;

9) уникнення — відсутність як прагнення до кооперації, так і тенденції до досягнення власних цілей;

10) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін.



П'ять способів регулювання конфліктів за К.Томасом

К.Томас вважає, що при уникненні конфлікту жодна з сторін не досягає успіху. При таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування і компроміс, або один з учасників виявляється у виграші, а інший програє, або вони обидва програють, оскільки йдуть на компромісні поступки. І тільки в ситуації співпраці обидві сторони виявляються у виграші. У своєму опитувальнику з виявлення типових форм поведінки К.Томас описує кожний з п'яти наведених можливих варіантів 12 судженнями про поведінку індивіда в конфліктній ситуації. У різних поєднаннях вони згруповані в 30 пап. Тест можна використати в груповому варіанті, як в поєднанні з іншими тестами, так і окремо.

Інструкція. У кожній з поданих пар виберіть те судження, яке є найбільш типовим для вашої поведінки. Відведений час — не більш 15-20 хвилин.

Типова карта методики

1. А. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
Б. Замість того, щоб обговорювати те, в чому ми розходимося, я стараюся звернути увагу на те, з чим ми обидва не згодні.
2. А. Я стараюся знайти компромісне рішення.
Б. Я намагаюся улагодити справу з урахуванням інтересів іншого і моїх власних.
3. А. зазвичай я настійливо прагну добитися свого.
Б. Я стараюся заспокоїти іншого і, головним чином, зберегти наші відносини.
4. А. Я намагаюся знайти компромісне рішення.
Б. Іноді я жертвую своїми власними інтересами заради інтересів іншої людини.
5. А. Улагоджуючи спірну ситуацію, я весь час стараюся знайти підтримку у іншого.
Б. Я намагаюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає

ніякої користі.

6. А. Я намагаюся уникнути виникнення прикрощів для себе.

Б. Я намагаюся добитися свого.

7. А. Я намагаюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.

Б. Я вважаю за необхідне в чомусь поступитися, щоб домогтися іншого.

8. А. зазвичай я наполегливо прагну домогтися свого.

Б. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

9. А. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

Б. Я роблю зусилля, щоб домогтися свого.

10. А. Я твердо прагну досягнути свого.

Б. Я намагаюся знайти компромісне рішення.

11. А. Я насамперед стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і питання.

Б. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

12. А. Часто я намагаюся не займати позицію, яка може викликати суперечки.

Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.

13. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Я наполягаю, щоб було зроблено по-моєму.

14. А. Я повідомляю іншому свою точку зору і питаю про його погляди.

Б. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.

15. А. Я стараюся заспокоїти іншого, і головним чином, зберегти наші відносини.

Б. Я стараюся зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.

16. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.

17. А. зазвичай я наполегливо стараюся домогтися свого.

Б. Я стараюся зробити все, щоб уникнути напруженості, від якої немає ніякої користі.

18. А. Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
- Б. Я даю можливість іншому в чомусь залишитися при своїй думці, якщо він також іде мені назустріч.
19. А. Я, насамперед, стараюся ясно визначити те, в чому полягають всі порушені інтереси і спірні питання.
- Б. Я стараюся відкласти розв'язання спірного питання з тим, щоб згодом вирішити його остаточно.
20. А. Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
- Б. Я стараюся знайти найкраще поєднання вигравів і втрат для нас обох.
21. А. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
- Б. Я завжди схильюся до прямого обговорення проблеми.
22. А. Я намагаюся знайти позицію, яка знаходиться посередині між моєю позицією і точкою зору іншої людини.
- Б. Я відстоюю свої бажання.
23. А. Як правило, я заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
- Б. Іноді я надаю можливість іншим взяти на себе відповідальність за розв'язання спірного питання.
24. А. Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я постараюся піти назустріч його бажанням.
- Б. Я стараюся переконати іншого прийти до компромісу.
25. А. Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
- Б. Ведучи переговори, я стараюся бути уважним до бажань іншого.
26. А. Я пропоную середню позицію.
- Б. Я майже завжди заклопотаний тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.
27. А. Часто уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
- Б. якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
28. А. зазвичай я настійно прагну добитися свого.
- Б. Улагоджуючи ситуацію, я зазвичай стараюся знайти підтримку у іншого.

29. А. Я пропоную середню позицію.

Б. Думаю, що не завжди варто хвилюватися через якісь розбіжності, що виникають.

30. А. Я стараюся не зачепити почуттів іншого.

Б. Я завжди займаю таку позицію в спірному питанні, щоб ми спільно з іншою зацікавленою людиною могли домогтися успіху.

Обробка даних:

Питання	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Прийняття
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
П		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Додаток В

Методика «Визначення стресостійкості» Холмса й Раге

Інструкція: постарайтеся згадати всі події, що сталися з вами впродовж останнього року, і підрахуйте загальну кількість «зароблених» вами балів.

№	Життєві події	Бали
1	Смерть члена подружжя (дитини)	100
2	Розлучення	73
3	Роз'їзд чоловіка й жінки (без оформлення розлучення), розрив із партнером	65
4	Ув'язнення	63
5	Смерть близького члена родини	63
6	Травма або хвороба	53
7	Одруження, весілля	50
8	Звільнення з роботи	47
9	Примирення чоловіка й жінки	45
10	Вихід на пенсію	45
11	Зміна в стані здоров'я членів родини	44
12	Вагітність партнерки	40
13	Сексуальні проблеми	39
14	Поява нового члена родини, народження дитини	39
15	Реорганізація на роботі	39
16	Зміна фінансового становища	38
17	Смерть близького друга	37
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
19	Посилення конфліктності у взаєминах із членом подружжя	35
20	Позика на велику покупку (наприклад, будинок)	31
21	Закінчення строку виплати позики, збільшення боргів	30
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29

№	Життєві події	Бали
23	Залишення дому сином або дочкою	29
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
25	Видачне особисте досягнення, успіх	28
26	Залишення членом подружжя роботи (або початок роботи)	26
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	26
28	Зміна умов життя	25
29	Відмова від певних індивідуальних звичок, стереотипів поведінки	24
30	Проблеми з начальством, конфлікти	23
31	Зміна умов або графіку роботи	20
32	Зміна місця проживання	20
33	Зміна місця навчання	20
34	Зміна звичок, пов'язаних із проведенням дозвілля або відпустки	19
36	Зміна звичок, пов'язаних із віросповіданням	19
36	Зміна соціальної активності	18
37	Позика для покупки менших речей (машини, телевізора)	17
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, розлади сну	16
39	Зміна кількості членів родини, що живуть разом, зміна характеру й частоти зустрічей з іншими членами родини	15
40	Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
41	Відпустка	13
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

Інтерпретація результатів

Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5 тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50 % імовірності виникнення певного захворювання, а в разі 300 балів вона збільшується до 90 %.

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що спричиняють стрес, у ньому наведено. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (порахуйте середню кількість балів за один рік). Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас більш ніж один раз, то отриманий результат слід помножити на кількість разів.

Остаточна сума визначає водночас і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів — це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам терміново слід вдатися до якихось заходів із метою ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення — вона виражає (у цифрах) ступінь вашого стресового навантаження.

Загальна сума балів	Ступінь опірності стресу
150–199	Висока
200–299	Гранична
300 і більше	Низька (уразливість)

Якщо, наприклад, сума балів — понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто незначні, події у вашому житті спричинили стресову ситуацію, а їхній комплексний вплив.