

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та**  
**мистецтв**

**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ЗВИКАННЯ ЯК ЧИННИК «ОХОЛОДЖЕННЯ» В**  
**СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ**

Студента **Кабацюри Людмили Миколаївни**

**Науковий керівник:**

Литовченко Ніна Федорівна,  
кандидат психологічних наук, доцент

**Рецензенти:**

Папуча Микола Васильович  
доктор психологічних наук, професор;  
Горянська Анжела Михайлівна  
кандидат психологічних наук, доцент;

Допущено до захисту: \_\_\_\_ \_\_\_\_ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ **Папуча М.В.**

Ніжин-2024

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМ'Ї.....	10
1.1. Сім'я як предмет психологічного дослідження.....	10
1.2.Змістові та процесуальні характеристики міжособистісних сімейних стосунків .....	23
РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗВИКАННЯ У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ.....	29
2.1. Подружня адаптація до сімейного життя.....	29
2.2. Особливості копіngu подружжя як ядра сімейної системи .....	41
РОЗДІЛ III. Експериментальне вивчення звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках.....	49
3.1. Процедура дослідження .....	49
3.2. Аналіз результатів дослідження.....	52
ВИСНОВКИ .....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	65
ДОДАТКИ .....	69

## АНОТАЦІЯ

### ЗВИКАННЯ ЯК ЧИННИК «ОХОЛОДЖЕННЯ» В СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ

Об'єкт дослідження – сімейні стосунки.

Предмет дослідження – звикання до стресоподій як передумова процесу адаптації та чинник «охолодження» в сімейних стосунках.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках.

Практичне значення. На основі отриманих результатів теоретичного та емпіричного дослідження вникає можливість використання матеріалів магістерської роботи практичними психологами та іншими фахівцями у сфері ментального здоров'я, що працюють з сім'ями, з метою ефективної адаптації, збереження та відновлення благополуччя шлюбних партнерів після стресоподій.

У вступі визначено актуальність теми, об'єкт, предмет, мету дослідження, гіпотезу та методи дослідження. Окреслено теоретичне та практичне значення, наукову новизну дослідження. Подано інформацію щодо бази проведення експерименту та короткий опис апробації результатів.

У першому розділі здійснено аналіз фундаментальної психологічної літератури з проблеми дослідження, охарактеризовано сутність основних понять та психологічні особливості сімейних стосунків.

У другому розділі охарактеризовано сутність звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках

У третьому розділі представлено процедуру та результати проведеного експериментального дослідження звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках .

**Ключові слова:** сім'я, сімейні стосунки, стресоподія, звикання, пристосування, адаптація, копінг, діадний копінг

## ANNOTATION

### HABITS AS A FACTOR OF «COOLING OUT» IN FAMILY RELATIONSHIPS

The object of the study is family relationships.

The subject of the study is habituation to stress events as a prerequisite for the adaptation process and a factor of “cooling” in family relationships.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and empirically investigate the features of habituation as a factor of “cooling” in family relationships.

Practical significance. Based on the results of the theoretical and empirical study, the possibility of using the materials of the master's thesis by practical psychologists and other specialists in the field of mental health working with families for the purpose of effective adaptation, preservation and restoration of the well-being of marital partners after a stress event is envisaged.

The introduction defines the relevance of the topic, object, subject, purpose of the study, hypothesis and research methods. The theoretical and practical significance, scientific novelty of the study are outlined. Information on the basis of the experiment and a brief description of the results are provided.

The first section analyzes the fundamental psychological literature on the research problem, characterizes the essence of the main concepts and psychological features of family relationships.

The second section characterizes the essence of habituation as a factor of "cooling" in family relationships. The third section presents the procedure and results of the conducted experimental study of habituation as a factor of "cooling" in family relationships.

**Key words:** family, family relationships, stressful event, habituation, adaptation, coping, dyadic coping

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Зростаюча стресогенність сучасного суспільства, масштаб та гострота кризи XXI ст., що поставила людину в буквальному сенсі на межу життя і смерті через пандемію та наймасштабнішу війну в цивілізованому світі з часів другої світової та спричинила досягнення критичних позначок стресонавантаження, як ніколи актуалізують проблематику благополуччя особистості, оскільки психологічні перевантаження перетворюються в повсякденну реальність при постійній нестачі часу на відновлення. В таких реаліях перед науковцями постає запитання що ж дозволяє залишатися особистості благополучною і особливо гостро це питання стоїть у сімейній сфері, яка останні десятиліття перебуває у кризовому стані.

В сучасних наукових дослідженнях сім'я розглядається, з одного боку, як мала соціальна група, структурна одиниця суспільства і соціальний інститут, а з іншого – як прояв тісної взаємодії різних людей з психологічними особливостями. Психологічна значущість інституту сім'ї визначається тим, що саме від родини залежить фізичне і психологічне благополуччя особистості.

Дисфункції в сім'ї зачіпають різні сфери життєдіяльності і призводять до порушень її функцій: виховної, побутової, сексуальної, еротичної тощо. Ці порушення неминуче позначаються на благополуччі членів сім'ї, заважають їм задовольняти свої потреби, викликають внутрішню напругу та емоційні переживання, перешкоджають особистісному розвитку.

Сім'я була та залишається однією з найбільш важливих сфер життя людини, тому її вивченню присвячені численні публікації. Феноменологію та закономірності шлюбного партнерства з різних парадигмальних позицій описали К. Вітакер, М. Боуен, Н. Аккерман, В. Сатир, Л. Берталанфі, Е. Дюваль, Р. Хілл, В. Альбісетті, Дж. Готтман, Ш. Лі та Дж. Кларк, В. Торохтій, О. Кляпець, Т. Титаренко та інші.

Понад 1 мільйон українців, у тому числі понад 50 000 жінок, наразі служать у збройних силах. За даними ООН, понад 8 мільйонів українців покинули країну. З них 87% – жінки, і більшість з них виїхали без партнерів.

Адаптація – це цілісна система активних і цілеспрямованих дій людини, які не тільки допомагають підтримувати рівновагу в певних умовах, але й уможлиблюють еволюцію при зміні цих умов. Сімейна адаптація – складний, багаторівневий процес, в ході якого подружжя пристосовується один до одного і до сімейного життя в довгостроковій перспективі, що призводить до високої самооцінки і задоволеності сімейним життям. Багато показників успішного сімейного життя, включаючи деталі взаємодії подружжя і загальну психологічну задоволеність шлюбом, залежать від того, наскільки успішною є первинна адаптація і наскільки ефективною є вторинна адаптація.

**Об'єкт дослідження** – сімейні стосунки.

**Предмет дослідження** – звикання до стресоподій як передумова процесу адаптації та чинник «охолодження» в сімейних стосунках.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках.

**Гіпотеза** дослідження полягає у припущенні про те, що наявність конкурентної взаємодії в парі утруднюватиме комунікацію та знижуватиме здатність справлятися зі стресоподіями та активувуватиме «охолодження» в сімейних стосунках подружжя.

Відповідно до сформульованої мети визначено такі **завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень у вітчизняній та зарубіжній літературі щодо проблеми сім'ї та сімейних стосунків у психології;
- 2) на підставі теоретичного вивчення проблеми проаналізувати особливості звикання як передумова процесу адаптації та чинника «охолодження» в сімейних стосунках ;

3) емпірично дослідити особливості звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках;

4) внаслідок теоретичного та емпіричного дослідження визначити особливості звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках.

**Теоретико-методологічну основу** дослідження склали сучасні погляди на предмет важливості дослідження проблем та розвитку сім'ї як цілісного системного феномену (Е. Берн, Дж. Боулі, Т. В. Буленко, В. О. Васютинський, А. Джерсильд, Е. Г. Ейдемільер, З. Г. Кісарчук, М. Клейн, С. Д. Максименко, К. Роджерс, Т. М. Титаренко, З. Фрейд та ін.); концепції життєвого шляху особистості (Т. М. Титаренко); положення щодо умов ефективного життєздійснення особистості (Н. О. Татенко, Т. М. Титаренко); адаптацію людини до складної життєвої ситуації (Л. Мерфі, А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Карвер, Н. Хаан, Г. Вебер, Г. Хайнес, А. Біллінгс, Р. Моос та ін.)

**Методи дослідження.** Дослідження ґрунтується на теоретичних, емпіричних та статистичних методах.

Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення;

Емпіричні: Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS), Diener); тест-опитувальник задоволеності шлюбом; тест поведінки в конфліктній ситуації в сім'ї Томаса-Кіллена (TKI); опитувальник діадного копіngu (Dyadic Coping Inventory (DCI) Г. Боденманна; анкета соціально-демографічних показників.

Статистичні методи обробки даних. Обробка отриманих даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS 20.0.8

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні взяли участь 25 (N=50) пари, віком від 23 до 59 років, з них 25 чоловіків (віком від 27 до 59 років) та 25 жінок (віком від 23 до 54 років, що знаходяться в офіційно зареєстрованому

шлюбів, з різним сімейним стажем від 1 до 30-ти років, сім'я їх є повною, функціонуючою та не входить до «сімей груп ризику».

Дослідження було проведене на базі БО «Рука допомоги» м. Одеса.

Опитування проводилося в індивідуальній формі на добровільних засадах, при цьому респондентам були забезпечені умови анонімності та конфіденційності.

**Надійність та вірогідність результатів** дослідження забезпечується методологічною обґрунтованістю його положень, відповідністю сучасним науковим поглядам, комплексністю методичного забезпечення, репрезентативністю вибірки, підбором адекватних методів математичної статистики.

**Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів.** Уточнено умови формування звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках. Подальшого розвитку набули теоретичні напрацювання щодо проблеми звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках.

**Практичне значення.** На основі отриманих результатів теоретичного та емпіричного дослідження вникає можливість використання матеріалів магістерської роботи практичними психологами та іншими фахівцями у сфері ментального здоров'я, що працюють з сім'ями, з метою ефективною адаптації, збереження та відновлення благополуччя шлюбних партнерів після стресоподії.

**Апробація результатів.** Результати дослідження були апробовані на XIV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія і війна» (23-24 квітня 2024 року, м. Ніжин)

#### **Публікації.**

1. Кабацюра Л. М. Психологічні виміри сьогодення // Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародній науково-практичній конференції (23-24 квітня 2024 року, м. Ніжин) / за заг. ред. М. В.Пвпучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 129 - 130 с.



2. Кабацюра Л. Психологія шлюбно-сімейних відносин в умовах воєнного стану // Вісник студентського товариства: збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів / за заг. ред. О. В. Мельничука. Ніжин; НДУ ім. М. Гоголя, 2024. Вип. 31, 163-165 с.

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний текст викладено на 64 сторінках.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СІМ'Ї

## 1.1. Сім'я як предмет психологічного дослідження.

Сім'я є багатограним соціальним феноменом, який досліджується у різних наукових дисциплінах, таких як філософія, психологія, соціологія, що призводить до розмаїття трактувань цього поняття. Відсутність єдиного визначення пояснюється складністю самої природи сім'ї, яка одночасно виступає і соціальною групою, і культурним феноменом.

Згідно з визначенням С. І. Ожегова, сім'я – це «група близьких родичів, що проживають разом; об'єднання людей, згуртованих спільними інтересами». Це визначення підкреслює два ключові аспекти: спільність просторового існування та об'єднання на основі інтересів, які виходять за рамки лише родинних зв'язків. Таке багатозначне трактування дозволяє враховувати як традиційні моделі сімей, засновані на кровному спорідненні, так і сучасні, зокрема, сім'ї, які утворюються на основі спільних цінностей чи емоційного зв'язку [26].

Думка А. Г. Харчева підкреслює, що сім'я не обмежується лише вузьким колом подружжя, а є ширшою соціальною системою. До цієї системи можуть входити родичі (батьки, діти, брати, сестри тощо), а також близькі друзі, які є значущими для підтримки стосунків подружжя. Таким чином, сім'я виступає не лише як інститут для виконання біологічних чи економічних функцій, а й як соціально-культурна одиниця, що формує і підтримує міжособистісні зв'язки, необхідні для гармонійного існування її членів.

Визначення сім'ї, сформульоване А. Г. Харчевим, підкреслює багатогранність і важливість цієї соціальної інституції. Основні аспекти, які відображені у визначенні її історичної конкретності (сім'я змінюється у різні історичні епохи та залежить від соціально-економічних і культурних умов); малої групи (сім'я розглядається як невелике об'єднання людей, об'єднаних особистими взаєминами); шлюбних та родинних зв'язків (основою сімейних

відносин є шлюб та кровна спорідненість); спільності побуту (члени сім'ї, як правило, ведуть спільне господарство та проживають разом); моральної відповідальності (відносини в сім'ї базуються на взаємній підтримці, обов'язках і відповідальності); соціальної необхідності (існування сім'ї забезпечує фізичне (репродуктивна функція) і духовне (виховання, соціалізація) відтворення суспільства [11].

Давньогрецькі філософи, такі як Платон і Аристотель, пропонували різні моделі сімейного устрою. Платон у своїх утопічних ідеях розглядав можливість колективної опіки над дітьми, щоб уникнути приватних інтересів, тоді як Аристотель наголошував на важливості сім'ї як основного осередку суспільства, базованого на природних ієрархіях. У пізніших епохах, особливо до середини ХІХ століття, сім'я справді вважалася основою соціального ладу, де головна роль належала чоловікові як голові родини. Така патріархальна структура часто слугувала відображенням суспільних ієрархій та економічних відносин. Приватна власність і авторитарність були ключовими принципами, що впливали на розуміння сім'ї в контексті соціальної організації. Цікаво, що з розвитком індустріального суспільства, процесів урбанізації та емансипації жінок, почали виникати нові уявлення про роль і функції сім'ї. Ці процеси значно змінили традиційні підходи до сімейних відносин [25].

Томас Гоббс і Девід Юм, видатні британські філософи ХVІІ–ХVІІІ століть, розглядали сім'ю як важливу соціальну одиницю, що базується на взаємній любові, турботі та моральних засадах. Вони засуджували практику вільних розлучень, вважаючи їх загрозою для стабільності інституту сім'ї, який, на їхню думку, є фундаментом суспільного порядку [32; 354]

Жан-Жак Руссо, представник ліберального крила французького Просвітництва, поділяв думку про значення моральності в шлюбі. Він підкреслював, що дотримання моральних норм є ключовим для благополуччя сім'ї, а також для виховання дітей та загального процвітання суспільства [27].

Ці філософи акцентували увагу на моральних і етичних аспектах шлюбних відносин, розглядаючи їх як важливий чинник для зміцнення соціального ладу та гармонії.

У німецькій класичній філософії питання шлюбу і сім'ї отримали глибоке філософське осмислення, зокрема через призму теорії природного права. Іммануїл Кант і Йоганн Готліб Фіхте внесли вагомий вклад у розвиток цієї тематики, розглядаючи її не лише з точки зору соціальних і правових відносин, але й у контексті морально-етичних і філософських засад. Кант вважав, що шлюб не можна зводити лише до народження і виховання дітей, адже це означало б, що шлюб втрачав би своє значення після завершення процесу дітородження. На його думку, шлюб передбачає глибший зв'язок між партнерами, заснований на взаємній повазі, підтримці та моральній відповідальності. Він підкреслював, що шлюб це договір між двома людьми, який ґрунтується на принципах рівності і свободи, де кожна сторона визнає іншу як рівноправного партнера. Фіхте, своєю чергою, розвивав цю тему, акцентуючи увагу на моральному і духовному аспектах шлюбу та сім'ї. Він розглядав сім'ю як базову одиницю суспільства, яка забезпечує не лише біологічне, але й моральне та культурне відтворення. Для Фіхте шлюб був формою реалізації індивідуальної свободи в контексті соціальної спільноти, де взаємодія подружжя сприяє розвитку їхньої особистості. Таким чином, у німецькій класичній філософії шлюб і сім'я були осмислені як соціальні інститути, які мають не тільки практичне, але й моральне та філософське значення, спрямоване на гармонійний розвиток особистості і суспільства [13; 14].

І. Кант та І. Г. Фіхте мали різні погляди на питання шлюбу й любові. Кант вважав, що поняття любові не може бути основою для філософського обґрунтування шлюбу, оскільки любов є радше емоцією, ніж морально-правовим принципом. Натомість Фіхте підкреслював нерозривний зв'язок між любов'ю та шлюбом, стверджуючи, що без любові шлюб втрачає сенс, а справжня любов реалізується лише в межах шлюбу.

Гегель, своєю чергою, акцентував увагу на соціальній функції сім'ї. Він вважав, що сім'я є необхідною для формування особистості, оскільки саме в дитинстві, через сімейні стосунки, закладається базовий фундамент соціалізації. Гегель також відстоював право дитини на виховання, яке забезпечує сім'я, вбачаючи в цьому основну умову її розвитку як члена суспільства [18].

Підсумовуючи огляд філософських досліджень сім'ї, можна виділити декілька ключових положень, які характеризують сучасні прогресивні теорії щодо сімейних відносин: сім'я формується на основі вільної згоди та взаємного договору між чоловіком і жінкою, без примусу з боку інших осіб чи зовнішніх обставин. Подружні стосунки будуються свідомо й усвідомлено, що вимагає від подружжя відповідальності та усвідомлення важливості своїх дій і рішень. Моральні основи сім'ї є складними та багатогранними. Вони включають не лише почуття та емоції, але й обов'язок, силу волі та розум, що утворюють основу стійких і гармонійних стосунків. І чоловік, і жінка, ставши батьками, повинні докладати максимальних зусиль для збереження цілісності сім'ї та створення сприятливих умов для виховання дітей. У сім'ї поєднуються природні інстинкти й суспільні аспекти людського життя, що створює основу для гармонійного розвитку особистості та позитивного впливу на суспільство в цілому. Ці положення підкреслюють важливість сім'ї як соціальної та етичної інституції, яка грає ключову роль у розвитку особистості та суспільства.

Важливим є вивчення сімейних відносин як в теоретичному, так і в практичному аспектах психології. Одним із ключових підходів є еволюціоністський, який розглядає розвиток сімейних відносин як прогресивний процес. Згідно з цією концепцією, сімейні відносини розвиваються від більш примітивних форм до складніших, причому цей процес зумовлений соціальними і історичними факторами. Це означає, що зміни в сімейних відносинах відображають загальні закономірності

суспільного розвитку та можуть бути досліджені через призму соціальних і культурних процесів, що впливають на структуру та функції сім'ї в різні історичні етапи.

Цей підхід дозволяє розглядати сімейні відносини як динамічний процес, що змінюється під впливом різноманітних соціальних, економічних та культурних факторів. Він акцентує увагу на тому, що сім'я не є сталим інститутом, а швидше відображає соціальні та культурні зміни в суспільстві. Такий підхід допомагає краще зрозуміти, як взаємовідносини в сім'ї еволюціонують з часом, пристосовуючись до змін в оточенні, таких як зміна ролей, економічні кризи або зміни в законодавстві.

Швейцарський психолог А. Гутгенбюль-Крейг розглядає сім'ю як важливий елемент психічного розвитку, який є виразом архетипового фундаментального початку. В його роботах часто акцентується увага на значенні родини в контексті глибоких психологічних структур, що визначають наші емоційні зв'язки та соціальні ролі. Архетипи, на думку Гутгенбюль-Крейга, можуть бути проявом колективного несвідомого, що відіграє важливу роль у формуванні індивідуальної та колективної психології через культурні та соціальні механізми.

Він також вважав, що сім'я виступає як своєрідна "мікрокосм", в якому відображаються універсальні психологічні процеси, а її структура та динаміка можуть бути розглянуті як символи для більш глибоких процесів, які управляють життям кожної людини [82].

В рамках етологічного підходу до вивчення шлюбної поведінки, вчені акцентують увагу на тому, що моногамія не є природною або ідеальною формою шлюбних відносин з точки зору еволюції і природного відбору. Етологічний підхід вказує на те, що біологічні мотиви поведінки статей у шлюбних відносинах значно різняться. Для чоловіків часто характерні схильність до гетеросексуальної активності і прагнення до розмноження з кількома партнерами, тоді як для жінок шлюбні відносини можуть бути більш орієнтованими на стабільність, підтримку та виховання потомства. Також

відкрито явище інверсії домінування в період шлюбних відносин, коли під впливом соціальних і біологічних факторів поведінка партнерів може змінювати традиційні ролі домінування в шлюбних парах. Надлишкова гіперсексуальність людини в деяких випадках є адаптацією до умов збереження виду, але це може бути викликано також соціальними та культурними факторами.

Емпіричний підхід до вивчення сім'ї, що був представлений Ф. Ле Пле, фокусується на реальних спостереженнях за соціальними процесами, а не лише на теоретичних конструкціях. Ле Пле визнавав, що сім'я є важливим елементом соціальної структури, але також зазначав, що її функціонування має свою динаміку і підлягає зміні. Згідно з його підходом, сім'я є "малою соціальною групою", яка проходить різні етапи розвитку: виникнення, функціонування та розпад. Однією з основних ідей, яку висував Ле Пле, була схильність людей до солідарності та згуртованості, які допомагають підтримувати сімейні відносини через покоління, навіть у випадку змін у соціальній структурі. Водночас, Ле Пле підкреслював нестабільність сімейних відносин, зокрема між батьками і дітьми, що проявляється в ослабленні авторитету батьків та існуванні міжособистісної відстані в родині. Це може бути наслідком соціальних змін, економічних та культурних факторів, що впливають на сімейні структури, і відповідно на стабільність родинних відносин. Тому його погляди допомогли зрозуміти важливість дослідження сім'ї не лише як соціального інституту, а й як динамічної системи, що постійно адаптується до зовнішніх і внутрішніх змін [32].

З точки зору сцієнтизму, сімейні відносини розглядаються як складний процес взаємодії особистості і суспільства. Видатні психологи, такі як Уільям Джемс, Чарльз Кулі, Вільям Томас, Жан Піаже і Зигмунд Фройд, досліджували міжособистісні стосунки і взаємозв'язки в контексті розвитку індивіуів в соціумі. Ключовими аспектами цих теорій є:

1. Міжособистісні відносини є важливим чинником у розвитку особистості, оскільки саме через взаємодію з іншими людьми формується самосвідомість і розуміння себе.

2. Я та Інший – ці поняття, як у теорії Кулі (деякий інтерсуб'єктивний процес самовизначення через погляд інших), є важливими для розуміння того, як особистість формує свою ідентичність через спілкування та взаємодії з іншими.

3. Значущий характер близьких відносин – відносини в родині розглядаються як основа для емоційного розвитку і підтримки особистості, що відображає значення близьких, довірливих стосунків у формуванні психічного здоров'я.

4. Сім'я як єдність взаємодіючих особистостей – сімейні відносини є важливим соціальним інститутом, де взаємодія між індивідами створює середовище, що підтримує розвиток особистості. Ці концепції зосереджуються на тому, як суспільні та особистісні фактори взаємодіють і впливають на розвиток індивідуума, зокрема в контексті сім'ї та особистих відносин [30].

Системний підхід у психології є важливим методом вивчення складних соціальних об'єктів, таких як сім'я. Згідно з цією методологією, сім'я розглядається як автономна система, у якій взаємодії та внутрішні процеси організуються самостійно. Це означає, що поведінка членів сім'ї є результатом внутрішніх зв'язків і взаємодій, а не лише зовнішніх факторів. Застосування системного підходу дозволяє глибше розуміти, як елементи системи, такі як індивідуальні ролі, правила, норми та відносини, взаємодіють, створюючи цілісну картину функціонування сім'ї. Згідно з підходами, розробленими такими вченими, як Н. Аккерман, М. Боуен, К. Вітакер та інші, системний аналіз у психології дозволяє досліджувати не тільки індивідуальні психічні процеси, але й системні зв'язки, які формують ці процеси. Важливою особливістю є те, що система розглядається в контексті її взаємодії з іншими системами, що дозволяє отримати більш повне розуміння її функціонування



та розвитку. Наприклад, підхід В. М. Русалова підкреслює, що система повинна бути вивчена як єдиний організм, з акцентом на її зв'язки та структуру. Це дозволяє побудувати більш комплексну і цілісну картину об'єкта дослідження, враховуючи різноманітні взаємодії та функції [26].

Цей підхід, запропонований М. Боуеном, базується на системному розумінні сім'ї як взаємозалежної одиниці. У ньому сім'я розглядається не як набір окремих людей, а як система, де кожен її елемент (член сім'ї) впливає на інших і одночасно отримує вплив від них. Зміни або проблеми, що виникають у будь-якому з елементів, викликають відповідні зміни в інших частинах системи. Тому в цьому контексті сім'я є не лише індивідуальними людьми, а й набором взаємодій, де кожен має роль у підтримці балансу або адаптації до нових умов [39].

Теорія сімейних систем М. Боуена, зокрема його концепцію диференціації Я, яка є важливою для розуміння розвитку особистості в контексті родинних взаємин. Основні аспекти цієї теорії, що ви згадали, допомагають зрозуміти, як емоційні та інтелектуальні рівні розвитку особистості взаємодіють між собою та впливають на формування індивідуальної ідентичності. Диференціація Я за Боуеном є центральним поняттям у його теорії. Боуен вважає, що рівень диференціації особистості (різниця між емоціями та розумом) визначається як унікальним досвідом індивіда, так і його сімейним контекстом, зокрема впливом попередніх поколінь. «Псевдо-Я» та «Цілісне Я» є важливими концептами, які допомагають описати етапи розвитку особистості. Дитина спочатку формує «Псевдо-Я», сприймаючи сімейні норми, а потім, поступово розвиваючи своє «Цілісне Я», інтегрує внутрішні та зовнішні цінності, є влучним поясненням того, як індивід може змінюватися через процеси самосвідомості і переосмислення. Ці ідеї можуть бути корисними для глибшого розуміння того, як родина і її динаміка впливають на психологічний розвиток дитини, допомагаючи формувати її індивідуальність і соціальну адаптацію [369].

Концепція триангуляції, запропонована М. Боуеном, є важливою частиною його теорії сімейних систем. Триангуляція описує процес, за якого в емоційно напружених відносинах двох осіб або груп втягується третя особа, яка має допомогти знизити напругу або розв'язати конфлікт. Згідно з Боуеном, в ситуаціях підвищеної тривоги дві особи можуть створити «емоційну» динаміку, яка є нестабільною і важко контролюваною. Щоб знизити цю напругу, одна або обидві сторони часто звертаються до третьої особи, яка може служити буфером або посередником у відносинах. Цей процес триангуляції може допомогти знизити емоційну напругу, але також може призвести до створення більш складних і деструктивних емоційних зв'язків, що перешкоджають здоровій взаємодії між двома основними учасниками.

Напруга в батьківських стосунках може призводити до симптоматичної поведінки у дитини. Основна ідея тут полягає в тому, що коли дитина втягнута в конфлікт між батьками (її триангуляція), це негативно впливає на її психічний розвиток і особистість. Дитина потрапляє в ситуацію, коли їй важко визначити, до кого і в чому бути лояльною, що створює внутрішній конфлікт. Це порушує її процес ідентифікації, що ускладнює формування здорових відносин і, зрештою, формує суперечливу картину світу у свідомості дитини.

Такий підхід підкреслює важливість стабільності і гармонії в стосунках між батьками для розвитку дитини та її емоційного благополуччя [39].

Ці ознаки визначають сім'ю як складну, багаторівневу систему, в якій взаємодія всіх елементів має важливе значення для її стабільності та розвитку. Взаємозалежність виявляється у взаємному впливі членів сім'ї, що сприяє формуванню та підтриманню певних моделей поведінки. Цілісність вказує на те, що система сім'ї має унікальні характеристики, які не можна звести до суми окремих частин. Структурна організація охоплює як зовнішні, так і внутрішні межі сім'ї, встановлюючи рівень ієрархії та взаємодії між її членами. Важливими елементами є рольова структура, де кожен член сім'ї виконує певні функції, а також здатність до адаптації та розвитку, що відображає динамічність системи. Самоорганізованість демонструється через здатність

сім'ї зберігати свою цілісність, навіть коли стикається з викликами або кризами, завдяки внутрішнім механізмам регуляції. Діалектика гомеостазу і розвитку полягає в тому, що система постійно шукає баланс між стабільністю і змінами, зберігаючи свою функціональність у часі. Ці характеристики дозволяють сім'ї не тільки функціонувати, але й розвиватися у відповідь на зміни в навколишньому середовищі.

Сімейні структурно-функціональні особливості зазвичай стосуються організації та взаємодії в межах родини, що визначає її функціонування та роль у суспільстві. Ці особливості можуть включати:

1. Структура родини – це спосіб організації членів родини, який може варіюватися залежно від кількості поколінь, складу та ролей у родині. Наприклад, однокомпонентна сім'я (батьки і діти), розширена сім'я (включає кілька поколінь), або неповна сім'я (один з батьків).

2. Функції сім'ї – це завдання, які родина виконує в суспільстві та в межах самого колективу. Сім'я може виконувати багато функцій, таких як соціалізація дітей, економічна підтримка, емоційна підтримка, сексуальні та репродуктивні функції тощо.

3. Ролі в сім'ї – кожен член родини має певну роль, яка визначає його поведінку та взаємодію з іншими членами сім'ї. Ролі можуть бути традиційними (наприклад, роль батька чи матері) або змінюватися залежно від конкретних умов та потреб.

4. Динаміка відносин – взаємодія між членами родини, яка залежить від комунікацій, конфліктів, а також процесу прийняття рішень. Важливою характеристикою є також рівень взаємної підтримки і довіри.

Ці особливості є важливими для розуміння того, як родина функціонує і як вона впливає на соціалізацію, стабільність та благополуччя її членів [24].

Сімейна система є динамічною одиницею, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем через активний обмін предметною та інформаційною складовою. Цей обмін охоплює різноманітні аспекти, включаючи емоційні, соціальні, економічні та психологічні потреби членів

сім'ї. Через взаємодію та комунікацію, сім'я забезпечує задоволення як загальних, так і індивідуальних потреб її учасників.

Сім'я виступає як важливий соціальний інститут, в якому реалізуються різні аспекти активності, що визначають рівень гармонії та добробуту кожного з її членів. Згідно з визначенням С. Д. Максименка, В. В. Клименка та А. В. Толстоухова, задоволення потреб у сім'ї є важливою умовою для її гармонійного функціонування. Гармонія сім'ї залежить від того, наскільки реалізовані ці потреби та як кожен член сім'ї відчуває підтримку і розвиток у межах цього соціального середовища [15].

Статеворольова диференціація в сім'ї – це процес, в якому визначаються та виконуються різні ролі членів сім'ї залежно від їх статі. Важливим аспектом є те, як уявлення подружжя про роль чоловіка і жінки, а також про розподіл ролей у сім'ї, впливають на стосунки та розвиток особистості дитини. Згідно з дослідженнями Т. В. Говорун, О. М. Кікінеджи та Т. М. Яблонської, можна виокремити кілька важливих характеристик стеворольової диференціації:

1. Уявлення подружжя про роль чоловіка і жінки (стеворольові установки) – це переконання, які люди мають щодо того, що є правильним для чоловіків і жінок у сім'ї, зокрема в контексті виконання сімейних функцій.

2. Уявлення подружжя про розподіл ролей у сім'ї (особисті стеворольові установки) – це інтерпретація, яку кожен з партнерів має щодо того, як повинні бути розподілені обов'язки та функції в межах сім'ї, наприклад, хто займається вихованням дітей чи фінансовим забезпеченням.

2. Рольова поведінка подружжя (реальний розподіл ролей) – це фактичне виконання ролей у сім'ї, яке може відрізнитися від того, що подружжя уявляє про ці ролі. Наприклад, чоловік може виконувати більше домашніх обов'язків, ніж передбачають традиційні уявлення про розподіл ролей.

3. Статеві ідентичність (фемінність – маскуліність членів подружжя) – це характеристика, що визначає, наскільки особистість кожного члена подружжя відповідає соціальним уявленням про фемінність або маскуліність. Вона також може впливати на те, як розподіляються сімейні ролі. Такі аспекти

статеврольової диференціації можуть істотно впливати на стосунки в родині та розвиток дитини, особливо у контексті формування гендерної ідентичності [32].

У роботах М. Боуена, А. Я. Варги, С. Мінухіна, Е. Г. Ейдемільера і інших авторів розглядаються різні аспекти сімейної системи, зокрема її основні параметри та динаміка. Терестипи взаємодії, сімейні правила, сімейні міфи, кордони сім'ї, стабілізатори та сімейна історія – це важливі елементи, які допомагають зрозуміти, як функціонує сімейна система в цілому. В. Н. Ослон запропонувала концепцію макродинаміки та мікродинаміки для більш глибокого аналізу динаміки сім'ї. Макродинаміка охоплює загальні, великі зміни, що відбуваються в системі в результаті зовнішніх або внутрішніх впливів. Мікродинаміка зосереджена на дрібних, щоденних взаємодіях між членами сім'ї, на основі яких формується емоційна атмосфера і взаємні відносини. Ці підходи дозволяють комплексно вивчати функціонування сім'ї, відображаючи як великі, так і дрібні зміни в її структурі та взаємодіях.

На характер стосунків значний вплив мають процеси і феномени макродинаміки, що формують не лише поведінку окремих членів сім'ї, але й взаємодії між ними в цілому. Ось кілька ключових аспектів, які ви зазначили:

Сімейні ролі – кожен член сім'ї виконує певну роль, що може визначати його поведінку та взаємодії з іншими. Ролі можуть бути як традиційними (мати, батько, дитина), так і менш очевидними, але важливими для стабільності сімейної системи.

Патерни взаємодії – це сталі способи взаємодії між членами сім'ї, які формуються з часом і можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на стосунки.

Системне циркулювання інформації – це процес передачі інформації між членами сім'ї, який може бути відкритим або замкнутим. Важливе значення має те, наскільки ефективно члени сім'ї обмінюються думками, переживаннями та емоціями.

Стиль емоційної комунікації – це спосіб вираження емоцій у сім'ї, який визначає, наскільки комфортно члени сім'ї відчують себе при відкритому вираженні своїх почуттів, а також які механізми використовуються для регуляції емоційних реакцій.

Розподіл завдань – цей аспект описує, як в сім'ї розподіляються обов'язки, як вирішуються питання побуту, догляду за дітьми чи старшими членами сім'ї. Нерівний розподіл може призвести до конфліктів або зниження задоволення від стосунків.

Метакомунікація – це процес, коли члени сім'ї обговорюють і осмислюють свої стосунки, те, що відбувається між ними. Це дозволяє знижувати рівень непорозуміння і покращувати комунікацію.

Триангуляція – це механізм, при якому одна особа вводить третю людину в конфлікт, щоб послабити напругу або вирішити проблему. Це може бути корисним, але часто призводить до ускладнення ситуації, якщо не вирішується сам конфлікт.

Статеві-рольові стереотипи – ці стереотипи визначають, як має виглядати поведінка чоловіків і жінок у сім'ї, і можуть суттєво обмежувати можливості для рівноправних стосунків, якщо вони стають надто вираженими. Таким чином, макродинамічні процеси формують не тільки індивідуальні ролі, а й стосунки в сім'ї в цілому, впливаючи на їхню стабільність, емоційну атмосферу та взаєморозуміння [31; 36].

Вищезгадані динамічні характеристики сімейної системи мають важливе значення для формування міжособистісних стосунків у родині. Процес становлення стосунків між батьками та іншими членами родини розпочинається ще на ранніх етапах, коли сім'я лише формується. Цей процес може бути гнучким, оскільки стосунки змінюються під впливом зовнішніх обставин, таких як соціальне оточення, економічний стан, а також внутрішніх факторів – емоційних переживань, цінностей, переконань. Важливою є здатність родини адаптуватися до нових умов та забезпечувати стабільність і підтримку, що впливає на здоровий розвиток особистості дитини. Сімейні

стосунки не є статичними, вони еволюціонують і формуються впродовж усього життя родини, що в свою чергу має великий вплив на психоемоційний стан і соціалізацію дітей.

## **1.2. Змістові та процесуальні характеристики міжособистісних сімейних стосунків**

Термін «взаємини» в науковому контексті часто вживається поруч з поняттям «міжособистісні стосунки», підкреслюючи, що міжособистісні зв'язки є результатом взаємних впливів та взаєморозуміння. Взаємини охоплюють не тільки емоційні та когнітивні аспекти спілкування, але й процеси, які відбуваються в результаті цього спілкування, зокрема взаємне сприйняття, оцінка поведінки іншої особи та взаємний вплив. Це відображає не просто одноразову взаємодію, а процес, у якому обидві сторони активно долучаються до формування спільної реальності [18].

Так, в психологічній науці міжособистісні взаємини розглядаються як складна і багатогранна система, що включає в себе емоційний, когнітивний та соціальний компоненти. Це не лише процес сприйняття і оцінки одне одного, але й специфічний набір взаємодій, які формується на основі спільних цілей, діяльності та спільних цінностей людей. Взаємодія між індивідами має великий вплив на їхні соціальні ролі, відносини у групах і формування соціальних норм [13; 28].

Дослідниця В. О. Горянїна аналізує поняття міжособистісної взаємодії в психології, підкреслюючи її важливість у взаємозв'язках між людьми. Вона розглядає взаємодію як процес, у якому суб'єкти впливають один на одного, а їхні дії взаємозумовлені. Взаємодія, як зазначається, є основою для утворення реально функціонуючих зв'язків між свідомими та активно цілеспрямованими суб'єктами. Горянїна вказує, що міжособистісна взаємодія включає такі компоненти, як взаєморозуміння, взаємодопомога, співпереживання та взаємовплив, які відображають різноманітні аспекти людської комунікації та співпраці [16].

У своїх дослідженнях М. М. Обозов розглядає взаємодію як процес, який включає в себе різноманітні аспекти, що сприяють ефективному і гармонійному співіснуванню людей у суспільстві. Взаємодія в його трактуванні охоплює поняття «взаємовідносини», які можуть бути як конструктивними, так і неконструктивними в залежності від того, чи задовольняють вони потреби сторін. Важливим елементом є «взаємодопомога», що включає сприяння людей один одному, і «взаєморозуміння», яке визначає рівень узгодженості і злагоди між людьми. Це дозволяє стверджувати, що взаємовідносини є складовою частиною взаємодії, яка завдяки взаєморозумінню і взаємодопомозі досягає бажаного результату [21].

Ваажливі конструктивні й неконструктивні взаємовідносини між людьми, акцентуючи на ступені злагоди та узгодженості, які досягаються в процесі взаємодії. Згідно з вченим, розгляд різних складових міжособистісної взаємодії дозволяє краще розуміти соціально-психологічні явища, такі як спілкування, сприймання і розуміння, сумісність, емпатія і міжособистісні стосунки. Всі ці фактори вказують на три основні складові реальної взаємодії:

афективна – емоційна складова, яка відображає взаємні почуття учасників взаємодії;

гностична – когнітивна, інформаційна складова, яка стосується того, як люди сприймають і обробляють інформацію;

поведінкова – практична, регулятивна складова, яка визначає, як люди взаємодіють на рівні дій та поведінки [39].

Так, ви правильно зазначили, що симпатія, любов, емоційна значущість та фізична близькість є важливими складовими здорових стосунків, які можуть забезпечити стабільність та підтримку в родині. Дійсно, стосунки між батьками створюють певну модель для дітей, адже діти часто спостерігають і вивчають, як дорослі взаємодіють один з одним. Це може впливати на їхні майбутні взаємини та способи вирішення конфліктів. Створення гармонійної



атмосфери в родині може сприяти формуванню у дітей здорових емоційних зв'язків і високої емоційної компетентності.

Емоційна та поведінкова сфера у сімейних стосунках, зокрема через концепцію сімейної згуртованості та адаптації, яка є основною частиною "циркулярної моделі" сім'ї, запропонованої Д. Х. Олсон, надзвичайно важливі. Модель визначає чотири рівні згуртованості сім'ї, від розрізненого до зчепленого, що відображає варіативність у способах, якими члени сім'ї взаємодіють і підтримують емоційний зв'язок.

Когнітивно-змістові утворення, зокрема уявлення про сім'ю та її функціональні ролі, формують основу для міжособистісних стосунків. Вони визначають, як члени сім'ї сприймають одне одного, які емоційні зв'язки між ними складаються, і як саме відбувається взаємодія. Розподіл ролей і відповідних обов'язків також істотно впливає на динаміку стосунків, адже він формує очікування та взаємні зобов'язання. Емоційний клімат, у свою чергу, є важливим індикатором рівня близькості та взаєморозуміння в родині. Коли емоційна підтримка й увага є важливими елементами стосунків, сім'я здатна досягти високої гармонії й взаємного задоволення від спільного життя.

Теоретичну концепцію емоційної та поведінкової сфери сімейних стосунків, зокрема через призму циркулярної моделі сім'ї Д. Х. Олсон, за допомогою якої визначено рівні сімейної згуртованості, що варіюються від розрізненого до зчепленого. Згуртованість є важливою частиною емоційних і поведінкових взаємодій у родині, що можуть значно впливати на міжособистісні стосунки, зокрема на відносини батьків. Важливу роль у таких стосунках відіграють когнітивно-змістові утворення, як-от уявлення про сім'ю, розподіл ролей та образ родини. Це також охоплює емоційні компоненти взаємодії, що є важливими для створення здорової та гармонійної сімейної атмосфери. Це дослідження намагається показати, як різні аспекти сімейних відносин – від когнітивних уявлень до емоційних і поведінкових проявів – взаємодіють і формують стосунки між членами родини.

Відповідно до теорії, сімейна адаптація може перебувати на різних рівнях, від ригідного до хаотичного, і ці рівні впливають на функціонування сімейної системи. Ригідні або екстремальні рівні, як правило, ведуть до порушень у функціонуванні сім'ї, тоді як збалансовані рівні (структурований і гнучкий) сприяють успішній адаптації та стабільному функціонуванню. Згуртованість і адаптація сім'ї повинні бути врівноваженими для підтримки гармонії у родині [32].

Вміння слухати, прозорість у висловлюваннях і готовність до саморозкриття допомагають створити здорову атмосферу для взаєморозуміння та підтримки. Коли члени родини активно співпрацюють і взаємодіють, це забезпечує їм можливість адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи внутрішню згуртованість. У такому середовищі гнучкість у вирішенні проблем і емоційна підтримка стають природними аспектами родинних відносин, що сприяє психологічному благополуччю [ 27].

У психології сімейних стосунків важливу роль відіграють механізми, що визначають процеси інтеграції та взаємодії між її членами. Один із таких механізмів, колективістська ідентифікація, на яку звертає увагу А. В. Петровський. Цей механізм є основою психологічної інтеграції сім'ї, в якому інтереси індивіда поступаються перед інтересами сім'ї як цілісної системи.

Колективістська ідентифікація означає, що члени сім'ї відчувають свою приналежність до спільної групи, де їхня ідентичність визначається через загальну мету, цінності та потреби сім'ї. Вони більшою мірою зосереджуються на підтримці і розвитку спільних цілей, ніж на задоволенні виключно особистих інтересів. Це дозволяє створювати міцні емоційні зв'язки, взаєморозуміння і підтримку між членами сім'ї, що в свою чергу сприяє її стабільності. Згідно з цим механізмом, коли індивіди в сім'ї усвідомлюють свою відповідальність за колективний добробут, вони більш схильні до компромісів, підтримки один одного в складних ситуаціях і створення емоційно безпечного середовища. Таким чином, це є основою для здорових та гармонійних міжособистісних стосунків, де взаємодія і взаємопідтримка

розглядаються не лише через призму особистих вигод, але і через потреби всієї родини [23].

Механізм «емоційної ідентифікації з сім'єю» можна розглядати як процес, через який члени сім'ї формують емоційну прив'язаність один до одного, що в свою чергу сприяє зниженню стресу і агресії у стосунках. Ця ідентифікація важлива для збереження гармонії у сім'ї, оскільки вона дозволяє кожному члену відчувати підтримку та взаєморозуміння. Завдяки емоційній симпатії, в сім'ї значно легше вирішуються конфлікти, знімаються напруження, а також зростає загальний рівень благополуччя і комфорту для всіх членів.

У результаті цих процесів дійсно відбувається посилення загальної згуртованості сім'ї, а також зростає її здатність долати руйнівні фактори, зокрема зовнішні стресори чи внутрішні конфлікти. Психологічна відстань між членами сім'ї є важливим аспектом для визначення якості міжособистісних взаємин. Вона може коливатися між двома крайнощами:

Симбіозом, що характеризується надмірною включеністю та взаємозалежністю, коли особисті кордони можуть розмиватися, і члени сім'ї стають занадто залученими один до одного.

Роз'єднаністю, що означає відсутність емоційної або фізичної близькості, коли члени сім'ї не мають достатнього контакту чи взаємної підтримки.

Ідеальним є знаходження здорового балансу між цими полюсами, де зберігається здатність до емоційної підтримки та одночасно зберігаються індивідуальні кордони [32].

Психологи, зокрема Н. Аккерман і В. Сатир, визнають, що стосунки між подружжям можуть бути більш складними і взаємозалежними, ніж просте поєднання двох особистостей. У цьому контексті важливо, що навіть зберігаючи свою унікальність, ці стосунки все ж залишаються тісно пов'язаними з індивідуальними рисами партнерів, їх переживаннями та досвідом, який кожен приносить у стосунки. Це дозволяє зрозуміти, що

взаємодія між подружжям формується і еволюціонує через ці динамічні зв'язки, створюючи нову реальність для обох [5].

Подружня підсистема в сімейних стосунках є основою для стабільності та гармонії в родині. Вона визначає загальний емоційний та соціальний клімат у сім'ї, створюючи фундамент для розвитку взаєморозуміння та підтримки. У контексті виховання дітей, здорові та стабільні стосунки між батьками служать моделлю для формування їхніх власних соціальних та емоційних навичок.

Взаємодія між батьками впливає на психічний розвиток дітей, оскільки вони сприймають цю модель як основу для власних майбутніх стосунків та вчинків. Позитивні стосунки між партнерами допомагають забезпечити емоційну безпеку, що є важливим аспектом для формування здорової самооцінки та впевненості в дитині.

Негативні взаємини між батьками, з іншого боку, можуть спричинити стрес, тривогу і відчуття нестабільності у дітей, що, у свою чергу, може призвести до проблем з адаптацією в соціумі та розвитку емоційної зрілості. Отже, гармонійні стосунки між подружжям важливі не тільки для їхньої особистої взаємодії, але й для благополуччя та розвитку дітей, забезпечуючи їм здорову та стабільну атмосферу для зростання.

## **Розділ II Психологічні особливості звикання у сімейних стосунках**

### **2.1. Подружня адаптація до сімейного життя.**

Адаптація в широкому сенсі є складною системою дій індивіда, спрямованих на підтримку стабільності в умовах змін, а також на забезпечення можливості еволюційного розвитку. В контексті подружжя (сімейної адаптації), це стосується процесу інтеграції партнерів на початковому етапі шлюбу, коли вони пристосовуються один до одного і до зовнішніх умов життя. Як зазначає І. В. Гребенніков, сімейна адаптація передбачає як фізичне, так і емоційне пристосування, яке супроводжується узгодженням думок, почуттів і поведінки подружжя. Цей процес є ключовим для побудови здорових стосунків і забезпечення гармонії в сім'ї.

Сімейна адаптація дійсно є важливою складовою для стабільності та розвитку сімейних стосунків. Матеріально-побутова адаптація включає не лише розподіл обов'язків, а й здатність подружжя домовлятися щодо інших аспектів побуту, таких як організація відпочинку, вирішення фінансових проблем, підтримка одна одної в умовах соціальних чи економічних змін. Морально-психологічна адаптація – важливий аспект, що охоплює здатність партнерів приймати один одного з усіма недоліками та підтримувати один одного в різних життєвих ситуаціях. Це також включає емоційну підтримку та вирішення конфліктів через взаємопорозуміння. Інтимно-особистісна адаптація є важливою складовою для створення гармонійних відносин в парі, де враховуються не лише фізіологічні, але й емоційні потреби партнерів.

Психологічна сумісність, особливо в рамках когнітивної та емоційної сумісності, відіграє центральну роль у створенні гармонійних та підтримуючих стосунків, де партнери можуть розуміти та підтримувати один одного на глибокому рівні. Таким чином, сімейна адаптація та сумісність є основою для здорових та міцних сімейних стосунків.

Психологічна сумісність у сімейних відносинах є важливим чинником для досягнення гармонії та благополуччя. Вона охоплює різні аспекти взаємодії між партнерами, кожен з яких впливає на загальну атмосферу та емоційне здоров'я в родині.

Психофізіологічна сумісність – передбачає узгодженість фізіологічних і психічних реакцій партнерів, що допомагає уникати стресових ситуацій і взаєморозуміти один одного на невербальному рівні.

Особистісна сумісність – включає когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти: когнітивна сумісність відображає збіг уявлень і переконань партнерів про себе, один одного та навколишній світ; емоційна сумісність стосується здатності співпереживати та підтримувати один одного, враховуючи емоційні потреби та реакції; поведінкова сумісність включає гармонію в зовнішніх виразах почуттів і думок, таких як взаємодія, спільні ритуали і звички.

Ціннісна (духовна) сумісність – визначає рівень узгодженості в основних переконаннях, моральних принципах та життєвих цілях. Важливим є також спільне розуміння сімейних ролей і очікувань від майбутнього. Усі ці рівні взаємодії допомагають створити стабільне та підтримуюче середовище для розвитку родини.

Психологічна сумісність у контексті сімейно-шлюбних відносин включає кілька основних елементів, які сприяють гармонії в парі:

1. Ціннісні орієнтації – важливо, щоб партнери мали схожі або доповнюючі погляди на важливі аспекти життя, такі як сім'я, кар'єра, релігія, освіта, матеріальні цінності тощо. Це дозволяє зменшити ймовірність конфліктів, пов'язаних з різними життєвими установками.

2. Особистісні особливості – важливі для ефективної взаємодії в парі. До них належать емоційний інтелект, здатність до компромісу, рівень самоконтролю, екстраверсія чи інтроверсія, а також спільні інтереси та бажання розвитку.

3. Психофізіологічні характеристики – взаємодія між фізіологічними та психічними властивостями людей також є значущою. Це може включати схожі або сумісні ритми життя, енергетичний рівень, фізіологічні потреби та здатність до адаптації в стресових ситуаціях.

4. Здатність до спільної діяльності – важливим аспектом є здатність партнерів працювати разом у різних сферах життя, включаючи побут, кар'єру, виховання дітей, взаємодію в складних ситуаціях.

5. Емоційна підтримка та комунікація – успішна комунікація і здатність партнерів підтримувати один одного в емоційно складних ситуаціях є важливими для створення гармонійних відносин. Відкритість, готовність до сприйняття почуттів партнера, повага та довіра сприяють зміцненню зв'язків у парі.

6. Готовність до змін – можливість адаптуватися до змін у житті, розвитку особистісних і сімейних обставин, бажання розвивати відносини є важливими для довготривалої гармонії в парі. Ці елементи взаємодіють, створюючи основу для міцних і стабільних стосунків, заснованих на психологічній сумісності партнерів.

Психобіологічна сумісність між людьми в контексті подружніх відносин включає в себе емоційний та сексуальний потяг, захоплення, а також повагу один до одного. Це важливі фактори, які допомагають підтримувати гармонійні стосунки. В той же час, психофізіологічна несумісність, включаючи сексуальну, може стати причиною серйозних конфліктів і навіть привести до розпаду шлюбу. Ціннісні розбіжності між подружжям, особливо в повсякденних взаємодіях, можуть мати руйнівний ефект на стосунки. Важливим аспектом є співвідношення оцінок та цінностей у партнерів. Коли ціннісні установки збігаються, це створює «подвійну гармонію», коли партнерів пов'язує спільне розуміння важливих життєвих аспектів, таких як ставлення до роботи, людей, власності та себе. Таке узгодження з загальноприйнятою системою цінностей сприяє стійкості та здоров'ю відносин.

А. Н. Обозова виділила чотири аспекти подружньої сумісності, кожен із яких має свої специфічні критерії та закономірності:

1. Духовна сумісність – це узгодженість цілей, цінностей, поглядів, установок, потреб і інтересів партнерів. Основна закономірність цього аспекту – подібність духовних укладів подружжя.

2. Персональна сумісність – стосується відповідності особистісних характеристик партнерів, таких як темперамент, характер, емоційно-вольова сфера. Важливим критерієм є гармонійний розподіл міжособистісних ролей, а основна закономірність — додатковість структурних характеристик партнерів.

3. Сімейно-побутова сумісність – охоплює функціональні аспекти взаємодії в родині, узгодженість уявлень про сімейні функції та відповідні ролі. Основним критерієм є ефективність виховання дітей.

4. Фізіологічна сумісність – цей аспект стосується сексуальної сумісності, зокрема задоволення від фізіологічної близькості між партнерами.

Фактори, які мають важливе значення для психологічної сумісності партнерів у шлюбі:

1. Освіта – хоча інтелектуальний рівень і рівень освіти можуть впливати на відносини, вони не є гарантованими факторами стабільності. Важливіше, щоб партнери мали схожі погляди на життя та здатність конструктивно вирішувати конфлікти. Освіта не завжди допомагає уникнути розлучення, якщо не існує психологічної сумісності.

2. Трудова стабільність – постійні зміни в місці роботи можуть бути ознакою нестабільності особистості, що впливає на здатність до стабільних і здорових стосунків. Якщо партнер постійно незадоволений своєю роботою або змінює її, це може негативно позначитися на емоційному стані і стосунках.

3. Вік – вік справді важливий, оскільки визначає зрілість партнера та готовність до подружніх і батьківських обов'язків. Партнери з оптимальною різницею в віці (1-4 роки) часто мають більш гармонійні стосунки, оскільки можуть поділяти спільні інтереси і життєві цінності.

4. Тривалість знайомства – чим довше партнери знайомі, тим краще вони розуміють один одного, зокрема у важких життєвих ситуаціях. Спільне проживання перед шлюбом може допомогти зрозуміти особливості характеру



та звички партнера, що допомагає уникнути непорозумінь і конфліктів у майбутньому. Ці фактори взаємодіють і впливають на формування подружньої сумісності, визначаючи, наскільки гармонійно розвиватимуться стосунки.

Подружня сумісність і несумісність визначаються низкою факторів, таких як: емоційна сумісність; спільні емоційні потреби, здатність підтримувати одне одного в складних ситуаціях; цінності та переконання; комунікація; інтимні потреби; ролі в сім'ї.

Несумісність може виникати, коли ці фактори є різними або суперечливими, що призводить до конфліктів, відчуття незадоволення або навіть розриву стосунків.

Психологічна несумісність може бути одним із основних чинників проблем у сімейних відносинах, особливо якщо одна зі сторін не здатна або не готова задовольняти потреби іншого, що веде до емоційних травм або стресу. Ціннісна та психофізіологічна несумісність можуть мати особливо сильний вплив на стосунки. Ціннісна несумісність стосується розбіжностей у поглядах на важливі життєві аспекти, такі як мораль, релігія, кар'єра чи родина, які можуть бути важкими для подолання, оскільки люди часто мають глибоко вкорінені переконання. Психофізіологічна несумісність може виникнути через різницю в темпераменті, фізіологічних потребах чи схильностях, що також може бути складно змінити. Тому, хоча багато аспектів сумісності можна коригувати через відкритий діалог, психотерапію чи зміни в поведінці, основні ціннісні та психофізіологічні розбіжності інколи потребують більш глибокого переосмислення відносин або навіть прийняття рішення про їх завершення.

Так, сімейна сумісність дійсно є важливим аспектом для стабільності та благополуччя подружжя. Вона включає в себе здатність партнера до компромісів, розуміння потреб один одного, а також узгодження дій у різних сферах життя, таких як фінанси, виховання дітей, побутові питання та емоційне спілкування.

Сумісність можна розглядати як багаторівневий процес, що включає психологічні, емоційні та практичні аспекти. Важливо, щоб подружжя могло

ефективно вирішувати конфлікти, підтримувати одне одного та мати спільні цінності і цілі на майбутнє. Це допомагає не тільки зберегти стосунки, а й забезпечити гармонію в родині, що, своєю чергою, позитивно впливає на добробут і розвиток кожного з партнерів.

Перший рівень фокусується на фізичній та психофізіологічній сумісності, яка охоплює тілесну сумісність, темперамент і узгодженість дій між партнерами. Це важливий аспект для гармонії у стосунках, оскільки взаємодія на рівні фізіології може значно впливати на комфорт і задоволення в парі.

Другий рівень, сексуальна сумісність, акцентує увагу на важливості гармонійного сексуального життя для підтримання здорових стосунків. Сексуальна несумісність може призводити до негативних наслідків, таких як роздратованість і депресивні стани, що, в свою чергу, може загрожувати стабільності подружжя. Тому сексуальна сумісність є критично важливою для емоційного благополуччя і гармонії в парі. Згідно з дослідженнями Г.В. Старшенбаума, екстраверти, як правило, мають більш активне сексуальне життя, характеризуються частими контактами з різними партнерами та більшою сексуальною винахідливістю. Вони звикли до швидкої адаптації до нових сексуальних стимулів і можуть мати відкриті, гармонійні сексуальні установки. Водночас інтроверти, що є більш стриманими, схильні до збереження вірності та стійких відносин, часто приділяючи увагу психологічній та емоційній близькості, а також розвиваючи більш пуританські погляди на сексуальність. Цей погляд на сексуальні установки може бути корисним для розуміння різних моделей сексуальної поведінки в залежності від психологічних характеристик особистості.

Третій рівень – інтелектуальна сумісність відображає рівень розуміння та здатність партнера до конструктивного обговорення важливих питань, що забезпечує глибшу емоційну та психологічну близькість. Розмови, які охоплюють широкий спектр тем, дозволяють не тільки виявляти взаєморозуміння, але й розвивати спільні інтереси та цінності.

Четвертий рівень – сумісність характерів, у свою чергу, визначає, як партнерство буде переживати різні труднощі. Емоційна реакція на стрес, методи вирішення конфліктів і здатність підтримувати один одного в важких ситуаціях значно залежать від того, наскільки сумісні характери обох партнерів. У тих парах, де характери врівноважені і доповнюють один одного, є більше шансів на тривалі, стабільні стосунки. Таким чином, для успішного шлюбу важливі не лише любов і пристрасть, але й здатність до взаєморозуміння, спільних інтелектуальних і емоційних зусиль, а також гармонійне поєднання характерів партнерів.

У дослідженні О.А. Каденка підкреслюється важливість розуміння характеру особистості в контексті подружньої дезадаптації. Він зазначає, що певні дисгармонійні риси характеру можуть негативно впливати на стосунки в подружжі. Для чоловіків це можуть бути залежність, низька самооцінка, незрілість, злобність, егоїзм і черствість, а для жінок – егоцентризм, небажання адаптуватися до оточення, невірність і брехливість. Каденко також звертає увагу на те, що характер людини після 30 років, як правило, залишається стабільним, хоча здорові особистості можуть мінімізувати прояви своїх недоліків через вольову регуляцію. Він зауважує, що помилковою є думка про можливість "зміни" партнера в шлюбі, оскільки істинні зміни в характері можуть статися тільки тоді, коли особистість сама прагне до цього.

П'ятий рівень – пов'язаний з узгодженістю функціонально-рольових очікувань між подружжям. У ньому йдеться про те, що стабільність і благополуччя сім'ї залежить від узгодженості структур ролей і правильного розподілу ролей між партнерами. Важливою умовою є відповідність рольових очікувань одного партнера щодо другого, що визначається як рольова адекватність. Оцінка рівня конфліктності в певній сфері сімейно-рольової взаємодії залежить від того, наскільки поведінка одного партнера відповідає його рольовим очікуванням з боку іншого. Це підкреслює важливість взаєморозуміння і гармонійного виконання ролей у подружжі для забезпечення емоційної стабільності і зниження рівня конфліктів у сім'ї.

Шостий рівень – ціннісно-орієнтаційна єдність. Шкожен індивід має свої власні потреби, цілі і засоби їх досягнення, що стає основою для його життєвих орієнтирів. Коли ці орієнтири збігаються, стосунки мають більші шанси на успіх. Однак якщо партнери не можуть узгодити свої цінності, навіть якщо вони підходять один одному за іншими параметрами, це може призвести до невдачі. Ціннісна узгодженість в сім'ї виявляється не тільки в загальних пріоритетах, але й у готовності кожного з партнерів підтримувати і відповідати на очікування іншого. Це може бути важливим стимулом для гармонійного функціонування родини, де інтереси і потреби кожного члена враховуються і сприяють взаєморозумінню та стабільності в стосунках. Сімейні стосунки, засновані на ціннісній узгодженості, демонструють високий рівень відповідальності і взаємодії між партнерами, що визначає їхню спільну орієнтацію на благополуччя і гармонію сім'ї.

Сьомий рівень сумісності акцентує увагу на важливості особистісної та соціальної зрілості для створення гармонійного шлюбу. Ця зрілість є основою для емоційної стійкості та здатності адаптуватися до різних обставин, що виникають у шлюбі. Важливою є здатність партнерів до співпраці в професійній сфері та матеріальному забезпеченні сім'ї, а також готовність до відповідальності за виховання дітей. Особистісна зрілість забезпечує стабільність у стосунках завдяки емоційному інтелекту, здатності до самоконтролю та гнучкості в комунікації. Подібність у системах цінностей, поглядах на життя, а також сексуальна та психофізіологічна сумісність є важливими аспектами для гармонійного взаєморозуміння. Крім того, культурний рівень та соціальна зрілість партнерів допомагають створити здорову основу для розвитку сім'ї. Ці елементи, згадані вами, вказують на важливість балансу та взаємної адаптації, що дозволяє подружжю не тільки зберігати гармонію, а й розвиватися разом, долати труднощі та досягати успіху у спільному житті.

Основні аспекти первинної адаптації подружжя здійснюються через призму рольових та міжособистісних відносин. Цей процес включає в себе

відповідність між уявленнями партнерів про цілі союзу та соціальні ролі. Первинна адаптація передбачає узгодження уявлень про виконання сімейних ролей, що має важливе значення для гармонійної взаємодії. Важливою частиною цього процесу є мотивація партнерів, яка включає побутовий, морально-психологічний, сімейно-батьківський та інтимно-особистісний мотиви. Це свідчить про багатогранність і складність адаптації, де кожен партнер має свої очікування, які мають бути узгоджені для того, щоб забезпечити гармонію в сім'ї. Процес первинної адаптації, як ви зазначили, також може розглядатися через призму соціальних ролей, що виконують подружжя, і це допомагає створити відповідні межі та зразки поведінки. Правильне узгодження цих уявлень є критичним для того, щоб забезпечити стабільність і гармонійні стосунки у сім'ї. Це чудове і важливе пояснення процесу адаптації, яке враховує соціальні та психологічні аспекти взаємодії в сімейному союзі.

Згідно з К. Кіркпатриком, існує три основні види подружніх ролей: традиційні, товариські та партнерські. Ці ролі визначають, як пари організують своє спільне життя, розподіляючи обов'язки та взаємодіючи між собою.

Традиційні ролі передбачають чітке поділ обов'язків, де один з партнерів (зазвичай чоловік) бере на себе основну роль забезпечувача, а інший (зазвичай жінка) займається домашніми справами і вихованням дітей.

Товариські ролі характеризуються більш рівним розподілом обов'язків, при якому партнери спільно приймають рішення і підтримують один одного як друзі, що додає до стосунків елементи дружби і підтримки.

Партнерські ролі мають на увазі рівність у прийнятті рішень та обов'язках, при якому обоє партнерів активно сприяють розвитку сімейних та особистих цілей, забезпечуючи підтримку та рівноправність у всіх аспектах спільного життя.

Ці категорії допомагають зрозуміти, як пари можуть адаптуватися до змін у їхніх життєвих умовах і як важливі комунікація та узгодження ролей для стабільних стосунків.

Міжособистісна адаптація подружжя є важливим процесом, який включає три ключові аспекти:

- Афективний аспект – емоційна складова стосунків. Це означає наявність емоційної близькості, підтримки та взаємної турботи між партнерами. Важливим є також уміння виражати свої почуття та реагувати на емоції іншого.

- Когнітивний аспект – ступінь розуміння один одного. Це означає здатність подружжя розуміти думки, переконання та потреби партнера, а також ефективно комунікувати, аби з'ясувати свої позиції.

- Поведінковий аспект – те, як ці емоційні і когнітивні компоненти реалізуються у взаємодії. Це включає конкретні дії, спрямовані на підтримку партнера, на розв'язання конфліктів, на створення комфортного середовища для обох.

Успішна міжособистісна адаптація передбачає здатність подружжя взаємно пристосовуватися до особистісних особливостей один одного, а також злиття індивідуальних «Я» в одне спільне «Ми». Це є основою здорових і гармонійних стосунків, в яких партнери відчують емоційну підтримку та розуміння.

Вторинна адаптація подружжя відбувається через зниження новизни взаємодії між партнерами, що веде до звикання. Це явище може проявлятися в різних аспектах, зокрема у вигляді інтелектуальної адаптації, коли зменшується інтерес до партнера як особистості. Така адаптація може виникнути через повторення однакових думок, оцінок та суджень у спілкуванні, що призводить до перенасичення і зниження інтелектуальної стимуляції. Щоб уникнути адаптації, необхідно змінювати динаміку взаємодії, робити перерви або збільшувати новизну в спілкуванні. Це є важливим аспектом для збереження емоційної і інтелектуальної актуальності відносин.

Цей процес моральної вторинної адаптації дійсно є важливим аспектом розвитку стосунків після того, як пара проходить через етапи знайомства та ідеалізації, що характерні для початку відносин. "Ефект нижньої білизни" є метафорою того, як люди у стосунках стають менш стриманими, відкриваючи свої менш привабливі риси. Вони перестають приховувати свої звички, погляди та вчинки, які раніше могли б бути неприязними чи неприємними для партнера.

Це явище також може бути пов'язане з тим, що людина почувається більш комфортно в стосунках, з часом зменшується страх перед осудом або покаранням. Проте в той же час ця відкритість може призвести до зниження рівня поваги один до одного, створюючи умови для конфліктів, незадоволення і навіть відчуження, якщо партнери не зможуть збалансувати близькість і повагу до особистих меж.

Третя сфера вторинної негативної адаптації – сексуальні стосунки подружжя. Вказується на кілька факторів, які можуть впливати на сексуальну привабливість та задоволення у парі, таких як: низька культура інтимного життя – можливо, це стосується відсутності уваги до розвитку сексуальних відносин або недостатнього піклування про якість інтимного життя. Легка доступність і одноманітність відносин – відносини стають звичними, передбачуваними, що може призвести до втрати інтересу до партнера. Гендерні відмінності – чоловіки можуть бути чутливими до побутових труднощів і фізичної адаптації, тоді як жінки – до відсутності романтики, проявів любові та поваги, характерних для періоду залицянь. Ці фактори можуть разом сприяти зниженню сексуального потягу і взаємної привабливості, що веде до зниження задоволення від інтимного життя в подружжі.

Подолання подружньою парою випробування вторинною адаптацією справді може залежати від кількох важливих чинників. Ваша згадка про "постійною новизною інформації" і "міжособистісною сумісністю" відображає ключові аспекти, які впливають на стосунки:

Постійна новизна інформації – це потреба в нових враженнях, зміні або розвитку. Якщо пара стикається з новими ситуаціями або труднощами, здатність адаптуватися до нової інформації, навчатися і пристосовуватися до нових обставин може бути важливою для зміцнення стосунків.

Міжособистісна сумісність – це здатність партнерів знаходити спільну мову, розуміти та підтримувати один одного. Важливою є не лише емоційна сумісність, а й здатність до конструктивної комунікації, вирішення конфліктів та співпраці в складних ситуаціях.

Разом ці два чинники допомагають подружжю не лише долати труднощі, а й зростати в межах стосунків, розвивати взаєморозуміння і створювати більш міцний союз.

Важливими аспектами, які сприяють успішній боротьбі з вторинною адаптацією: постійна робота над собою, постійне вдосконалення себе, що включає розвиток особистісних якостей, підвищення емоційної та психологічної стійкості, а також здатності справлятися зі стресами і змінами в житті. Духовне зростання включає не тільки релігійні переконання, але й моральні цінності, етичні орієнтири, самоусвідомлення. Людина, яка активно працює над своїм внутрішнім світом, стає більш стійкою до зовнішніх змін і викликів. Прагнення підтримувати свій престиж і статус в очах партнера. Це може бути важливим чинником у відносинах, адже взаємна підтримка і розуміння з боку партнера сприяють зміцненню зв'язків. Важливо, щоб кожен із партнерів відчував себе важливим і цінним для іншого, що, у свою чергу, забезпечує емоційну стабільність і гармонію в стосунках.

Ці умови сприяють не лише особистісному розвитку, а й зміцненню міжособистісних зв'язків, що є важливими для успішного подолання будь-яких труднощів.

Вторинна адаптація зазвичай відбувається після початкового етапу взаємозвикання подружжя, коли вже можна оцінити та пристосуватися до нових обставин і змін у стосунках. Для подолання можливих негативних наслідків цього етапу, важливо розвивати такі якості, як доброзичливість,



чуйність, стриманість і здатність уникати зайвого викриття, що допомагає підтримувати тактовність і гармонію.

Акцент уваги на необхідність створення та підтримки позитивного мікроклімату у родині, де панує взаємна повага і висока оцінка достоїнств партнера, що є важливим для забезпечення щастя в подружньому союзі. Цей підхід допомагає зберегти емоційну рівновагу і полегшує проходження періодів адаптації, коли можливі труднощі чи непорозуміння.

Підвищення взаємної автономії подружжя дозволяє кожному з партнерів зберігати свою особисту свободу, індивідуальність та незалежність, що є важливим аспектом для здорових, гармонійних стосунків. Це може допомогти уникнути занадто тісної емоційної залежності або контролю, що може призвести до конфліктів та стресу. Тому взаємна автономія дозволяє зберегти здорову дистанцію, даючи партнерам можливість самовираження, підтримуючи їх особисті інтереси та прагнення.

## **2.2. Особливості копіngu подружжя як ядра сімейної системи**

Діадної взаємодії шлюбних партнерів в умовах стресу, розглядаючи сім'ю як цілісну систему, де взаємини між партнерами можуть суттєво впливати на її стабільність і функціонування. Сім'ї зазнають стресу як через зовнішні фактори (наприклад, професійне навантаження, фінансові труднощі, глобальні кризові явища), так і через внутрішні стресогенні впливи (конфлікти, порушення комунікації, навантаження, пов'язані з дітьми тощо). Невміння впоратися зі стресом призводить до емоційного перевантаження, зниження толерантності та підвищення конфліктності. Це, у свою чергу, руйнує відносини в сім'ї, знижуючи її згуртованість та можливості для адаптації.

Важливе вміння подружжя розпізнавати стресові фактори на ранніх етапах та активно використовувати стратегії подолання (копінг), щоб запобігти руйнівному впливу стресу на відносини та благополуччя кожного з партнерів. Важливо зазначити, що хоча тривалий стрес може бути потужним чинником, який призводить до негативних змін у стосунках, можливість їх

попередження чи зниження таких ефектів залежить від здатності пари ефективно справлятися з труднощами [18].

Так, копінг дійсно є важливою змінною в розумінні того, як стрес впливає на пари. Він виступає як механізм, через який подружжя можуть зменшувати напругу в родині та ефективно долати стресові ситуації. Коли подружжя успішно використовує стратегії копіngu, це може призвести до зростання згуртованості в родині та покращення внутрішньосімейних відносин. Відтак, соціальна підтримка, зокрема з боку сім'ї, стає важливим ресурсом для особистісного благополуччя та стабільності в стосунках [29].

У зарубіжній психології під терміном “communal coping” або “спільний (колективний) копінг” розуміють колективний підхід до подолання стресу, коли людина не тільки індивідуально реагує на стресову ситуацію, але й шукає підтримки та спільно діє разом із іншими людьми, наприклад, у родині, серед друзів або в партнерських стосунках. Це дозволяє зменшити вплив стресу на індивіда через соціальні взаємодії та взаємну підтримку. У рамках “спільного копіngu” виділяються три основні підходи, що дозволяють краще зрозуміти, як стрес може мати соціальні наслідки: 1. Спільне вирішення проблем. Це підхід, де члени пари або групи спільно працюють над вирішенням проблеми, що викликає стрес, і через таку спільну діяльність знижують індивідуальні переживання стресу. 2. Емоційна підтримка. У цьому підході важливу роль відіграє надання емоційної підтримки, коли учасники взаємодії обмінюються переживаннями і співпереживають один одному, що дозволяє зменшити стресовий вплив через соціальні зв'язки. 3. Взаємне подолання стресу. В цьому випадку стрес розглядається як колективний процес, де партнери або члени групи не тільки підтримують один одного, але й спільно адаптуються до стресових ситуацій, що допомагає зберегти стабільність у відносинах та зменшити негативний вплив стресу на кожного з учасників. Ці підходи підкреслюють важливість соціальної взаємодії в процесі подолання стресових ситуацій і вказують на те, що стрес не завжди є лише індивідуальним досвідом, але може бути соціальним феноменом, який впливає на всю групу або пару.

Концепція багатовимірного копінгу за моделлю збереження ресурсів С. Хобфолла, яка акцентує увагу на використанні індивідом як власних, так і соціальних ресурсів для подолання складних ситуацій у контексті подружніх стосунків наголошує на тому, що партнер є важливим копінг-ресурсом, особливо у періоди стресу. Однак варто зазначити, що модель здебільшого розглядає партнера як підтримку, а не як рівноправного учасника взаємодії. Це може призвести до спрощення уявлення про шлюб як рівноправний союз і фокусується на підтримці одного партнера, а не на взаємному емоційно орієнтованому копінгу обох. Здається, що вказаний підхід може бути надто обмеженим, оскільки не враховує складність і взаємодію обох партнерів у шлюбі як рівноправних учасників, а замість цього фокусується лише на використанні партнера як ресурсу [17].

Інший підхід до копінгу подружжя зосереджується на тому, як вибір конкретних копінг-стратегій залежить від рівня стресу, узгодженості між партнерами та факторів, що визначають цей вибір. Дж. Койн і Д. Сміт, доповнюючи класифікацію Р. Лазаруса, вводять термін "центрований на відносинах копінг". Вони виділяють дві основні стратегії цього підходу: активна підтримка, яка передбачає дії партнера, спрямовані на створення умов для обговорення проблеми, з'ясування почуттів і спільне вирішення ситуації та надання захисту, коли партнер емоційно підтримує іншого, не акцентуючи на складних темах, не викликаючи конфліктів і проявляючи стриманість у своїх негативних почуттях. Ці стратегії допомагають зберегти емоційну рівновагу в стресових ситуаціях і сприяють кращій комунікації та взаєморозумінню між подружжям.

Підхід до копінгу, орієнтованого на емоційну підтримку партнерів, підкреслює важливість емпатії та розуміння емоційного стану іншої людини в умовах стресу. З точки зору Делонгіса і О'Браєна, емпатійний копінг може бути ефективним інструментом для зменшення стресу, якщо один партнер виявляє здатність виявляти чуйність до переживань іншого і активно підтримує його. Однак, як ви вірно зазначаєте, цей підхід може призвести до

асиметрії в діаді, де один партнер постійно знаходиться в ролі того, хто підтримує, а інший – того, хто потребує підтримки. Це може спричинити нерівномірний розподіл емоційного навантаження та змусити одного з партнерів відчувати втомленість або перевантаження [6].

Ідея взаємопідтримки, яка б враховувала потреби обох партнерів, є важливою для забезпечення гармонії у стосунках. Копінг, орієнтований на підтримку обох сторін, може бути більш стійким і конструктивним у довгостроковій перспективі.

Третій підхід, базуючись на концептах справедливості та взаємообміну, розвивається в рамках системно-трансакційної моделі Г. Боденманна, яка акцентує увагу на діадному процесі стресу та копінгу в парі. Цей підхід підкреслює, як стреси та методи їх подолання взаємодіють у контексті стосунків, зокрема в парі, де взаємний обмін ролями, ресурсами та емоціями є важливим фактором. Справедливість у цьому контексті забезпечує баланс у взаємодії партнерів, що сприяє ефективному подоланню труднощів через підтримку та співпрацю [10].

Швейцарський дослідник, здійснивши серію ґрунтовних досліджень, описав види діадного копінгу, його вплив на взаємини в шлюбних парах, окрім цього, створив методичний інструментарій для його вивчення. Діадний копінг розуміється автором як процес, в якому обидва учасники включені в спільну спробу подолати стресори, що торкаються обох партнерів:

- діадні зусилля, спрямовані на формування стратегій щодо редукції впливу непрямого (indirect) стресу, який має негативну дію на одного з партнерів можна назвати діадною копінг-підтримкою;

- ситуації, коли обидва партнери переживають стрес, збирають про нього інформацію, спільними зусиллями оцінюють сформовані обставини та беруть активну участь у їх подоланні, емоційно підтримуючи один одного і фокусуючись на вирішенні проблеми спільно, власне діадним копінгом.

Швейцарський дослідник, як ви описали, значно сприяв розумінню діадного копінгу – процесу, в якому два партнери спільно справляються зі

стресами, що впливають на їх взаємини. Виокремлення двох типів діадного копіngu, а саме діадної копіng-підтримки та діадного копіngu, дає важливе розуміння того, як стреси можуть бути спільно подолані.

Діадна копіng-підтримка стосується тих ситуацій, коли один партнер переживає стрес, а інший активно підтримує його, застосовуючи стратегії для мінімізації впливу стресу на партнера. Це тип зусиль, орієнтованих на допомогу одному з учасників подолати його власний стрес, який може бути непрямим, тобто не пов'язаним безпосередньо з ситуацією, що зачіпає обох партнерів.

Діадний копіng включає більш складний процес, коли обидва партнери переживають стресові ситуації разом. Вони працюють над збором інформації про ситуацію, разом оцінюють умови, обговорюють варіанти вирішення проблеми та підтримують один одного на емоційному рівні, сприяючи спільному вирішенню проблеми. Такі стратегії, як діадний копіng, показують важливість взаємодії та співпраці в подоланні труднощів, що виникають у шлюбних та інших міжособистісних відносинах, і можуть бути потужним інструментом у збереженні та зміцненні партнерських зв'язків.

Продовжуючи тему копіngu в межах системно-трансакційної моделі, європейські дослідники зазначають, що застосування діадного копіngu в родинних відносинах може мати значний позитивний вплив на успішне й ефективне подолання стресових ситуацій. Зокрема, використання спільних стратегій копіngu між подружжям підвищує здатність пари до адаптації в умовах труднощів. Це, в свою чергу, сприяє підвищенню якості подружніх відносин, стабільності цих відносин та розвитку більш ефективної комунікативної поведінки. Діадний копіng, на відміну від індивідуального, дозволяє партнерам працювати разом над вирішенням проблем, що виникають у їхньому житті, що часто веде до зміцнення емоційного зв'язку і підвищення взаємної підтримки. Це може також запобігти виникненню конфліктів та зменшити напругу, оскільки подружжя ділять відповідальність за подолання стресу, а не залишають його на плечах одного з партнерів. Згідно з

дослідженнями, діадний копінг покращує здатність пари до конструктивної комунікації, що має важливе значення для зміцнення довіри і взаєморозуміння. Чим краще партнер може спільно долати труднощі, тим вищий рівень їхнього емоційного благополуччя та стабільності відносин [19].

Стратегія стресоподолання, яка починається з індивідуальних копінг-стратегій, а потім переходить до спільних зусиль, є важливим аспектом для стабільності сімейних відносин в умовах стресу. Така поступова активація різних рівнів копінгових дій дозволяє кожному з партнерів розпочати зі свого індивідуального ресурсу, а потім, за необхідності, інтегрувати зусилля для досягнення спільного вирішення проблеми. Пошук зовнішньої соціальної підтримки є логічним кроком у випадках, коли внутрішніх ресурсів стає недостатньо для подолання стресу.

Такий підхід може свідчити про важливість балансу між індивідуальними та колективними стратегіями подолання стресу у партнерських відносинах, а також підкреслює роль соціальної підтримки як важливої складової в процесі стресоподолання [7].

Спільний діадний копінг передбачає взаємну підтримку та активну співпрацю подружжя для зменшення напруги та вирішення проблем. Це включає спільні рішення, пошук інформації, інструментальну та емоційну підтримку, а також втішні слова та допомогу в прийнятті ситуації. Важливим аспектом є активна комунікація та співпраця для підтримання емоційного балансу та адаптації до складних ситуацій [11].

Успішна адаптація до нових умов дійсно може призвести до повернення до попереднього стану або стимулювати подальший розвиток стосунків у парі, що є важливим для подружнього благополуччя. Різні рівні індивідуального копінгу – реактивний, антиципаторний, превентивний і проактивний – допомагають парі справлятися з викликами та сприяють підтримці стійких і здорових відносин. Розглянута модель копінгу підкреслює важливість комплексного підходу, враховуючи як індивідуальні стратегії кожного з партнерів, так і їх взаємодію в контексті спільного подолання стресу [5; 49].

Шлюбні партнери, створюючи простір для власного щастя, можуть разом долати труднощі та сприяти побудові нової реальності для себе та своїх дітей. Особливо цікавою є ваша згадка про діадний копінг, спільне пристосування до стресових ситуацій в парі. Ви відзначили, що цей процес має і негативний аспект, зокрема через наявність негативного копінгу в структурі діадного копінгу. Це важливий момент, бо не всі подружжя успішно долають стресові ситуації разом. Коли стресор впливає на одного з партнерів, через неефективний або недостатній індивідуальний копінг може виникнути напруга, що позначається на відносинах в парі. Такі аспекти стресового досвіду в контексті шлюбних відносин є важливими для розуміння того, як партнери можуть підтримувати одне одного, але й для усвідомлення того, як недоліки у стресовій адаптації можуть стати перешкодою на шляху до взаємного благополуччя.

Це описує важливість ефективних стресових стратегій для підтримки здорових стосунків у парі. Коли партнери не мають можливості конструктивно справлятися зі стресом, часто звертаючись за допомогою до один одного без достатньої підтримки ззовні, це може призвести до емоційного виснаження. У результаті, емоційна перенапруга, спустошеність та виснаження ресурсів можуть негативно вплинути на якість стосунків і загальне самопочуття обох партнерів.

Цей процес може виникати через неправильне сприйняття стресових ситуацій або недостатню готовність партнерів працювати разом для вирішення проблем. У такому випадку важливо знайти баланс між особистими стратегіями подолання стресу та можливістю звертатися за допомогою, щоб уникнути емоційного виснаження і підтримувати здорові стосунки [51, с.226].

Важливість копінг-стратегій (способів справлятися з труднощами) як індивідуальних, так і діадних (парних) для підтримки благополуччя подружжя. Автори дослідження припускають, що ефективне використання таких стратегій може позитивно вплинути як на взаємодію в парі, так і на загальне суб'єктивне благополуччя партнерів. Текст підкреслює, що розгляд копінгу не

лише на рівні особистості, але й як системного підходу до управління сімейними цілями та труднощами, може забезпечити нові можливості для розвитку подружжя. Замість традиційного фокусу на управлінні ризиками та залежності благополуччя від партнера, йдеться про більш активну роль обох партнерів у досягненні спільних цілей.

Зокрема, копінг-пари є не просто сумою індивідуальних копінг-стратегій кожного з учасників, а складається з їх взаємодії, що має синергічний ефект. Подружня взаємодія, в свою чергу, може мати позитивний вплив на значущість партнерів один для одного, зміцнення їхньої згуртованості та близькості, а також на особистісну самореалізацію та підвищення якості життя кожного з партнерів [25, с. 73].

### **Розділ III. Експериментальне вивчення звикання як чинника «охолодження» в сімейних стосунках.**

#### **3.1. Процедура дослідження.**

Когнітивна складова звикання особистості, що відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя, може бути ефективно оцінена за допомогою Шкали задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS). Ця методика була розроблена Е. Дінером, Р. Еммонсом, Р. Ларсеном та Ш. Гриффіном і стала популярним інструментом для вимірювання суб'єктивного благополуччя. Методика слугує коротким скринінговим опитувальником, який дозволяє швидко оцінити ступінь суб'єктивної задоволеності життям серед великої кількості респондентів. Складається з 5 тверджень. Для кожного твердження використовується 7-бальна шкала Лайкерта, де: 7 – «абсолютно згоден», 1 – «абсолютно не згоден». Методика дозволяє отримати інтегровану оцінку



суб'єктивного задоволення життям, що є важливим показником когнітивної складової адаптації

Суб'єктивне та подружнє благополуччя, включає як суб'єктивну задоволеність шлюбом, так і об'єктивну оцінку якості взаємодії партнерів у парі. Для емпіричного дослідження ці аспекти пропонується вимірювати за допомогою методик, що аналізують задоволеність шлюбом, якість внутрішньосімейної взаємодії та відповіді на спеціально розроблену анкету. Анкета охоплюватиме соціально-демографічні показники, такі як сімейний стан, тривалість шлюбу та кількість шлюбів у партнерів.

Питання анкети дозволять виокремити лише тих партнерів, які перебувають у шлюбному союзі, що є фокусом дослідження, а також дослідити їхній сімейний стаж. Це надасть можливість визначити, на якому етапі життєвого циклу перебуває подружжя, і врахувати наявність попереднього досвіду шлюбу.

Для аналізу демографічних характеристик шлюбних партнерів в анкеті включені питання про вік, стать, рівень власної освіти, освіту партнера, кількість дітей та місце проживання.

Тест-опитувальник Задоволеності шлюбом є корисним інструментом для дослідження сімейних відносин, зокрема для аналізу рівня задоволеності у шлюбі та його гармонійності. Мета методики полягає у визначенні ступеня задоволеності чи незадоволеності шлюбними стосунками та оцінці узгодженості чи неузгодженості у сприйнятті шлюбу обома партнерами.

Оопитувальник є одновимірною шкалою, що містить 24 твердження та дозволяє виміряти різні аспекти задоволеності шлюбом. Така структура дозволяє отримати конкретне уявлення про те, в яких сферах члени соціальної групи відчувають задоволення або незадоволення своїм шлюбом.

Тест поведінки в конфліктній ситуації в сім'ї Томаса-Кіллена є інструментом для дослідження стилів вирішення конфліктів, оскільки він дозволяє виявити, як особи поведуться у конфліктних ситуаціях. У цьому тесті,

кожен стиль вирішення конфлікту (конкуренція, співробітництво, компроміс, пристосування та уникнення) відображає певні стратегії взаємодії між партнерами. У контексті вашого дослідження, адаптовані питання дозволяють точно виявити, який саме стиль використовується для вирішення проблем у межах сім'ї, зокрема в шлюбних стосунках. Таким чином, опитувальник допомагає не лише визначити схильності до того чи іншого способу вирішення конфліктів, а й дає можливість зрозуміти, які типи взаємодії домінують у парі, що може впливати на загальний клімат в родині та якість відносин між партнерами.

В двомірній моделі регулювання конфліктів враховуються два основні виміри: кооперація, яка показує, наскільки особа готова звертати увагу на інтереси інших учасників конфлікту. Це сприяє досягненню компромісу або вирішення конфлікту через співпрацю і взаєморозуміння; напористість, що фокусується на захисті власних інтересів, навіть за рахунок інших учасників конфлікту. Цей вимір відображає прагнення до досягнення особистих цілей, іноді на шкоду інтересам інших.

Комбінація цих двох вимірів створює різні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях

- Конкуренція (висока напористість, низька кооперація) – спрямована на досягнення власних цілей, не зважаючи на інтереси інших.

- Пристосування (низька напористість, висока кооперація) – орієнтована на задоволення інтересів інших за рахунок власних.

- Компроміс (середній рівень кооперації та напористості) – пошук рівноваги між власними інтересами та інтересами інших.

- Співпраця (висока кооперація, висока напористість) – спрямована на задоволення як власних, так і чужих інтересів шляхом спільного пошуку рішення.

- Уникнення (низька кооперація, низька напористість) – уникнення конфліктів, уникнення проблем, чи уникнення певних дій чи рішень.

Методика "Опитувальник діадного копіngu" (Dyadic Coping Inventory, DCI) досліджує взаємодії партнерів у контексті подолання стресу, аналізуючи різні аспекти діадного копіngu. Вона дозволяє оцінити, як кожен з партнерів справляється зі стресом, взаємодіючи між собою в умовах стресових ситуацій. Діадний копінг поділяється на кілька ключових компонентів:

1. Підтримуючий діадний копінг: один з партнерів надає допомогу іншому через емоційно-орієнтовану чи проблемно-орієнтовану підтримку, що допомагає знизити стрес.

2. Делегований діадний копінг: один партнер бере на себе частину відповідальності за зменшення стресу другого партнера, роблячи певні кроки для його полегшення.

3. Негативний діадний копінг: проявляється у ворожих, амбівалентних чи поверхневих діях чи словах, що шкодять іншому партнеру та посилюють стресову ситуацію.

4. Спільний діадний копінг: обидва партнери активно взаємодіють, щоб разом вирішити стресову ситуацію, проявляючи співпрацю та взаємну підтримку. Ця методика дає змогу глибше зрозуміти механізми стресової взаємодії в парах та дає можливість оцінити ефективність різних стратегій копіngu в контексті стосунків.

DCI є інструментом для вимірювання різних аспектів копінгової поведінки в парі, включаючи як стрес-комунікацію, так і способи, якими партнери в парі взаємодіють для подолання труднощів або стресових ситуацій. Крім того, DCI забезпечує можливість для суб'єктивної оцінки партнерами якості їхнього діадного копіngu, що дозволяє зрозуміти, як кожен партнер оцінює свою спільну здатність справлятися з проблемами. Цей аспект оцінки допомагає отримати більш комплексну картину щодо того, як партнери бачать свої взаємини та наскільки ефективно вони працюють разом для подолання стресових ситуацій. Суб'єктивні оцінки можуть включати такі фактори, як рівень емоційної підтримки, спільне вирішення проблем або здатність до конструктивної комунікації під час конфліктів.

DCI включає 37 пунктів, що оцінюють взаємодію партнерів, способи їх спілкування під дією стресових факторів, а також діадний копінг пари – здатність пари справлятися зі стресом разом. Процес заповнення інструменту передбачає індивідуальне заповнення анкети кожним з партнерів, що забезпечує їхню щирість та мінімізує можливий вплив партнера на відповіді. Опитувальник можна заповнити самостійно або під час інтерв'ю з дослідником. Після заповнення анкети проводиться аналіз результатів, де підраховують загальний бал за шкалою DCI, а також окремі бали за 9 субшкалами, що дозволяють оцінити різні аспекти діадного копінгу. Для оцінки використовують п'ятибальну шкалу Лайкерта (від 1 – «дуже рідко» до 5 – «дуже часто»). Цей інструмент дозволяє отримати точну картину того, як пари взаємодіють та адаптуються до стресових ситуацій, що може бути корисним для психотерапевтичних практик, досліджень стосунків та підтримки пар у кризових ситуаціях.

Субшкали опитувальника визначаються шляхом сумування включених пунктів:

- Стрес-комунікація суб'єкта (SCO: пункти 1, 2, 3, 4) ;
- Підтримуючий діадний копінг суб'єкта (SDCO: п. 20, 21, 23, 24, 29);
- Делегований діадний копінг суб'єкта (DDCO: п.28 та 30);
- Негативний діадний копінг суб'єкта (NDCO: п. 22, 25, 26, 27);
- Стрес-комунікація зі сторони партнера (SCP: п. 16, 17, 18, 19);
- Підтримуючий діадний копінг партнера (SDCP: п. 5, 6, 8, 9, 13);
- Делегований діадний копінг партнера (DDCP: п.12 та 14);
- Негативний діадний копінг партнера (NDCP: п. 7, 10, 11, 15);
- Спільний діадний копінг (CDC: п. 31, 32, 33, 34, 35);
- Оцінка діадного копінгу в парі (EDC: п. 36 та 37).

Методика Dyadic Coping Inventory (DCI), перекладена на українську мову і адаптована Абрамюк О. О.

### **3.2. Аналіз результатів дослідження**

У дослідженні взяли участь 50 осіб (25 пар), віком від 23 до 59 років. Серед них 25 чоловіків (віком від 27 до 59 років) та 25 жінок (віком від 23 до 54 років), які перебувають у офіційно зареєстрованому шлюбі. Сім'ї учасників мають різну тривалість шлюбу, від 1 до 27 років, і всі учасники належать до функціонуючих повних сімей, що не входять до категорії «сімей груп ризику».

Респонденти були розподілені за рівнем задоволеності шлюбом:

Перша група (високий рівень задоволеності шлюбом) – 18 осіб (36% від загальної кількості респондентів).

Друга група (низький рівень задоволеності шлюбом) – 6 осіб (12%).

Третя група (середній рівень задоволеності шлюбом) – 26 осіб (52%).

Кореляційний аналіз, показує, що існує сильний взаємозв'язок між шкалами, що вимірюють задоволеність шлюбом, і шкалами діадного копінгу шлюбних партнерів. Це може свідчити про те, що способи взаємодії та підтримки між партнерами у складних ситуаціях (діадний копінг) можуть впливати на рівень задоволеності шлюбом. Тісні кореляції між цими змінними вказують на важливість емоційної підтримки, спільного вирішення проблем і ефективного копінгу для збереження гармонійних відносин у шлюбі.

Це дослідження демонструє важливість взаємної підтримки, емоційної чутливості та ефективної комунікації у шлюбі для підвищення загальної задоволеності від стосунків. Результати показують, що задоволення шлюбом значно зростає, коли партнери мають такі якості, як здатність підтримувати один одного, справлятися зі стресом, уникати критики та співпрацювати в складних ситуаціях. Важливо, що всі ці фактори мають високі статистичні значення при  $p < 0,01$ , що свідчить про їхню надійність і значущість для взаємодії в парі.

Підвищення вмінь підтримувати партнера і водночас отримувати підтримку є важливим аспектом у розвитку здорових партнерських відносин. Це вказує на важливість підтримки балансу між тим, що ми даємо й отримуємо від партнера, адже такі взаємодії сприяють емоційному задоволенню.

Зниження використання негативних стратегій копіngu, таких як агресія або уникання, сприяє розвитку еудаймонії, що означає більшу самореалізацію та відчуття благополуччя в умовах гармонійних відносин. Людині у шлюбі, яка розвивається без критики і негативного впливу, зростає її внутрішнього потенціалу і, відповідно, підвищенню рівня задоволення від життя.

Виведення відсутності значущих зв'язків між шкалами DCI та тривалістю шлюбу показує, що тривалість шлюбу не є обов'язково індикатором його благополуччя. Цей висновок узгоджується з теорією життєвого циклу сім'ї, яка вказує на те, що різні етапи життя сім'ї можуть мати свої специфічні виклики та фактори впливу на благополуччя партнерів. Наприклад, криза "порожнього гнізда", яка часто виникає після того, як діти вирости і покинули дім, може бути критичним моментом у житті пари, але це не обов'язково пов'язано з тривалістю самого шлюбу. Зазначення відсутності зв'язку між цими факторами підкреслює, що для аналізу сімейного благополуччя потрібно враховувати інші аспекти, а не лише тривалість шлюбу.

Існує відмінність між тривалістю шлюбу та його якістю. Люди можуть залишатися разом не тому, що є задоволені своїми стосунками, а через відчуття безвиході або через соціальні, економічні чи інші фактори, які обмежують їх можливості для зміни ситуації. Водночас, тривалість шлюбу сама по собі не є достатнім показником його якості, оскільки потрібно враховувати й інші об'єктивні та суб'єктивні чинники, такі як емоційне задоволення, взаєморозуміння, підтримка партнерів та інші аспекти благополуччя у стосунках.

Так, задоволеність шлюбом дійсно розглядається як суб'єктивна оцінка кожним з подружжя їхнього спільного життя, взаємодії та того, наскільки їхні потреби та очікування задовольняються в межах сімейних відносин. Вона включає не тільки емоційну і фізичну близькість, а й соціальну, економічну та психологічну підтримку. Важливими аспектами є взаєморозуміння, здатність до компромісів, спільні цінності, рівень довіри та задоволеність відносинами в цілому.

Задоволеність шлюбом може бути індикатором того, як добре сім'я функціонує як система, де кожен із подружжя виконує свої ролі, а їхні потреби знаходять своє задоволення через співпрацю та взаємодію.

Ефективність вирішення конфліктів у сім'ї є важливим критерієм її функціонування. Наявність конфліктів є природною частиною будь-яких стосунків, і важливо не стільки уникати їх, скільки навчитися конструктивно їх вирішувати. Це включає в себе вміння слухати один одного, розуміти потреби та емоції партнера, шукати компроміси, а також зберігати взаємну повагу навіть під час суперечок. Ключовими факторами є комунікація, емоційна зрілість і готовність до співпраці, що забезпечує здорове середовище для розвитку стосунків у подружжі.

Різні стратегії вирішення конфліктів можуть допомогти досягти згоди між подружжям або, навпаки, негативно вплинути на їхнє благополуччя. Аналізуються об'єктивні показники, такі як тривалість шлюбу, кількість дітей та повторність шлюбу. Для цього проводиться кореляційний аналіз Пірсона, щоб визначити взаємозв'язки між показниками для загальної групи досліджуваних та окремих груп, розділених за рівнем задоволеності шлюбом. Також здійснено порівняльний аналіз показників внутрішньосімейної взаємодії для цих груп, щоб виокремити характерні ознаки для кожної з них. Цей підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти, як внутрішньосімейні стосунки, конфлікти та різні фактори впливають на подружнє благополуччя, а також виявити ефективні стратегії вирішення конфліктів.

З метою з'ясування особливостей внутрішньосімейного клімату серед різних груп досліджуваних було використано кореляційний аналіз Пірсона для оцінки взаємозв'язків між результатами Тесту Томаса-Кілмена та показниками задоволеності життям і шлюбом. Це дозволило виявити, як різні стилі взаємодії при вирішенні конфліктів можуть впливати на рівень задоволеності шлюбом та життям.

Також було проведено порівняльний аналіз цих показників серед груп з різним рівнем задоволеності шлюбом. Завдяки такому підходу можна було

визначити, чи є певні патерни в стилях вирішення конфліктів у залежності від рівня задоволення шлюбом і життям, що допомагає краще зрозуміти вплив цих факторів на внутрішньосімейний клімат.

Існує прямий зв'язок між стилем вирішення конфлікту «Пристосування» та задоволеністю шлюбом ( $r = 0,35$ ). В цьому контексті стиль «Пристосування» передбачає, що один з партнерів в процесі конфлікту готовий поступитися своїми інтересами для збереження гармонії у відносинах. Такий підхід може сприяти підтримці або відновленню сприятливих стосунків, що в свою чергу позитивно позначається на рівні задоволеності шлюбом.

Результат дослідження вказує на те, що для щасливих партнерів з таким стилем взаємодії важливі саме стосунки, а не досягнення особистих цілей, що допомагає зменшувати напругу в сім'ї й підтримувати гармонію у шлюбі.

Стиль вирішення конфліктів «Співпраця» справді демонструє тісний зв'язок з високим рівнем задоволеності шлюбом та евдемоністичними аспектами суб'єктивного благополуччя (SWB). Цей стиль, який передбачає активну взаємодію обох партнерів для досягнення взаємного порозуміння та вирішення конфліктів, є ефективним для стабільних і гармонійних стосунків у сім'ї. Використання цього стилю допомагає подружжю зберігати емоційну близькість, знижує рівень стресу та непорозумінь, що в кінцевому результаті позитивно впливає на задоволення життям, зокрема на аспекти, пов'язані з психічним і емоційним здоров'ям. У цьому контексті стиль «Співпраця» сприяє розвитку емоційної інтелігентності та адаптивності в сімейних відносинах, що підвищує якість життя подружжя та їхнє довгострокове благополуччя.

Стратегії взаємодії в сім'ї, засновані на «Конкуренції» та «Уникненні», можуть мати негативні наслідки для задоволеності шлюбом. Обернена кореляція цих стратегій з рівнем задоволеності вказує на те, що вони сприяють погіршенню відносин, а не покращенню. Зокрема, стратегія «Конкуренція», яка включає в себе надмірне прагнення до досягнення власних цілей на шкоду партнеру, може викликати емоційне перенапруження і загострення конфліктів.



Це, в свою чергу, може призводити до зниження емоційної близькості та взаєморозуміння в парі. Стратегія «Уникнення», в свою чергу, може призвести до відсутності відкритого спілкування і розв'язання проблем, що також негативно позначається на якості шлюбних відносин.

Важливо звернути увагу на те, що конструктивні стратегії взаємодії, засновані на підтримці, співпраці та компромісах, можуть сприяти більш здоровим і задоволеним відносинам у шлюбі.

Відсутність ефективної комунікації може призвести до тривалих емоційних напруг, що впливають на психоемоційний стан партнерів, що в свою чергу шкодить інтимним і емоційним зв'язкам у стосунках. Важливо, щоб партнери вчилися знаходити шляхи для вирішення конфліктів, що дозволяє зберегти гармонію і благополуччя в їхньому союзі.

Коли подружжя не приймає заходів для вирішення конфлікту, це не лише погіршує стосунки між партнерами, а й може мати серйозні наслідки для емоційного та психологічного благополуччя кожного. Негативні емоції, що накопичуються через відсутність вирішення, можуть призвести до поглиблення проблем у відносинах, створюючи токсичну атмосферу в родині. Це впливає не тільки на взаєморозуміння між подружжям, але й на розвиток дітей, формуючи у них уявлення про стосунки, емоційну взаємодію та способи вирішення проблем. Щоб запобігти таким негативним наслідкам, важливо навчитися конструктивно вирішувати конфлікти, висловлювати свої почуття та потреби, і знаходити компроміси. Це дозволяє підтримувати здорові, підтримуючі стосунки, що сприяють психологічному та емоційному здоров'ю всіх членів родини.

Процес аналізу кореляцій між різними компонентами задоволеності життям шлюбних партнерів і результатами, отриманими за шкалами Тесту Тома-Кілмена, що включають параметри, такі як «Пристосування», «Конкуренція», «Співробітництво», «Компромис» і «Уникання», що це дає попереднє уявлення про характер взаємодії партнерів в сім'ї і є важливим для подальшого аналізу.

Стиль «Пристосування» має позитивний вплив на загальну задоволеність життям ( $r = 0,23$ ) і шлюбом ( $r = 0,33$ ), зокрема на рівень задоволення позитивними відносинами ( $r = 0,22$ ) і підтримку турботи про інших. Це свідчить про те, що коли партнери готові поступатися своїми інтересами в конфліктах, їхні стосунки з іншими людьми, зокрема близькими, поліпшуються, що, в свою чергу, підвищує їхнє відчуття благополуччя. Також важливою є обернена кореляція між стилями «Співпраця», «Уникання», «Конкуренція» та «Компроміс». Це може вказувати на те, що існує певна взаємозалежність між цими стилями реагування на конфлікти, де їхнє застосування може взаємно компенсувати або зменшувати ефективність один одного. Наприклад, коли одна з сторін активно застосовує «Співпрацю», це може знижувати необхідність у використанні «Уникання» чи «Конкуренції», оскільки виникає спільне бажання вирішувати конфлікт на користь обох сторін. Загалом, результати вказують на важливість гармонійного підходу до вирішення конфліктів, який сприяє кращим стосункам у шлюбі та з іншими людьми, а також покращує якість життя.

Існують кореляції між стилем «Співпраця» у вирішенні конфліктів та різними показниками задоволеності шлюбом. Згідно з результатами, стиль співпраці у шлюбі позитивно пов'язаний з самоприйняттям і психологічним благополуччям, що підтверджується прямою кореляцією ( $r = 0,20$ ). Водночас, стиль «Уникання» виявляє негативну кореляцію ( $r = -0,33$ ), що вказує на його протилежність до конструктивних і здорових взаємодій у стосунках. Активна співпраця між партнерами, яка включає відкритий діалог, активне слухання, зацікавленість у потребах один одного та готовність до компромісів, сприяє особистісному росту і розвитку внутрішнього потенціалу кожного партнера. Це, у свою чергу, може призвести до більшої впевненості у собі, покращення самооцінки та відчуття задоволення від життя, оскільки партнерська взаємодія відкриває нові можливості для самовираження і досягнення спільних цілей.

Прямі кореляції між стилями «Пристосування» ( $r = 0,24$ ) та «Співпраці» ( $r = 0,31$ ) вказують на те, що ці стилі поведінки позитивно пов'язані з

евдемоністичним благополуччям, тобто особи, які проявляють ці стилі, можуть мати вищі рівні особистісного зростання та відчуття гармонії. Однак обернені кореляції для стилів «Компромісу» ( $r = -0,23$ ) і «Конкуренції» ( $r = -0,22$ ) свідчать про те, що ці стилі, навпаки, можуть бути пов'язані з нижчими рівнями особистісного розвитку та благополуччя.

Ці кореляції можуть допомогти зрозуміти, які стилі поведінки сприяють або перешкоджають суб'єктивному благополуччю у контексті особистісного зростання.

Особи з низьким рівнем задоволення шлюбом менш схильні до активного підходу до вирішення проблем і проявляють менше ініціативи в аналізі ситуацій або вживанні заходів для їх виправлення. Це вказує на те, що низький рівень задоволення може бути фактором, який обмежує використання проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, таких як аналіз ситуації, планування рішень і активні кроки для зміни обставин.

Перший фактор «Діадний копінг як фактор суб'єктивного благополуччя особистості у шлюбі» пояснює та об'єднує всі шкали діадного копінгу. Враховуючи складну структуру діадного копінгу, цікавим є об'єднання в першому факторі у осіб з високим рівнем задоволеності шлюбом як власних копінг-зусиль, так і копінг-зусиль партнера, оскільки якраз це демонструє важливість вже згаданого у цій роботі балансу «надавати-отримувати» підтримку. Емпіричне дослідження засвідчує цінність копінг-зусиль обох партнерів в парі, а також спільного діадного копінгу, що не лише позитивно впливає на подружнє благополуччя, а й сприяє почуттю «щастя» особистості у шлюбі, що передбачає задоволеність життям, емоційний комфорт особистості як превалювання позитивних емоцій над негативними та її повноцінне функціонування, що виражається у позитивних відносинах з собою та іншими, та можливостях реалізувати свій внутрішній особистісний потенціал.

Якщо особа у шлюбі відчуває підтримку від свого партнера та надає сама підтримку своєму партнеру, вміє в близьких відносинах зчитувати стрес-

сигнали партнера та повідомляти про свої перевантаження, брати частину навантажень у складних ситуаціях на себе та розділяти власні навантаження зі своїм партнером, не критикувати свого партнера та не отримувати критику навзаєм, здатна до об'єднання зі своїм партнером з метою справитися з життєвими викликами, що постали перед ними, її суб'єктивне благополуччя у шлюбі зростає.

Другий фактор «Копінг орієнтований на вирішення проблемних ситуацій та їх профілактику» пояснює та об'єднує копінг, орієнтований на планування вирішення проблем, проактивні та антиципаторно-проактивні індивідуальні копінг-стратегії особистості у шлюбі. Цей фактор відображає готовність зустрічати життєві виклики, адаптуватись до новизни ситуації, що склалася, а також здійснювати превентивні заходи щодо запобігання, ефективної ліквідації чи компенсування дії несприятливих факторів стресовпливів.

Емпіричні дані дослідження підтверджують високе значення дій кожного з шлюбних партнерів як суб'єктів активності при зустрічі з життєвими викликами та окреслюють перспективу управління власними та спільними сімейними цілями у процесі особистісної самореалізації кожного з шлюбних партнерів та підвищенню їх якості життя.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, що охоплюють весь темпоральний вимір особистості, допомагають долати життєві труднощі та справлятися зі стресовими навантаженнями, що виникли та профілакувати і управляти складними ситуаціями в майбутньому, що сприяє загальній задоволеності життям людиною, забезпечує внутрішній емоційний комфорт та позитивне функціонування особистості, а також підтримує високий рівень життєздатності сімейної системи та її благополуччя.

Третій фактор «Взаємозв'язок індивідуальних копінг-стратегій» пояснює та об'єднує такі копінг-стратегії: «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Конфронтація», «Втеча-уникання».

Так, передбачаємо тісний зв'язок цих копінг-стратегій свідчить, що партнери можуть знижувати суб'єктивну значущість стресової ситуації та ступінь емоційного залучення в неї, зберігаючи при цьому самовладання та самоконтроль, здатні диференціювати власну активність/пасивність щодо стресової ситуації та адекватно оцінювати власні сили щодо її вирішення.

Певний рівень дистанціювання від стресової події, вміння диференціювати власну «включеність» у стресові життєві ситуації та розуміння, що існують такі з них, в яких потрібно застосовувати активні, навіть агресивні, дії для їх вирішення, в той час як інші – не варті подібних зусиль і можуть зберігати ресурси особистості.

Четвертий фактор «Опора на соціальну підтримку» відображає здатність людини бути у близькому стосунку та отримувати допомогу. Вміння звертатися за емоційною підтримкою та інструментальною допомогою до інших, очевидно, є ефективним ресурсом особистості, так як саме у співпраці з найближчими людьми та соціальному оточенні особа може отримати цінний ресурс у вигляді співчуття, розради, емоційної близькості, а також поради чи практичної допомоги, що допомагає ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

До п'ятого фактору увійшли показники негативного діадного копінгу партнера та різниця власних та копінг-зусиль партнера, він отримав назву «Діадний копінг партнера». Особистість в шлюбі повноцінно може реалізовувати власний потенціал за відсутності надкритики та негативних дій свого партнера, що підтверджує важливість позитивного контексту сприймання свого партнера та відсутності осуду в парі.

Шостий фактор «Відстоювання власних інтересів» пояснює та демонструє, що вміння відстоювати власні інтереси, досягати консенсусів у взаємодії, знаходити спільні рішення, а не поступатися власними інтересами, дозволяє особистості зберігати власну автономію у близьких стосунках, що сприяє пізнанню власної особистості, її «сил» та можливостей та реалізації їх у зовнішньому світі.

## ВИСНОВОК

Сім'я є багатограним соціальним феноменом, який досліджується у різних наукових дисциплінах, таких як філософія, психологія, соціологія, що призводить до розмаїття трактувань цього поняття. Відсутність єдиного визначення пояснюється складністю самої природи сім'ї, яка одночасно виступає і соціальною групою, і культурним феноменом.

Дисфункції в сім'ї зачіпають різні сфери життєдіяльності і призводять до порушень її функцій: виховної, побутової, сексуальної, еротичної тощо. Ці порушення неминуче позначаються на благополуччі членів сім'ї, заважають їм задовольняти свої потреби, викликають внутрішню напругу та емоційні переживання, перешкоджають особистісному розвитку.

Сімейна система є динамічною одиницею, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем через активний обмін предметною та інформаційною складовою. Цей обмін охоплює різноманітні аспекти, включаючи емоційні, соціальні, економічні та психологічні потреби членів сім'ї. Через взаємодію та комунікацію, сім'я забезпечує задоволення як загальних, так і індивідуальних потреб її учасників.

Адаптація – це цілісна система активних і цілеспрямованих дій людини, які не тільки допомагають підтримувати рівновагу в певних умовах, але й уможливають еволюцію при зміні цих умов. Сімейна адаптація – складний, багаторівневий процес, в ході якого подружжя пристосовується один до одного і до сімейного життя в довгостроковій перспективі, що призводить до високої самооцінки і задоволеності сімейним життям. Багато показників успішного сімейного життя, включаючи деталі взаємодії подружжя і загальну

психологічну задоволеність шлюбом, залежать від того, наскільки успішною є первинна адаптація і наскільки ефективною є вторинна адаптація.

Психологічна сумісність у сімейних відносинах є важливим чинником для досягнення гармонії та благополуччя. Вона охоплює різні аспекти взаємодії між партнерами, кожен з яких впливає на загальну атмосферу та емоційне здоров'я в родині.

Партнери живуть разом довго не завжди тому, що щасливі, а й тому, що в їх суб'єктивній реальності немає іншого виходу. Саме тому тривалість шлюбу, як окремий показник, не є ознакою якості шлюбу, в дослідженні цей показник є маркером етапу життєвого циклу сім'ї, на якому знаходиться подружжя та розглядається лише в комплексі з іншими об'єктивними та суб'єктивними показниками подружнього благополуччя.

Експериментально встановлено, що задоволеність шлюбом партнерами супроводжується вищим ступенем задоволеності їх життям загалом, почуттям емоційного комфорту, а також функціональними показниками, що описує евдемоністична компонента, тобто респонденти цієї групи підтримують позитивне відношення до себе, задоволені своїми минулим, більш впевнені у власних силах, активні, успішно взаємодіють з іншими, цінують та підтримують близькі відносини, проявляють турботу про інших близьких. шлюбні партнери цієї групи здатні встановлювати і підтримувати близькі та довірчі відносини, проявляти турботу та емпатію до інших, приймають себе, відчують впевненість та власну компетентність в управлінні повсякденними справами, спрямовані на особистісне зростання та оптимальну реалізацію свого потенціалу, усвідомлюють власну життєву перспективу.

Отримані результати дослідження демонструють, що досліджувані особи з низьким рівнем задоволення шлюбом в ситуації стресу значно рідше вдаються до дій, спрямованих на вирішення складної життєвої ситуації. Вони рідше зосереджуються на проблемі чи вдаються до її аналізу, їм складніше

вживати активні заходи щодо виправлення ситуації. Вони демонструють звикання та «охолодження» у сімейних стосунках.

Отже, наявність конкурентної взаємодії в парі утруднює комунікацію та знижує здатність справлятися зі стресоподіями, що активує «охолодження» в сімейних стосунках подружжя.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Абрамюк О. Психометричні властивості та валідизація української версії Опитувальника діадного копіngu (DCI) Г. Боденманна. Knowledge, Education, Law, Management 2021 № 8 (44) vol. 1 DOI

<https://doi.org/10.51647/kelm.2021.8.1.15>

3. Абульханова К. О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософ.-психол. студії. Київ: Либідь, 2006. С. 38.

4. Берн Е. Ігри, у які грають люди. [Пер. з англ. К. Меньшикової]. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.

5. Бондарчук О. І. Проблеми стабільності шлюбу і сім'ї. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ, 2001. С. 17-31232

6. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1(4). С. 104-112.

7. Джонсон С. Теорія прив'язаності. Емоційно-фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Науковий світ. 2023. 388с.

8. Додонов Б. І. У світі емоцій. Київ: Видавництво політичної літератури України, 1987. 140 с.

9. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2009. 288 с.

10. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання



суб'єктивного благополуччя. Соціальна психологія. 2006. № 5. С. 179-184.

11. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: Навчальний посібник. К.: ВД «Професіонал», 2006. 416 с

12. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

13. Палій А. А. Диференціальна психологія: навчальний посібник Київ: Академвидав, 2010. 432с.235

14. Поліщук О. В. Місце процесу прийняття рішення у ситуації стресу. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. К.: НУОУ, 2014. Вип. 5 (42) С. 308-313.

15. Психологія життєвої кризи. [відп. ред. Т. М. Титаренко.] К.:Агропромвидав України, 1998. 348с.

16. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: видавець Букаєв Володимир Вікторович, 2011. 364 с.

17. Сокур А. В. Готовність до пробачення ситуації та її роль у подоланні життєвих ускладнень / Технології розвитку інтелекту. 2018. Vol. 2. № 10 (21).

18. Татенко Н. О. Життєвий успіх як результат життєвих домагань особистості. Екзистенційна парадигма. Життєві домагання особистості: монографія / за ред. Титаренко Т. М. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.

19. Татенко В. О. Особистісне зростання і гуманізація стосунків між поколіннями у світлі суб'єктно-вчинкового підходу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2007. Вип. 16 (19). С. 127-140.

20. Татенко В. Суб'єктно-вчинковий підхід на службі у соціальної психології. Психологія особистості. 2015. № 1. С. 20-31.

21. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.
22. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього. Наукові студії з соціальної та політичної психології: зб. статей. К.: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 304-311.
23. Титаренко Т. М., Ларина Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ: Марич, 2009. 76 с.
24. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2004. 96 с.
25. Титаренко Т. М. Особистісне самоконструювання: циклічно-поступальна динаміка. Психологія і особистість. 2013. № 1(3). С. 85–96.
26. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
27. Ткаченко В. Є. Соціально-психологічні умови благополуччя подружніх відносин. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 27. С. 111-120.
28. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.
29. Томенко М. Теорія українського кохання. Київ: Основи, 2002. 89 с.
30. Франкл В. Книга Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. [перекл.з англ.Е.Замойская]. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160с.

31. Фромм Е. Бути чи мати? [Перекл. з нім. О. Михайлова та А. Буряк]. Київ: Український письменник, 2010. 222с.
32. Фромм Е. Мистецтво любові. [Перекл. з англ. В. Кучменко] Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 304с.
33. Цільмак О., Лефтеров В. Психологія сім'ї та шлюбу: схеми, таблиці, коментарі/ Навчально-наочний підручник. В-во: Ліра-К, 2020. 266 с.
34. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
35. Черпіта М. М. Стресостійкість. М. М. Черпіта, А. Ю. Гурич, О. М. Джеджула / Наукові записки [ВНАУ]. Сер.: Соціально-гуманітарні науки. Вінниця: ВНАУ, 2013. Вип. 2. С. 202-208.
36. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду. [пер. з англійської Г. Ф. Луїс]. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018, 368с.
37. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг. Монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232с.
38. Юнг К. Г. Архетипи та колективне несвідоме. Переклад К. Котюк, наук. редактор О. Фешовець. Львів: Видавництво «Астролябія», 2013. 588с.
39. Яворовська Л. М. Часова перспектива як чинник психологічного благополуччя особистості. / Л. М. Яворовська, Г. С. Філоненко // Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2014. №1110. С. 56-59.
40. Abouserie R. Stress, coping strategies, and job satisfaction in university academic staff. Educational Psychology. 1996. №16. P. 49-56.



**ДОДАТКИ:**

## **Додаток А**

### **Анкета визначення соціально-демографічних показників досліджуваних**

Доброго дня, шановний Респонденте (ко)!

Щиро запрошуємо Вас взяти участь у науковому дослідженні . Перед Вами набір психологічних тестів, кожен з яких супроводжується детальною інструкцією. Просимо Вас дати відповіді на всі запитання кожного тесту. Не витрачайте надто багато часу на обдумування кожного запитання. Читаючи твердження, обирайте, будь-ласка, те з них, яке найбільше відповідає саме Вам. Вільно висловлюйте свою думку, тут немає правильних чи неправильних варіантів відповідей. В опитуванні обов'язково приймають

участь обидва партнери. Серед запитань, що стосуються Ваших персональних даних, є графа, у якій треба вказати Ваше ім'я, ця графа (єдина) є обов'язковою для заповнення.

Опитування є цілком конфіденційне та проводиться згідно міжнародних та українських етичних вимог та наукових стандартів. Результати дослідження будуть використані лише в узагальненому вигляді.

Якщо Ви бажаєте отримати Ваші індивідуальні результати, вкажіть на першій сторінці бланку відповідей на полях свою електронну адресу.

Ваше ім'я та ім'я партнера: \_\_\_\_\_

Ваша стать: \_\_\_\_\_

Вік (повних років): \_\_\_\_\_

Ваша освіта (вища, середньо-спеціальна, середня): \_\_\_\_\_

Освіта Вашого партнера (вища, середньо-спеціальна, середня): \_\_\_\_\_

Ваш сімейний стан: \_\_\_\_\_ Ваш сімейний стаж: \_\_\_\_\_

Кількість шлюбів? : \_\_\_\_\_ Кількість дітей (до 18 років) у Вашій родині: \_\_\_\_\_

Чи вільно володієте Ви українською мовою? \_\_\_\_\_

Чи вільно Ви володієте англійською мовою? \_\_\_\_\_

Ви проживаєте (велике місто, містечко, село) \_\_\_\_\_