

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

Озімко Анастасія Володимирівна

**Соціально-психологічні особливості налагодження міжособистісної взаємодії
у молодій сім'ї / Socio-
psychological peculiarities of establishing interpersonal interaction in young family**

Спеціальність: 231 Соціальна робота
освітньо-професійна програма – Соціальна робота
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконала студентка
групи СР-41
Озімко А.В.

підпис

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
Гірняк Г.С.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2025 р.
Завідувач кафедри

А.Н. Гірняк
підпис

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МОЛОДІЙ СІМ'Ї	7
1.1. Основні наукові підходи до тлумачення поняття міжособистісної взаємодії у соціально-психологічній літературі.....	7
1.2. Загальна характеристика міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї...12	
1.3. Соціально-психологічні чинники налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї	18
Висновок до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ	
ВЗАЄМОДІЇ У МОЛОДІЙ СІМ'Ї.....	25
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї.....	31
Висновок до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ОБГРУНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ	
ОСОБЛИВОСТЕЙ НАЛАГОДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У	
МОЛОДІЙ СІМ'Ї	39
3.1. Програманалагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї та її експериментальне обґрунтування.....	39
3.2. Система прикладних рекомендацій щодо налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї	48
Висновок до розділу 3.....	52
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах суспільних змін, що відбуваються у сьогоденні, сім'я як основний соціальний інститут переживає численні виклики, пов'язані з адаптацією до нових умов життя, відсутністю чітких моделей поведінки в умовах глобалізації та технологічних змін. У цей період становлення молодії сім'ї та формування міжособистісних відносин у цій малій соціальній групі є надзвичайно важливим для забезпечення стабільності не тільки в межах родини, але й на рівні суспільства в цілому. Психологічні та соціальні аспекти взаємодії між подружжям на цьому етапі є важливими для встановлення гармонійних стосунків, які в майбутньому впливають на виховання дітей, їх соціалізацію та моральний клімат у соціумі. Тому обґрунтування соціально-психологічних особливостей налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї є надзвичайно важливим у контексті сучасних соціальних процесів

Зазначимо, що молода сім'я перебуває на етапі формування стосунків, і цей процес часто є складним та багатогранним, оскільки включає в себе вирішення численних особистісних, емоційних і практичних проблем, які можуть бути причиною як позитивних, так і негативних результатів у розвитку сімейних відносин. Водночас виникає необхідність у нових підходах до розуміння процесів, які відбуваються у молодій сім'ї. Важливим є вивчення соціально-психологічних аспектів взаємодії подружжя, оскільки саме через нерозуміння, конфлікти, невміння комунікувати та вирішувати проблеми у молодих сім'ях виникають серйозні труднощі, які можуть призвести до розриву стосунків. У цих умовах актуалізується соціальна робота в контексті підтримки молодих сімей.

Налагодження ефективної міжособистісної взаємодії в молодих сім'ях також є необхідним для розуміння більш широких соціальних явищ. Чим більше вивчаються такі процеси, тим чіткіше стає розуміння, як правильно підтримати молодих людей у важливий для них період життя, коли формуються основи їхнього подальшого взаєморозуміння, співпраці та підтримки. Тому дослідження соціально-психологічних аспектів міжособистісних відносин у молодих родинах дозволяє визначити ефективні методи соціальної роботи, враховуючи не тільки

соціальні та економічні проблеми, а й психологічні аспекти взаємодії, такі як емоційна підтримка, розвиток комунікаційних навичок, вирішення конфліктів і подолання стресу. Така робота сприяє збереженню стабільності родинних відносин, а також розвитку психологічного здоров'я всіх членів сім'ї, що в кінцевому підсумку має важливе значення для їхньої соціалізації.

Молоді сім'ї часто стикаються з багатьма викликами: від труднощів у побудові спільного життєвого простору до соціального тиску, який виникає через стереотипи та очікування суспільства. Це породжує додаткові труднощі у встановленні гармонійних взаємозв'язків, що можуть призвести до проблем у стосунках між подружжям. Вивчення цих явищ дозволяє не лише створювати ефективні стратегії соціальної роботи, а й передбачати потенційні проблеми на ранніх етапах розвитку сім'ї, що дає можливість запобігти негативним наслідкам. З іншого боку, соціально-психологічні проблеми молодих сімей мають тенденцію до змінюваності залежно від культурних, економічних та політичних обставин, що, в свою чергу, вимагає постійного удосконалення методів і підходів соціальної роботи. Оскільки сім'я є основним осередком виховання майбутніх громадян, то дослідження особливостей її функціонування на ранніх етапах має відношення до розвитку здорового суспільства.

Аналіз наукової літератури (О. Бондарчук, А. Денисенко, С. Деніжна, Л. Долинська, О. Єрмусевич, В. Захарченко, Л. Котлова, Г. Кочарян, В. Коробчанський, В. Кравець, З. Кісарчук, Т. Кравченко, В. Левкович, В. Лісовський, Л. Маценко, В. Постовий, М. Сова, І. Шурма, Г. Федоришин та ін.) показує, що дослідження соціально-психологічних аспектів взаємодії у молодих сім'ях має важливе значення для соціальної роботи, дозволяючи формувати нові методи та підходи соціальної підтримки молодих родин, підвищуючи ефективність соціальних служб, а також сприяючи створенню здорових соціальних умов для формування гармонійних родин, що є важливою складовою суспільства. Врахування цих аспектів є важливим для розвитку соціальної роботи, яка прагне не лише вирішувати нагальні соціальні проблеми, а й створювати умови для довготривалої стабільності в сімейних відносинах.

Відтак, актуальність проблеми налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї визначається її недостатньою теоретичною розробкою в сучасній науці, а також потребами соціальної практики, що й обумовило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Соціально-психологічні особливості налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї»**.

Об'єкт дослідження: система міжособистісної взаємодії у сім'ї.

Предмет дослідження: особливості налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування соціально-психологічних особливостей налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї та експериментальне апробування програми налагодження зазначеної взаємодії.

Відповідно до мети дослідження, визначено наступні його **завдання**:

1. Визначити основні наукові підходи до тлумачення поняття міжособистісної взаємодії у соціально-психологічній літературі.
2. Розкрити сутнісний зміст та особливості міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї.
4. Емпірично дослідити особливості міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї.
5. Розробити й апробувати програму налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї, а також розробити систему прикладних рекомендацій щодо оптимізації зазначеної взаємодії.

Методи дослідження: *теоретичні* – метод індукції, дедукції, аналізу, синтезу, систематизації, класифікації, узагальнення теоретичних і емпіричних даних з проблеми міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї; *емпіричні* – тестування (використано такі діагностичні методики, як: «Оцінювання рівня конфліктності особистості Г. Ложкіна, Н. Пов'якель», «Сімейна соціограма І. Ейдемільлера», «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко»); *статистичні*: методи кількісно-якісної обробки емпіричних даних та графічного відображення результатів дослідження.

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає в комплексному вивченні соціально-психологічних особливостей налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Зокрема, визначено основні наукові підходи до трактування поняття міжособистісної взаємодії у соціально-психологічній літературі, розкрито сутнісний зміст та особливості міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї, охарактеризовано соціально-психологічні чинники налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї, запропоновано дієві форми, методи і засоби налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї.

Практичне значення проведеного дослідження полягає у:

- можливості використання фахівцями із соціальної роботи та сімейними психологами апробованих діагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї;
- теоретичному обґрунтуванні, розробці та апробації тренінгової програми налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї на основі виявлених емпірично соціально-психологічних особливостей означуваного феномену;
- у поглибленні наукових уявлень щодо соціально-психологічних особливостей налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї;
- доцільності використання результатів роботи практичними психологами, соціальними педагогами і соціальними працівниками під час розробки програм, орієнтованих на гармонізацію міжособистісних взаємин у молодій сім'ї.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Повний обсяг роботи складає 65 сторінок, основний обсяг налічує 55 сторінок. Кількість використаних джерел та літератури – 57 позицій. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МОЛОДІЙ СІМ'Ї

1.1. Основні наукові підходи до тлумачення поняття міжособистісної взаємодії у соціально-психологічній літературі

Дослідження міжособистісної взаємодії є важливим аспектом у соціально-психологічній науці, оскільки взаємодія між індивідами впливає на формування стосунків, поведінку та загальний психологічний клімат у суспільстві. Поняття міжособистісної взаємодії охоплює комплекс соціальних і психологічних процесів, які визначають характер відносин між людьми, конфлікти і співпрацю. Вивчення цього явища важливе для розвитку ефективних стратегій як у соціальній роботі, так і в психологічному консультуванні, оскільки дозволяє краще розуміти природу людських взаємодій і створювати умови для їх оптимізації. Розгляд міжособистісної взаємодії у соціально-психологічному контексті дозволяє визначити основні фактори, які впливають на комунікацію, взаєморозуміння та підтримку у групах та родинях, а також розвивати методи, які допомагають людям долати бар'єри у спілкуванні [3a].

В науковій літературі існують різноманітні підходи до трактування поняття міжособистісної взаємодії, які варіюються залежно від наукової дисципліни та дослідницької парадигми. Одні підходи акцентують увагу на когнітивних та емоційних аспектах взаємодії, інші – на соціальних і культурних контекстах, у яких відбувається комунікація. Зокрема, в рамках соціально-психологічної теорії розглядається взаємодія як двосторонній процес обміну інформацією, емоціями та ресурсами, що відбувається в межах соціальних ролей та норм. Такі теоретичні концепції включають як класичні підходи, так і новітні моделі, що підкреслюють важливість системного і контекстуального підходу до вивчення міжособистісних відносин. Систематизація існуючих наукових підходів допомагає глибше зрозуміти механізми міжособистісної взаємодії і розробити методи покращення комунікації і зменшення конфліктів у суспільстві.

Так, І. Трухін визначає міжособистісну взаємодію як процес обміну інформацією, емоціями та поведінковими реакціями між людьми, в результаті якого формується спільне розуміння, підтримка або конфлікти. Вона включає як вербальні, так і невербальні форми комунікації, де важливу роль відіграє інтерпретація повідомлень і намірів співрозмовників. Взаємодія може бути як конструктивною, так і деструктивною, залежно від контексту та психологічних особливостей учасників. Вона є основою для побудови міжособистісних відносин, таких як дружба, партнерство або конфлікти. Вивчення цього поняття дозволяє глибше зрозуміти, як відбувається соціалізація та як індивіди реагують на різні стимули в міжособистісному просторі [54].

За словами І. Мачуської, міжособистісна взаємодія визначається як динамічний процес, який передбачає активну участь кількох індивідів у спільній діяльності або обміні думками і почуттями. Вона є основним механізмом, через який люди встановлюють стосунки, взаємодіють в соціальних групах і реагують на зовнішні чи внутрішні стимули. Цей процес включає не тільки вербальну комунікацію, але й важливі аспекти невербальних сигналів, таких як міміка, жести, інтонація, що можуть суттєво впливати на розуміння і прийняття інформації. Міжособистісна взаємодія може бути спрямована на досягнення певних цілей, подолання конфліктів, підтримку або маніпуляцію, що визначає її характер і результати. Вона відображає здатність людей знаходити спільну мову, навіть коли їхні погляди чи інтереси можуть бути різними [27].

На думку В. Кручека, взаємодія між людьми є комплексним процесом, що включає в себе взаємний обмін емоціями, діями і інформацією, що сприяє формуванню та розвитку міжособистісних стосунків. Вона є елементом соціальної взаємодії, через який індивіди створюють стосунки, обмінюються досвідом і навчаються взаємодіяти в рамках певних соціальних норм. Міжособистісна взаємодія дозволяє кожному учаснику висловити свої емоції, переживання, потреби, а також створити певну атмосферу для подальшого спілкування. Вона включає в себе складний процес оцінки, реагування та адаптації до поведінки інших людей, що залежить від контексту, досвіду та індивідуальних характеристик учасників. Вивчення міжособистісної взаємодії

дозволяє краще розуміти механізми конфліктів, підтримки та співпраці, що мають ключове значення для розвитку здорових соціальних відносин [21].

Міжособистісна взаємодія, як пише Н. Гапон,— це процес, в якому двоє або більше індивідів активно взаємодіють між собою, обмінюючись інформацією, емоціями і діями з метою досягнення спільного результату або вирішення проблеми. Цей процес відбувається в рамках певних соціальних норм і правил, що визначають, як саме учасники взаємодіють, які очікування існують щодо їх поведінки і як вони трактують відповіді іншої сторони. Взаємодія може бути продуктивною й непродуктивною, залежно від готовності сторін до компромісу або конфлікту. Вона є ключовим аспектом для соціальної інтеграції і розвитку, оскільки допомагає індивідам адаптуватися до вимог соціуму, розвивати комунікаційні навички та формувати стосунки довіри чи ворожнечі. Оскільки міжособистісна взаємодія є основою для взаєморозуміння та досягнення цілей, її ефективність є важливим фактором у соціальному контексті [3].

З іншого боку, В. Киричук визначає міжособистісну взаємодію як процес активного обміну комунікаційними сигналами між індивідами, який сприяє формуванню і підтримці соціальних відносин. Вона включає в себе широкий спектр взаємодій, від простого обміну інформацією до глибоких емоційних та інтелектуальних зв'язків, які допомагають людям розуміти одне одного, вирішувати конфлікти та взаємодіяти в різноманітних соціальних ситуаціях. Взаємодія базується на взаємних очікуваннях, оцінках і інтерпретаціях, які можуть змінюватися в залежності від соціокультурних норм, досвіду учасників та їхнього психологічного стану. Цей процес постійно перебуває під впливом різних факторів, таких як особистісні характеристики, соціальний контекст та міжгрупова динаміка. Міжособистісна взаємодія є необхідною для побудови стосунків, ефективної комунікації і розвитку соціальних структур [10].

Когнітивно-психологічний підхід до вивчення міжособистісної взаємодії акцентує увагу на тому, як люди сприймають та інтерпретують інформацію під час комунікації. Згідно з цим підходом, взаємодія між індивідами є результатом когнітивних процесів, таких як оцінка ситуацій, прогнозування поведінки інших осіб і відповідні реакції на ці прогнози. Кожна особа в процесі взаємодії оцінює

свої очікування та уявлення про іншого, намагаючись передбачити його реакції. Це дозволяє будувати стратегії поведінки в рамках конкретної ситуації, адаптуватися до змінних умов і коригувати власні дії. Когнітивні процеси, зокрема, включають в себе пізнавальні механізми, такі як увага, пам'ять, і розуміння, які впливають на те, як люди сприймають інформацію, що надходить від співрозмовника. Когнітивний підхід особливо важливий у випадках, коли в процесі взаємодії необхідно ухвалювати рішення на основі не тільки фактичної інформації, а й інтерпретацій і очікувань. Він також вказує на те, що у взаємодії є важливим не тільки те, що говорять учасники, а й як вони розуміють і інтерпретують ці повідомлення. Цей підхід допомагає зрозуміти, як індивіди формують стратегії соціальної взаємодії на основі своїх когнітивних моделей і як ці моделі можуть призводити до типової поведінки і спілкування [21].

Емоційно-психологічний підхід до міжособистісної взаємодії підкреслює важливість емоцій у комунікаційному процесі. Згідно з цим підходом, взаємодія між людьми є не тільки обміном інформацією, а й активним обміном емоціями і почуттями, які безпосередньо впливають на поведінку учасників. Емоції можуть бути позитивними чи негативними і можуть виникати в результаті сприйняття дій або слів іншої особи. Взаємодія у цьому контексті розглядається як процес, у якому учасники передають свої емоційні стани один одному, що може посилювати або ослаблювати зв'язки між ними. Емоційний фон взаємодії може визначати, чи буде комунікація ефективною, чи виникнуть труднощі, наприклад, конфлікти або непорозуміння. Крім того, емоції є потужним рушієм поведінки, оскільки вони можуть підштовхувати індивідів до певних дій, змінювати їхні ставлення та формувати настрій у взаємодії. Так, вміння розуміти і керувати емоціями у комунікації є ключовим фактором у створенні гармонійних стосунків, здатних досягти взаєморозуміння та ефективною співпраці. Це також підкреслює важливість емоційної інтелігентності, тобто здатності розпізнавати, розуміти і регулювати свої емоції та емоції інших людей під час взаємодії [27].

Соціально-психологічний підхід до міжособистісної взаємодії людей орієнтований на вивчення процесів взаємодії в контексті соціальних норм, ролей та групових відносин. Він вважає, що поведінка індивідів у взаємодії з іншими

значною мірою визначається соціальними факторами, які впливають на сприйняття, оцінку та реагування на дії інших людей. Взаємодія між особами не є лише результатом індивідуальних характеристик або випадкових збігів, а розглядається як процес, який відбувається в межах певних соціальних структур, норм та очікувань. У цьому контексті важливим є дослідження того, як соціальні ролі, що їх виконують учасники взаємодії, визначають їхнє ставлення один до одного, а також які соціальні норми і правила впливають на їхню поведінку. Наприклад, вивчення міжособистісних стосунків у сім'ї, на роботі або в навчальному середовищі дозволяє зрозуміти, як соціальні інститути впливають на індивідів і яким чином соціальні очікування формують їхнє поводження. Цей підхід також розглядає вплив групової належності та соціальних ідентичностей на взаємодію, наголошуючи, що індивіди можуть діяти по-різному в залежності від того, до яких соціальних груп вони належать [30; 55a].

Гештальт-психологічний підхід до міжособистісної взаємодії ставить акцент на цілісному сприйнятті процесу взаємодії. Згідно з цим підходом, важливе значення має не тільки окремі елементи комунікації (наприклад, вербальні або невербальні сигнали), а й структура взаємодії, яка дозволяє зрозуміти поведінку індивідів як взаємопов'язаний процес. Гештальт-психологія наголошує, що взаємодія не може бути повністю зрозуміла, якщо аналізувати її лише через призму окремих частин, без урахування того, як ці частини взаємодіють і формують єдину картину. Взаємодія у цьому контексті є єдністю елементів, де кожен учасник взаємодії не є окремою одиницею, а є частиною більшої системи. Наприклад, у спілкуванні двох людей не лише важливо те, що вони говорять один одному, а й як вони взаємодіють на емоційному рівні, які невербальні сигнали обмінюються між ними, які психологічні контексти існують у їхніх стосунках. Враховуючи ці фактори, гештальт-підхід дозволяє зрозуміти глибші механізми взаємодії, а також відносини, які виникають між учасниками у процесі спільної діяльності або комунікації [40].

Біхевіористський підхід зосереджується на вивченні конкретних моделей поведінки у процесі міжособистісної взаємодії, підкреслюючи роль зовнішніх стимулів і відповідних реакцій у формуванні стосунків. Згідно з цим підходом,

основним фактором, що визначає поведінку в соціальній взаємодії, є конкретні дії і реакції, які викликаються певними стимулами. Біхевіористи вважають, що поведінка людини у взаємодії залежить від її попереднього досвіду, навчання і умов, що навколишні впливи мають значення в створенні тих чи інших моделей поведінки. Взаємодія розглядається як послідовність дій, де кожен учасник має певну реакцію на дії іншого, яка може бути позитивною чи негативною, а також може відрізнятися за силою і тривалістю. Метою є вивчення, як стимули або поведінкові моделі можуть змінюватися залежно від контексту взаємодії, і як можна коригувати поведінку для досягнення бажаних результатів, наприклад, зниження конфліктності або покращення співпраці [23].

Отже, наукові підходи до трактування поняття міжособистісної взаємодії дозволяють поглиблено аналізувати цей складний процес з різних перспектив. Кожен підхід акцентує увагу на різних аспектах комунікації: когнітивно-психологічний підхід розглядає взаємодію як результат пізнавальних процесів, емоційно-психологічний – через призму емоційного обміну, а соціально-психологічний підхід звертає увагу на роль соціальних норм та групових взаємодій. Гештальт-психологія акцентує на цілісності процесу взаємодії, а біхевіоризм зосереджується на вивченні поведінкових моделей та відповідних реакцій. Системний підхід розглядає взаємодію як динамічний процес, що об'єднує соціальні, психологічні та культурні фактори, тоді як комунікаційний підхід висвітлює важливість комунікаційних процесів у створенні спільного значення. Згідно з цими підходами, міжособистісна взаємодія є багатогранним і багатовимірним процесом, який неможливо повністю зрозуміти без врахування всіх аспектів: когнітивних, емоційних, соціальних і поведінкових.

1.2. Загальна характеристика міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї

Дослідження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї є важливим аспектом соціально-психологічної науки, оскільки на цьому етапі формуються основи взаємин, що визначатимуть подальшу стабільність та гармонійність

родинного життя. Взаємодія між партнерами у молодій сім'ї має особливе значення для їхньої емоційної та психологічної адаптації, оскільки молоді люди стикаються з новими соціальними ролями та зобов'язаннями, які можуть викликати стрес, конфлікти або зміцнювати стосунки. Розуміння механізмів комунікації, емоційного обміну та вирішення конфліктів у цей період дозволяє створити умови для сприятливого розвитку сім'ї. Вивчення цих процесів допомагає не лише в наукових дослідженнях, а й у практиці соціальної роботи, психологічного консультування та подружнього терапевтичного процесу.

Як стверджує О. Шевчишена, молода сім'я – це соціальна одиниця, яка складається з двох людей, що вступили в шлюб або перебувають у партнерських стосунках, і мають або планують мати дітей. Цей етап життя характеризується активним процесом адаптації до нових соціальних ролей, таких як подружжя та батьки. Молоді сім'ї зазвичай стикаються з різними викликами, пов'язаними з поєднанням кар'єрних прагнень, фінансових труднощів та вихованням дітей. Для молодої сім'ї характерний високий рівень змін, оскільки партнери навчаються знаходити баланс між індивідуальними потребами та спільними обов'язками. Це період, коли формується основа для майбутніх стосунків, і від того, як вони будуватимуться, залежить подальший розвиток родини [56].

За словами Л. Омельченко, молода сім'я – це сімейна одиниця, що тільки розпочала своє існування і характеризується певною психологічною та соціальною нестабільністю. Це період, коли партнери, як правило, ще не досягли повної емоційної та фінансової стабільності, і часто стикаються з проблемами адаптації до змін у соціальній та родинній ролі. Молоді сім'ї можуть стикатися з труднощами у спільному побудуванні побуту, плануванні майбутнього та взаємодії у сімейних стосунках. Однак саме цей період є дуже важливим для закладення основ здорових відносин, а також для розвитку спільних цінностей і цілей. Психологічна підтримка та емоційна зрілість у цей час можуть стати ключовими чинниками у стабілізації молодої родини [32].

На думку Л. Долинської, молода сім'я – це родина, яка є в процесі становлення, де подружжя перебуває на початкових етапах спільного життя та часто стикається з численними викликами, такими як професійні, фінансові або

виховні проблеми. Цей період характеризується високою адаптивністю та потребою у взаємопідтримці, оскільки партнери мають навчитися співіснувати в умовах нових ролей і обов'язків. Поряд з економічними та побутовими проблемами, велике значення має емоційна стабільність та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Для молодії сім'ї також є характерним інтенсивний розвиток комунікативних навичок та вміння працювати в команді, що є основою для майбутнього благополуччя родини. Це період, коли відбувається багато змін, які можуть стати як фактором стресу, так і стимулом для росту і розвитку сімейних відносин [5].

Т. Левицька визначає молоду сім'ю як інституційну одиницю, що формується на основі шлюбу або партнерства молодих людей, які тільки починають спільне життя і мають специфічні соціально-психологічні потреби. Вона є першим етапом у розвитку родинної системи, де відбуваються суттєві зміни в соціальних і особистісних ролях кожного з партнерів. Взаємодія в молодій сім'ї часто буває більш експериментальною, оскільки партнери ще не мають усталених моделей поведінки в сімейних стосунках. Також молоді сім'ї часто виявляють більш гнучкість у вирішенні конфліктів, але при цьому мають більшу схильність до стресу через недостатню життєву досвідченість. Однак цей етап є важливим для формування гармонійних стосунків та визначення того, як будуть функціонувати родинні відносини в майбутньому [24].

З іншого боку, Л. Помиткіна визначає молоду сім'ю як родину, що щойно сформувалась, де партнери, зазвичай у віці до 30 років, тільки починають вирішувати питання побудови спільного побуту, виховання дітей і професійного розвитку. Цей період визначається інтенсивними емоційними переживаннями, пошуком балансів між особистими прагненнями і сімейними обов'язками. У молодій сім'ї починається етап активної соціалізації і вироблення спільних стратегій на майбутнє, включаючи фінансове планування, виховання дітей та організацію сімейного життя. Однак для молодії родини характерні ризики стресу та конфліктів через відсутність життєвого досвіду та нестабільність у фінансовому та емоційному планах. Важливою є підтримка з боку родини, друзів або професіоналів для сприяння розвитку гармонійних відносин [38].

Міжособистісна взаємодія у молодій сім'ї має свої характерні особливості, які визначаються не лише віковими і психологічними аспектами, а й соціальними та культурними умовами, у яких розвиваються стосунки. На цьому етапі стосунки між партнерами зазвичай знаходяться на стадії формування, коли молода сім'я тільки адаптується до нових ролей – подружжя, батьків, партнерів. Однією з головних особливостей є наявність великої кількості змін і адаптацій, які проходять подружжя у сфері емоційної, соціальної та побутової сфери.

Початкові етапи сімейного життя нерідко супроводжуються емоційною нестабільністю через недостатній досвід взаємодії та комунікації. Партнери часто не мають чітко сформованих моделей поведінки, що може призводити до непорозумінь і конфліктів, особливо коли стосунки стають більш інтимними і впливовими на щоденний побут. У цей період молода пара має обидва партнери адаптуватися до своєї нової соціальної ролі, що включає в себе як роль подружжя, так і ролі батьків, коли часто доводиться поєднувати виховання дітей, спільне фінансове планування та формування стійких емоційних зв'язків [36].

У молодих сім'ях дуже часто виникають проблеми через невизначеність у розподілі обов'язків і соціальних ролей, що може призвести до стресу. Зазвичай, обидва партнери прагнуть зберегти свою індивідуальність, але в той же час повинні навчитися жити в тісній співпраці, поєднуючи особисті потреби з потребами сім'ї. Це часто вимагає від молодих людей компромісу, уміння слухати одне одного і правильно реагувати на труднощі [47].

Взаємодія між партнерами на початкових етапах сімейного життя також визначається великою кількістю недорозвинутих комунікативних навичок, що зумовлює необхідність навчання ефективним методам обміну думками, відчуттями та емоціями. Це стає важливим для встановлення довіри та глибокої емоційної близькості між партнерами. Багато конфліктів у цей період виникають через недорозвинену комунікацію та недостатню емоційну зрілість обох партнерів. Це може стосуватися як побутових питань, так і більш глибоких проблем, пов'язаних із сімейними цінностями, фінансовими питаннями, вихованням дітей або навіть питаннями кар'єрного росту. Однак саме через

подолання цих труднощів і зростання спільних переживань, пари можуть створювати міцний фундамент для майбутніх взаємин [31].

Окрім того, для молодих подружжя характерний процес взаємного пізнання: партнери дізнаються один про одного не лише у контексті щоденних справ, а й на глибинному рівні, як люди, які мають різні погляди, принципи, звички та риси характеру. У цей період кожен із партнерів може стикатися з труднощами в усвідомленні нових емоційних і фізичних меж, встановлених у сім'ї, що також може призвести до непорозумінь та внутрішніх конфліктів. Однак для багатьох молодих сімей це є можливістю для розвитку глибокої емоційної близькості, коли партнери навчаються підтримувати одне одного, будувати спільні плани на майбутнє та працювати над досягненням спільних цілей. Проблеми в межах міжособистісної взаємодії часто можуть бути пов'язані з необхідністю перебудови звичок, пристосування до нових умов життя та встановлення справедливих правил взаємодії, що відповідають потребам обох партнерів. Такий процес вимагає терпіння, поваги і взаємної підтримки, щоб уникнути виникнення напруженості та непорозумінь у стосунках [42].

Емоційний аспект взаємодії в молодій сім'ї є дуже важливим, оскільки на цьому етапі важливо зберігати емоційну інтимність і близькість, що допомагає партнерам долати труднощі спільного життя. Однак часто виникають труднощі через різницю в рівнях емоційної зрілості партнерів. Наприклад, одні партнери можуть бути більш чутливими та схильними до вираження емоцій, тоді як інші можуть бути більш стриманими. Ці різниці можуть призводити до конфліктів, коли один партнер не розуміє потреби іншого в емоційній підтримці. Важливою є також роль емоційної підтримки та взаєморозуміння в процесі виховання дітей, коли молода пара часто стикається з додатковим стресом і напругою, пов'язаними з батьківством. Перехід до ролі батьків може змінити динаміку відносин, спричиняючи нові емоційні переживання та вимагаючи від обох партнерів нових підходів до взаємодії [55].

Однією з характерних рис міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї є постійний процес адаптації та розвитку. Партнери навчаються не тільки бути хорошими батьками, але й подружжям, створюючи спільне життя, що має бути

засноване на взаємоповазі, підтримці та відкритій комунікації. Важливим фактором є здатність партнерів до конструктивного вирішення конфліктів. Молоді сім'ї можуть бути схильні до емоційних спалахів і імпульсивних рішень у складних ситуаціях, тому розвитку ефективних методів вирішення конфліктів слід приділяти велику увагу. Навчання тому, як вести діалог, як досягати компромісу та як взаємодіяти в моменти стресу, допомагає зміцнювати сімейні стосунки. Адже саме через конфлікти пари проходять через процес навчання, що веде до зміцнення їхньої емоційної близькості і розвитку взаємної довіри. Кожен новий досвід взаємодії – це крок до зміцнення сім'ї [17].

Особливо важливим є фактор соціальної підтримки. Молоді сім'ї, як правило, стикаються з економічними труднощами, відсутністю досвіду у веденні домашнього господарства та вихованні дітей, тому підтримка з боку родичів, друзів або професіоналів може стати важливим чинником у подоланні кризових ситуацій. Проте іноді молоді пари можуть відчувати потребу у самотійному вирішенні проблем, що також є частиною їхнього розвитку як пари. Тому, хоча соціальна підтримка є важливою, необхідно балансувати її із самотійністю подружжя. Молоді пари можуть відчувати важливість збереження свого простору для розвитку та прийняття спільних рішень, щоб не бути занадто залежними від зовнішнього втручання [42].

Незважаючи на істотні труднощі, молоді сім'ї мають великий потенціал для розвитку здорових, стабільних відносин, якщо обидва партнери готові працювати над своїми стосунками, розвивати комунікаційні навички та підтримувати один одного у складних ситуаціях. Це важливий період для формування базових принципів і цінностей, на яких буде побудована родина в майбутньому. Тому вивчення міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї є ключовим для розуміння механізмів адаптації, розвитку та підтримки здорових родинних відносин у процесі їхнього становлення. Стосунки у молодій родині є тим фундаментом, на якому будуються майбутні покоління і формується загальний соціальний клімат у суспільстві [20].

Отже, міжособистісна взаємодія у молодій сім'ї є ключовим фактором, що визначає не лише емоційну атмосферу, але й загальний розвиток сімейних

відносин. Взаємодія між партнерами на цьому етапі є надзвичайно чутливою до змін, оскільки молода сім'я перебуває в процесі формування і адаптації до нових соціальних ролей, що часто супроводжується труднощами та конфліктами. Тому важливим є розуміння психологічних і соціальних механізмів, які лежать в основі цієї взаємодії, оскільки ефективна комунікація, здатність до емоційної підтримки та вміння вирішувати конфлікти стають основою стійких та гармонійних відносин. Успішна міжособистісна взаємодія в молодій сім'ї не лише сприяє створенню здорового середовища для розвитку подружжя, а й має довготривалий вплив на благополуччя дітей та загальний стан родини в цілому.

1.3. Соціально-психологічні чинники налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї

Вивчення соціально-психологічних чинників міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї є надзвичайно важливим, оскільки саме на цьому етапі життя пари стикаються з низкою викликів, що визначають подальший розвиток їхніх стосунків. Молоді подружжя проходять через період адаптації до нових соціальних ролей, де велике значення мають як індивідуальні психологічні особливості партнерів, так і соціальні фактори, такі як культурні норми, родинні традиції, рівень соціальної підтримки та взаємодія з зовнішнім соціумом.

Вважаємо, що розуміння сутності соціально-психологічних чинників міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї дозволяє не лише забезпечити гармонійне функціонування родини, але й сприяти формуванню здорових взаємин, що є основою для подолання кризових ситуацій, вирішення конфліктів і зміцнення емоційної близькості. Соціально-психологічні аспекти взаємодії в молодій сім'ї відіграють важливу роль у створенні стабільного, підтримуючого середовища, що сприяє розвитку сімейного благополуччя та гармонії.

Індивідуальні психологічні особливості кожного партнера мають велике значення для успішної міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Зокрема, емоційна зрілість партнерів визначає їх здатність конструктивно реагувати на стресові ситуації та конфлікти. Важливою є також здатність до саморегуляції,

коли кожен партнер може контролювати свої емоції та поведінку, що допомагає уникати непотрібних конфліктів і агресії. Особистісні риси, такі як відкритість, готовність до компромісу та емпатія, сприяють покращенню взаєморозуміння та гармонії в стосунках. Крім того, здатність до самовизначення, тобто розуміння своїх особистих потреб та бажань, важлива для підтримки здорового балансу між особистим простором і спільними інтересами в парі. Чим більше партнери усвідомлюють свої емоційні та психологічні потреби, тим ефективніше вони можуть налагоджувати взаємодію в сімейному житті [34].

Успішне налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї значною мірою залежить від комунікаційних навичок партнерів. Вміння слухати і чути один одного є основою для побудови довірливих стосунків. Якщо партнери можуть висловлювати свої думки і почуття без страху перед осудом, це дозволяє створити атмосферу відкритості й підтримки. Також важливою є здатність вирішувати конфлікти мирним шляхом, не вдаючись до агресії або замовчування проблем. Вміння знаходити компроміси та враховувати інтереси обох сторін допомагає уникати ескалації конфліктів і зберігати емоційну рівновагу в сім'ї. Розвинута комунікація сприяє розвитку глибоких емоційних зв'язків між партнерами, а також дозволяє ефективно планувати спільне майбутнє, приймати важливі рішення та адаптуватися до нових умов сімейного життя [11].

Емоційна підтримка є ключовим чинником у міжособистісних стосунках молодої сім'ї. Здатність партнерів підтримувати одне одного в складних ситуаціях визначає рівень довіри та безпеки в стосунках. Коли кожен із партнерів відчуває, що його емоції важливі та підтримуються, це сприяє розвитку емоційної близькості та стабільності у взаємодії. Вираження турботи, уваги, співчуття допомагає створити емоційно комфортне середовище для кожного члена сім'ї. Тому емоційна підтримка є не тільки реакцією на негаразди, а й важливою складовою загального благополуччя пари. Вона формує здорову атмосферу, де кожен партнер може вільно виражати свої почуття без страху бути осудженим чи відкинутим. Окрім того, емоційна підтримка зміцнює відчуття єдності в родині та допомагає долати труднощі разом [8].

У молодій сім'ї соціальні ролі та очікування від партнерів визначають багато аспектів їх взаємодії. Прийняття ролей у подружжі та сім'ї, таких як роль батька, матері, партнера чи іншої значущої особи, встановлює основи для взаєморозуміння та підтримки. Однак вказані ролі можуть бути нав'язаними зовнішніми соціальними нормами, що створює додатковий тиск на партнерів. Існують також соціальні стереотипи щодо того, що «повинні» робити чоловік і жінка в сім'ї, і ці стереотипи можуть бути як джерелом проблем, так і підтримки в разі їх правильного сприйняття. Для гармонійної взаємодії важливо, щоб кожен партнер розумів, чого від нього очікують інші, а також був готовий приймати і відповідати на ці очікування, забезпечуючи баланс між індивідуальними прагненнями та сімейними обов'язками. Важливою є також здатність подолати традиційні соціальні уявлення та формувати нові підходи до виконання сімейних ролей, зважаючи на потреби та бажання кожного члена родини [53].

Соціальна підтримка з боку родини та друзів є важливим чинником, що сприяє налагодженню міжособистісної взаємодії в молодій сім'ї. Наявність стабільної підтримки з боку найближчого оточення дозволяє подружжю відчувати себе менш ізольованими та більш впевненими в своїх силах під час вирішення життєвих труднощів. Коли є підтримка від батьків, родичів або друзів, партнери мають більше ресурсів для подолання стресу та конфліктів. Вона також може бути моральною (заспокоєння, підтримка у складних ситуаціях) або практичною (допомога в догляді за дітьми, вирішення побутових проблем). Такі зовнішні ресурси допомагають створювати сприятливі умови для розвитку стабільних і здорових стосунків у сім'ї, зменшують рівень стресу та покращують загальне психологічне благополуччя подружжя [8].

Культурні та соціальні норми також суттєво впливають на міжособистісну взаємодію у молодій сім'ї, формуючи базові уявлення про ролі і функції кожного члена родини. Відповідно до цих норм, існують певні очікування щодо того, як мають виглядати стосунки між подружжям, батьками та дітьми, а також як повинні поводитися чоловік і жінка в різних життєвих ситуаціях. У різних культурах можуть існувати різні уявлення про те, хто має бути головним у родині, хто несе відповідальність за фінансове забезпечення чи домашнє господарство, а

також як мають виховуватися діти. Важливо, щоб молоді пари мали здатність усвідомлювати ці соціальні та культурні очікування, а також мали можливість адаптувати їх до своїх індивідуальних потреб і цінностей. Іноді тиск стереотипів може призводити до внутрішніх конфліктів, а невдоволення в подружжі, особливо коли партнери не можуть реалізувати свої особисті бажання або цілі через нав'язані стандарти. Отож культурні і соціальні норми формують рамки для поведінки в сім'ї, однак важливо, щоб пари могли критично ставитися до них і знаходити баланс між традицією і особистими прагненнями.

Фінансова стабільність є одним із важливих чинників, які безпосередньо впливають на взаємодію у молодій сім'ї. Коли подружжя має стабільний фінансовий стан, це сприяє зниженню рівня стресу та тривожності, оскільки фінансові труднощі часто є джерелом конфліктів і напруги в сім'ї. Взаємне управління фінансами, визначення бюджетних пріоритетів і планування витрат є важливим аспектом взаємодії в родині. Відсутність фінансової стабільності може спричиняти проблеми в стосунках, такі як відчуття невизначеності, постійні суперечки щодо витрат або навіть матеріальні конфлікти [6].

Сімейний бюджет і спільне прийняття рішень про витрати можуть стати важливим елементом для зміцнення довіри між партнерами, оскільки це дозволяє взаємно підтримувати один одного в досягненні матеріального благополуччя. У свою чергу, фінансова нестабільність може сприяти формуванню тривожних чи агресивних моделей поведінки, особливо якщо один із партнерів відчуває себе відповідальним за фінансове забезпечення родини. Таким чином, фінансова стабільність безпосередньо впливає на емоційну атмосферу та ефективність міжособистісної взаємодії в сім'ї [57].

Формування спільних принципів та цінностей є важливим етапом у розвитку молоді сім'ї. Від того, які традиції вони створюють разом, як організовують свій побут, проводять святкові дні або навіть ставляться до певних подій, значною мірою залежить їхня здатність будувати гармонійні стосунки. Сімейні традиції часто є відображенням ширших соціокультурних цінностей, що передаються через покоління, і можуть мати великий вплив на спосіб життя та звички молодих людей. Разом із тим, важливо, щоб молоді пари вчилися

адаптувати і переглядати ці традиції у відповідності до особистих вподобань та потреб. Традиції можуть стати як ресурсом для зміцнення емоційних зв'язків і підтримки, так і джерелом суперечок, якщо вони не відповідають інтересам кожного члена сім'ї. Наприклад, питання щодо того, як святкувати важливі події, чи як проводити дозвілля, може стати джерелом суперечок у разі різниці в поглядах. Тому спільне вироблення традицій і цінностей допомагає створити атмосферу єдності, що забезпечує стабільність і підтримку в сімейних стосунках.

Здатність пари справлятися з конфліктами та стресами є важливим соціально-психологічним чинником, що визначає успішність міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Конфлікти, що виникають через різні погляди, цінності або звички, є природною частиною будь-яких стосунків, але важливо, як партнери реагують на ці ситуації. Рівень конфліктності може бути обумовлений багатьма факторами: відсутністю ефективних комунікаційних навичок, нерозумінням потреб і бажань один одного, а також здатністю до агресивних або пасивних стратегій вирішення проблем [44].

В умовах сьогодення важливо, щоб пари могли вирішувати конфлікти конструктивно, знаходити компроміси і уникати руйнівних моделей поведінки, таких як критика чи ігнорування. Стресостійкість, у свою чергу, визначає здатність партнерів не лише витримувати стресові ситуації, а й адаптуватися до змін у житті, зберігаючи психоемоційну рівновагу. Чим вищий рівень стресостійкості та здатність молодої сім'ї до вирішення конфліктів мирним шляхом, тим міцніші стосунки в родині [7].

Адаптація до нових сімейних ролей, таких як роль батька, матері, чи нових життєвих обставин (наприклад, народження дітей), є важливим чинником, що впливає на міжособистісну взаємодію у молодій сім'ї. Зміни, що виникають внаслідок цього процесу, можуть викликати стрес і невизначеність у партнера, якщо він або вона не готові до виконання нових обов'язків. Однак правильне прийняття та адаптація до цих ролей може значно зміцнити відносини, створюючи більше гармонії та підтримки у родині. Важливо, щоб партнери відкрито обговорювали свої нові ролі, обов'язки та очікування, щоб уникнути непорозумінь і задовольняти потреби кожного члена родини. Це дозволяє

забезпечити не лише психологічний комфорт, а й підтримку у важкі моменти, що сприяє зміцненню стосунків та підвищенню рівня взаємної довіри і любові.

Отже, соціально-психологічні чинники налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї є критичними для забезпечення стабільності і гармонії в стосунках подружжя. Взаємодія між партнерами залежить не лише від їхніх індивідуальних психологічних рис, але й від соціальних умов, таких як підтримка з боку родини та друзів, вплив культурних та соціальних норм, а також здатність до адаптації в умовах спільного життя. Важливу роль відіграє також рівень комунікаційних навичок, уміння вирішувати конфлікти і приймати компроміси. Врахування цих соціально-психологічних чинників дозволяє краще розуміти механізми адаптації молодих пар до нових сімейних ролей, що, в свою чергу, сприяє формуванню стійких і здорових міжособистісних стосунків, зміцнюючи основу для довготривалого сімейного благополуччя.

Висновок до розділу 1

1. Визначено наукові підходи до трактування поняття міжособистісної взаємодії у соціально-психологічній літературі. Когнітивно-психологічний підхід розглядає взаємодію як результат пізнавальних процесів, емоційно-психологічний – через призму емоційного обміну, а соціально-психологічний підхід звертає увагу на роль соціальних норм та групових взаємодій. Гештальт-психологія акцентує на цілісності процесу міжособистісної взаємодії, а біхевіоризм зосереджується на вивченні поведінкових моделей та відповідних реакцій. Системний підхід розглядає взаємодію як динамічний процес, що об'єднує соціальні, психологічні та культурні фактори, тоді як комунікаційний підхід висвітлює важливість комунікаційних процесів у створенні спільного значення. Згідно з цими підходами, міжособистісна взаємодія є багатогранним і багатовимірним процесом, який неможливо повністю зрозуміти без врахування всіх аспектів: когнітивних, емоційних, соціальних і поведінкових.

2. Міжособистісна взаємодія у молодій сім'ї є важливим фактором, що визначає не лише емоційну атмосферу, але й загальний розвиток сімейних

відносин. Взаємодія між партнерами на цьому етапі є надзвичайно чутливою до змін, оскільки молода сім'я перебуває в процесі формування і адаптації до нових соціальних ролей, що часто супроводжується труднощами та конфліктами. Тому важливим є розуміння психологічних і соціальних механізмів, які лежать в основі цієї взаємодії, оскільки ефективна комунікація, здатність до емоційної підтримки та вміння вирішувати конфлікти стають основою стійких та гармонійних відносин. Успішна міжособистісна взаємодія в молодій сім'ї не лише сприяє створенню середовища для розвитку подружжя, а й має вплив на майбутнє благополуччя дітей та загальний стан молоді сім'ї загалом.

3. Міжособистісна взаємодія між партнерами залежить не лише від їхніх індивідуально- й соціально-психологічних характеристик, але й від соціальних умов, таких як підтримка з боку родини та друзів, вплив культурних та соціальних норм, а також здатність до адаптації в умовах спільного життя. Важливу роль відіграє також рівень комунікаційних навичок, вміння вирішувати конфлікти і приймати компроміси. Врахування цих чинників дозволяє краще розуміти механізми адаптації молодих пар до нових сімейних ролей, що, в свою чергу, сприяє формуванню стійких і здорових міжособистісних стосунків, зміцнюючи основу для довготривалого сімейного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МОЛОДІЙ СІМ'Ї

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї

Молоді сім'ї перебувають на етапі становлення і адаптації, що включає розв'язання численних соціальних, психологічних та емоційних завдань. Тому для аналізу і оцінки ефективності взаємодії важливо використовувати діагностичні інструменти, які дозволяють виявити як позитивні, так і потенційно конфліктні аспекти стосунків. Використання таких методів дає можливість не тільки вивчити поведінкові моделі та емоційні реакції партнерів, але й оцінити рівень їх психологічної сумісності, здатність до вирішення конфліктів, наявність емоційної підтримки, вплив соціальних факторів на взаємодію. Правильно підібрані інструменти сприяють ефективному вивченню міжособистісних відносин, що має важливе значення для забезпечення гармонії в родині.

Так, методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» Г. Ложкіна та Н. Пов'якель [16] є діагностичним інструментом, що дозволяє ефективно вивчити рівень конфліктності особистості у контексті міжособистісних взаємодій, зокрема, в молодій сім'ї. Важливість цієї методики полягає в тому, що вона дозволяє оцінити не лише індивідуальні характеристики партнерів, а й їхню здатність до конструктивного вирішення конфліктів, що має критичне значення для створення гармонійних сімейних відносин. Конфліктність особистості в межах цієї методики розглядається як інтегративна риса, яка формується в результаті взаємодії психічних та соціальних факторів, таких як темперамент, емоційна стійкість, соціальні установки, а також культурні норми та цінності, що визначають поведінку індивіда в конфліктних ситуаціях.

Однією з ключових особливостей методики є її здатність визначати два типи конфліктних особистостей: ситуативно конфліктних та перманентно конфліктних. Ситуативно конфліктні особистості не схильні до конфліктності як до сталого особистісного стилю поведінки; для них конфлікти є результатом

зовнішніх обставин або тимчасових факторів, таких як незадоволення потреб або емоційний стрес. Вони можуть конфліктувати через непорозуміння, погану інформацію чи нестабільний емоційний стан. Перманентно конфліктні особи, натомість, мають схильність до постійної конфліктності, яка обумовлена глибшими рисами характеру, такими як агресивність, нетерпимість до інших або схильність до сприйняття світу через призму конфліктів. Ці люди частіше проявляють нетерпимість до недоліків оточуючих і можуть бути схильні до агресивних реакцій в різних соціальних ситуаціях.

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості» дозволяє детально оцінити різні аспекти конфліктності особистості за допомогою кількох бальних варіантів відповідей на запитання, що включають оцінку різних поведінкових реакцій на потенційно конфліктні ситуації. Підсумковий результат тестування варіюється в діапазоні від 14 до 42 балів, де більш високі бали свідчать про вищий рівень конфліктності особистості. Виходячи з отриманих результатів, можна визначити ступінь конфліктності індивіда: низький, середній або високий. Цей показник є важливим для розуміння того, як партнер може реагувати на стресові ситуації та як це впливає на його взаємодію з іншими людьми, зокрема в контексті родинних стосунків. Особливо важливо, що методика дозволяє проводити взаємооцінювання, коли партнери взаємно оцінюють конфліктність один одного. Така практика дає можливість порівняти самооцінку кожного з партнерів із об'єктивними оцінками їхньої поведінки, що може сприяти кращому усвідомленню своїх сильних і слабких сторін у конфліктних ситуаціях.

Інтерпретація результатів тесту допомагає не тільки виявити основні психологічні особливості конфліктних поведінкових моделей, а й надає чітке уявлення про те, як такі особистісні риси можуть впливати на динаміку стосунків у молодій сім'ї. Враховуючи значення методики, вона може бути корисною як для психотерапевтичної практики, так і для психологічного консультування пар, що шукають шлях до покращення своїх міжособистісних відносин. Застосування такої методики допомагає сімейним парам краще розуміти один одного, що є важливим кроком для вирішення конфліктів, покращення комунікаційних навичок та забезпечення стабільних і здорових сімейних відносин.

Методика Е. Ейдемільера «Сімейна соціограма» [43] є проєктивним інструментом, що застосовується для вивчення міжособистісної взаємодії в молодих сім'ях, зокрема для оцінки рівня емоційної автономності або залежності партнерів один від одного. Вона дає змогу візуалізувати уявлення подружжя про свої стосунки та дозволяє виявити структурні особливості їх взаємодії. У цьому контексті важливим аспектом є баланс між автономністю партнерів і рівнем їх емоційної залежності. Рівень автономності або залежності в парі часто є показником гармонійності або дисгармонійності відносин, і саме ці фактори можуть впливати на якість сімейних стосунків та взаємодію між подружжям.

Процес діагностики за допомогою цієї методики починається з того, що кожен з партнерів малює на аркуші два кола, які символізують їх самих і один одного. Кожне коло має бути підписано ім'ям, що дозволяє інтерпретувати їхній символічний взаємозв'язок. Під час тестування слід оцінити, як близько або далеко розташовані ці кола один від одного, що і є основним критерієм для визначення рівня емоційної автономності або залежності між партнерами. Це завдання допомагає не лише виявити стан поточних відносин у парі, але й розглянути їхню динаміку через призму емоційного зближення або відчуження.

Важливим аспектом є оцінка відстані між колами, яку респонденти мають відобразити на малюнку. Це дає змогу визначити, наскільки взаємозалежні партнери в своїх почуттях та поведінці. При аналізі результатів тестування, звертають увагу на чотири варіанти зображень, що мають різний рівень емоційної залежності або автономності. Перший варіант передбачає, що кола «Я» та «Партнер» знаходяться на великій відстані одне від одного, що сигналізує про емоційну відчуженість партнерів. Це може свідчити про певні труднощі у комунікації, брак взаєморозуміння та емоційної підтримки. Така ситуація зазвичай вказує на необхідність роботи над зміцненням емоційного зв'язку між партнерами та покращенням їхнього взаємного розуміння. Другий варіант – це коли кола «Я» та «Партнер» знаходяться поруч, але не злипається. Це свідчить про здорову автономність партнерів, коли вони зберігають індивідуальність і можуть розвиватися окремо один від одного, при цьому зберігаючи гармонійні стосунки. Така ситуація є оптимальною для розвитку здорових стосунків у

молодій сім'ї, оскільки вона дає можливість кожному з партнерів реалізувати власні інтереси і потреби без шкоди для взаємодії. Третій варіант, який передбачає злипання кіл «Я» та «Партнер», свідчить про надмірну емоційну залежність партнерів. У цьому випадку кожен з партнерів може почуватися не цілісним, залежним від іншого, що може призвести до труднощів у встановленні здорових кордонів і зайвої емоційної прив'язаності. Така ситуація може мати негативний вплив на стосунки, оскільки створює дискомфорт через брак свободи та самореалізації. Четвертий варіант, що передбачає наявність злипання кіл у одного з партнерів та значну відстань у іншого, вказує на асиметричну залежність в стосунках. Одна особа може бути дуже емоційно прив'язаною до партнера, а інша – навпаки, прагнути більше незалежності. Це може бути сигналом для того, щоб розглянути причини такої розбалансованої емоційної взаємодії та працювати над створенням більш рівноправних відносин у парі.

Усі перелічені варіанти результатів мають свої психологічні аспекти та можливості для подальшої роботи. Оцінка таких взаємозв'язків дає змогу не тільки виявити проблеми у взаємодії між партнерами, але й направити подружжя на роботу над покращенням стосунків. Для цього необхідно розглядати як емоційну залежність, так і автономність як динамічні аспекти, що можуть змінюватися залежно від життєвих обставин і розвитку стосунків. Врахування таких факторів є важливим для психологічної роботи з молодими сім'ями, адже правильний баланс між емоційною близькістю і індивідуальністю партнерів сприяє гармонійному розвитку відносин.

Проективна методика «Сімейна соціограма» є корисним діагностичним інструментом для вивчення міжособистісної взаємодії в молодих сім'ях, оскільки дозволяє не тільки виявити емоційну залежність чи автономність партнерів, але й побачити, як ці фактори впливають на їхні стосунки та комунікацію. Вона дає змогу детально оцінити, які взаємні уподобання, потреби і цінності мають партнери, а також допомагає з'ясувати, де саме потребують корекції їхні відносини для досягнення здорового емоційного балансу.

Тест-опитувальник задоволення шлюбом, розроблений В. Століним, Т. Романовою та Г. Бутенко [33], є важливим діагностичним інструментом для

вивчення міри незадоволеності шлюбом і є суттєвим чинником при вивченні міжособистісної взаємодії у молодих сім'ях. Незадоволеність шлюбом є інтегрованим суб'єктивним чинником конфліктної поведінки в сімейних стосунках, і вивчення цього аспекту дозволяє виявити наявні труднощі та проблеми, які можуть впливати на взаємодію між партнерами. Міра задоволення або незадоволення шлюбом є не лише емоційним, але й раціональним оцінним явищем, що може проявлятися як у вигляді почуттів і емоцій, так і у вигляді думок, оцінок та порівнянь на основі різних параметрів шлюбу.

Методика задоволення шлюбом має на меті не тільки виявлення емоційної складової задоволення шлюбом, але й дає можливість отримати комплексну оцінку того, як партнери оцінюють свою взаємодію у шлюбі. Опитувальник включає 24 твердження, які охоплюють різні сфери подружнього життя, зокрема установки, оцінки та сприйняття себе, партнера та їхніх взаємин. Це дозволяє детально вивчити, як кожен з партнерів сприймає свою роль у родині, а також взаємні очікування та задоволеність від шлюбного союзу. Процес тестування передбачає, що кожен оцінює свою задоволеність шлюбом за допомогою шкали тверджень. Після цього відбувається співставлення результатів, щоб визначити рівень задоволеності кожного партнера, а також порівняти їхні оцінки один з одним. Це дає змогу отримати більш точну картину про те, наскільки кожен з партнерів задоволений своїми відносинами і наскільки ці оцінки співпадають або розрізняються, що є важливим для розуміння рівня гармонійності шлюбу.

Рівень задоволеності шлюбом визначається на основі загальної кількості балів, набраних за всіма твердженнями тесту. Існує кілька ступенів оцінки, що дозволяє класифікувати шлюби за рівнем благополуччя. У вказаній методиці запропонована детальна градація ступенів задоволеності шлюбом: від «дуже неблагополучних сімей» (0–16 балів) до «абсолютно благополучних родин» (39–48 балів). Однак для полегшення інтерпретації результатів та зручності вивчення даних, результат оцінюється трьома основними категоріями: неблагополучні (0–26 балів), перехідні (27–29 балів) і благополучні (30–48 балів) родини. Низький рівень задоволеності, що характерний для неблагополучних родин (0–26 балів), вказує на наявність серйозних проблем у взаємодії між партнерами, які можуть

виражатися в емоційній дистанції, незадоволеності виконанням ролей у шлюбі або іншими аспектами спільного життя. Це може бути показником високого рівня конфліктності в сім'ї або невміння партнерів вирішувати труднощі, що виникають у стосунках. Перехідний рівень задоволеності (27–29 балів) означає наявність певних труднощів у відносинах, але й свідчить про можливість подолання цих проблем. У таких сім'ях можуть бути присутні моменти незадоволеності, проте партнери здатні до компромісів і мають потенціал для покращення своїх стосунків. У таких випадках дослідження показників дозволяє виявити зони конфлікту, що потребують уваги та вирішення. Високий рівень задоволеності (30–48 балів) свідчить про благополучні стосунки у шлюбі, де партнери задоволені своїми ролями, оцінюють взаємодію як гармонійну, а також мають позитивні емоційні реакції на спільне життя. У таких сім'ях рідше виникають серйозні конфлікти, а партнери підтримують один одного, сприяючи розвитку здорових стосунків і ефективному вирішенню проблем.

Загалом для вивчення психологічних чинників конфліктної поведінки у молодій сім'ї підібрано комплекс методик, які дозволяють детально аналізувати різноманітні аспекти взаємодії між партнерами. У дослідженні було зосереджено увагу на таких ключових психологічних чинниках, як баланс між особистісною автономністю й залежністю, гнучкість розподілу родинних ролей, ціннісно-орієнтаційна єдність і рівень задоволеності подружжя своїми стосунками. Кожна зі складових має безпосередній вплив на характер міжособистісної взаємодії в родині, що може бути як чинником конфліктності, так і стабільності у стосунках.

Отже, комплекс використаних методик дозволяє не тільки вивчити окремі аспекти конфліктної поведінки в молодих сім'ях, а й отримати цілісну картину взаємодії між партнерами. Вони допомагають зрозуміти не лише емоційні складові стосунків, але й раціональні та соціально-психологічні фактори, що можуть сприяти виникненню чи попередженню конфліктів. Вибір таких інструментів дозволяє проводити всебічну діагностику та надавати конкретні рекомендації для покращення міжособистісної взаємодії у сім'ї, що є надзвичайно важливим для розвитку гармонійних стосунків у молодих родинах.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї

Для виявлення особливостей міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї проведено емпіричне дослідження серед молодих подружніх пар, які проживають в м. Тернополі. Базою для емпіричного дослідження виступила комунальна установа «Тернопільський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей і молоді» (ТМЦСССДМ). Основним критерієм відбору респондентів була їх приналежність до категорії молоді сім'ї. Відбір респондентів відбувався згідно особистого бажання обох членів молодого подружжя.

Експериментальну групу склали 25 подружніх пар віком від 20 до 32 років, котрі на момент проведення дослідження перебували у зареєстрованому шлюбі та проживали разом не більше трьох років. Всю вибірку досліджуваних було протестовано за допомогою комплексу діагностичних методик, обґрунтованих в параграфі 2.1 («Оцінка рівня конфліктності особистості Г. Ложкіна, Н. Пов'якель», «Сімейна соціограма» І. Ейдемільера, «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко»).

Використання діагностичної методики «Оцінка рівня конфліктності особистості Г. Ложкіна, Н. Пов'якель» дозволило з'ясувати, як індивідуальні особливості подружжя впливають на їхню взаємодію, визначаючи рівень конфліктності кожного партнера та аналізуючи, як ці риси можуть створювати або поглиблювати конфлікти у родині. У рамках емпіричного дослідження, яке було проведене за цією методикою, було виявлено п'ять рівнів конфліктності, що дозволяють визначити ступінь напруженості між подружжям (рис. 2.1).

Результати проведеного дослідження показали, що у більшості молодих сімей (56%) є один конфліктний партнер, що свідчить про нерівномірний розподіл конфліктних тенденцій між подружжям. Це дозволяє зробити висновок, що одна з причин виникнення конфліктів у молодих сім'ях може бути пов'язана з психічними та емоційними проблемами одного з партнерів, які не завжди є вирішальними для обох членів молоді сім'ї.

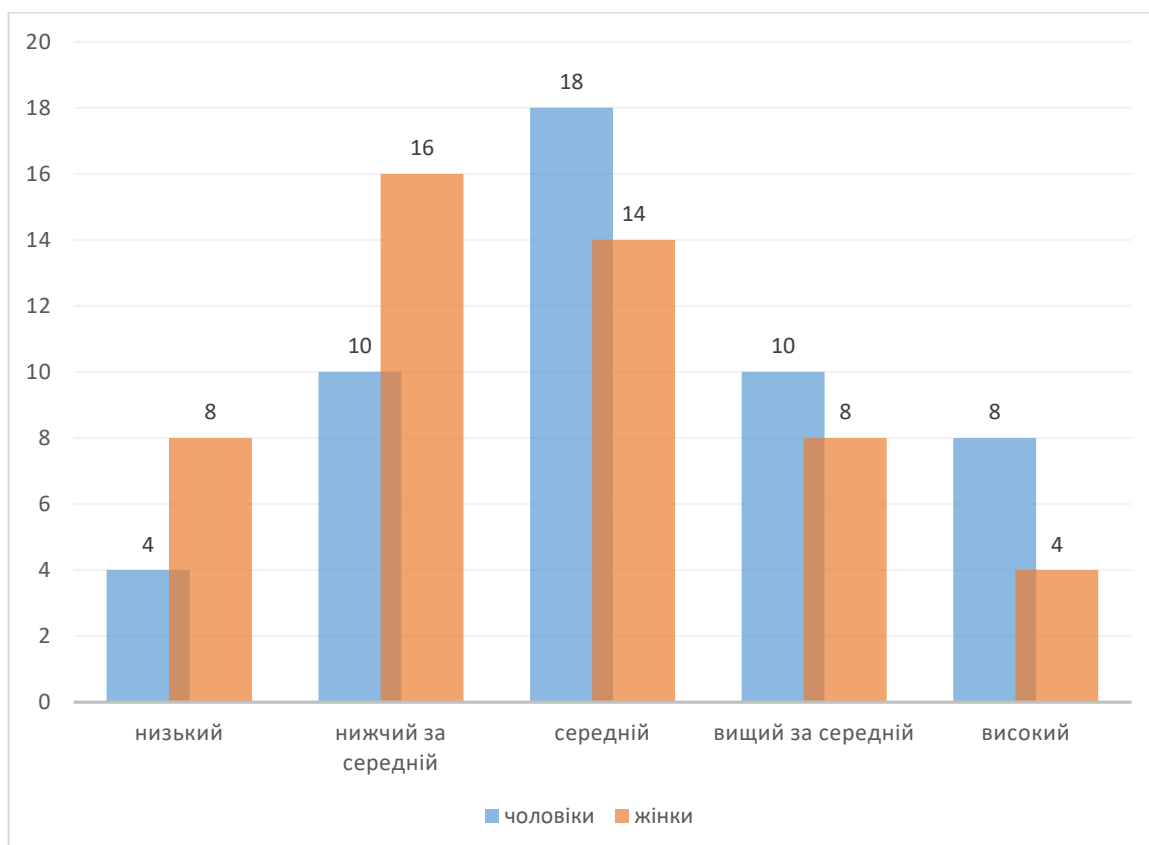


Рис. 2.1. Рівні конфліктності молодих сімей (%)

У свою чергу, лише 24% сімей виявилися неконфліктними, що свідчить про наявність стабільності у взаємодії подружжя, де відсутні значні емоційні та психологічні конфлікти. Це може свідчити про добре налагоджену комунікацію і здорову емоційну атмосферу у родині, де партнери мають схожі погляди на основні життєві цінності та ролі у сімейному житті. Також на основі результатів методики було виявлено, що чоловіки у молодих сім'ях демонструють вищий рівень конфліктності порівняно з жінками. Це може бути пов'язано з різними підходами до вирішення конфліктів, різними стилями комунікації та психологічними особливостями чоловічої та жіночої поведінки.

Підсумовуючи, зазначимо, що методика «Оцінка рівня конфліктності особистості Г. Ложкіна, Н. Пов'якель» дозволяє глибше вивчити динаміку міжособистісної взаємодії у молодих сім'ях, визначити фактори, які можуть сприяти або перешкоджати гармонійним відносинам між подружжям. Вона дає можливість виявити не тільки наявність або відсутність конфліктів, а й їх інтенсивність та вплив на стосунки у родині. Отримані результати дають змогу

розробити інтервенції для покращення психологічного клімату в молодих сім'ях, що сприятиме їхній стабільності та благополуччю.

Методика «Сімейна соціограма» Е. Ейдемільера дала змогу дослідити ступінь автономності партнерів, що є одним із основних чинників впливу на конфліктну поведінку в подружжі. За допомогою проєктивного малюнка подружжя зображує себе і свого партнера у вигляді кіл, що символізують індивідуальні простори, де відстань між ними або злиття кіл відображає рівень емоційної автономності чи залежності (рис. 2.1).

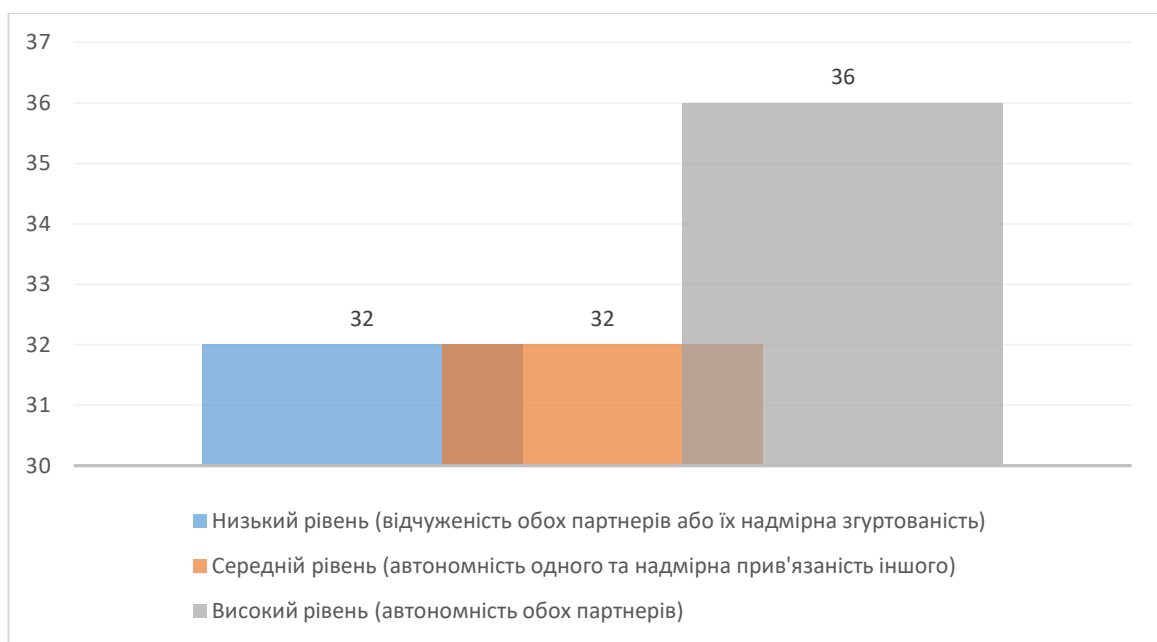


Рис. 2.2. Рівень автономності молодих сімей (%)

Результати застосування методики показали три основні групи молодих подружніх пар, залежно від ступеня автономності. Перша група осіб (32%) демонструє найнижчий рівень автономності, оскільки в їх малюнках кола «Я» та «Партнер» або розташовані на великій відстані одне від одного, або зливаються в одне ціле. Це вказує на емоційну відчуженість або на симбіотичний зв'язок, де партнери не здатні розвиватися як окремі індивіди і мають схильність до надмірної залежності один від одного. Такі пари, як правило, стикаються з серйозними труднощами у взаємодії, оскільки їхні стосунки часто базуються на залежності, а не на здоровій взаємній підтримці та автономії.

Друга група (36%) продемонструвала високий рівень автономності. Для цих пар характерні малюнки, де кола «Я» та «Партнер» розташовані поруч, але без злиття, що свідчить про здатність партнера зберігати індивідуальність і незалежність в межах сім'ї. Це вказує на наявність гармонійних стосунків, де кожен з партнерів може реалізовувати себе, одночасно підтримуючи партнерські стосунки. Такий тип взаємодії є сприятливим для розвитку подружжя та забезпечує можливості для особистісного зростання кожного з партнерів.

Третя група (32%) продемонструвала середній рівень автономності. У їхніх малюнках була присутня відмінність у розташуванні кіл, що вказує на нерівність в автономії партнерів. В одних випадках один з партнерів зображував свою автономію, а інший – надмірну залежність від партнера. Це свідчить про те, що хоча в стосунках є певна незалежність, одна зі сторін може проявляти більшу емоційну залежність, що може створювати труднощі у взаємодії, але в той же час не є критичним для розвитку стосунків.

Загалом методика «Сімейна соціограма» дала змогу проаналізувати рівень автономності та залежності партнерів у молодих подружніх парах, що є важливим аспектом для розуміння їхньої здатності до конструктивної взаємодії. Виявлення таких факторів дозволяє виявити потенційні проблеми в стосунках і сприяти розробці заходів для покращення психологічного клімату в родині. Рівень автономності партнерів безпосередньо впливає на їхні міжособистісні відносини та здатність до вирішення конфліктів, що робить цю методику важливим інструментом для психологічного аналізу подружніх стосунків.

Методика задоволеності шлюбом, розроблена В. Століним, Т. Романовою та Г. Бутенко, стала важливим інструментом для вивчення міжособистісної взаємодії в молодій сім'ї. Вона дозволила визначити рівень емоційного задоволення партнерів своїми стосунками, що є одним з основних показників стабільності та гармонії у шлюбі. У рамках дослідження, за допомогою цієї методики, досліджено не лише суб'єктивне задоволення кожного партнера своїми відносинами, але й зв'язок між емоційними переживаннями, думками та оцінками шлюбу, що дає можливість оцінити психологічний клімат у родині.

Одним із основних аспектів, який вивчається за допомогою тесту-опитувальника, є ступінь задоволеності шлюбом. Методика дозволяє поділити подружні пари на три групи залежно від результатів тестування. Перша група – це неблагополучні пари з низьким рівнем задоволеності шлюбом (0-26 балів). Ці пари часто мають дисгармонійні стосунки, що може бути наслідком конфліктів, незадоволення партнерів та розбіжностей у спільних поглядах на життя. Друга група – перехідні пари з середнім рівнем задоволеності (27-29 балів). Ці пари перебувають у перехідному стані, де шлюб може бути або вдосконалений, або перейти в кризу, залежно від того, чи зможуть партнери знайти компроміс. Третя група – благополучні пари з високим рівнем задоволеності (30-48 балів). Це пари, у яких гармонійні стосунки, де партнери задоволені своїм шлюбом і активно працюють над зміцненням родинного зв'язку (рис. 2.3).

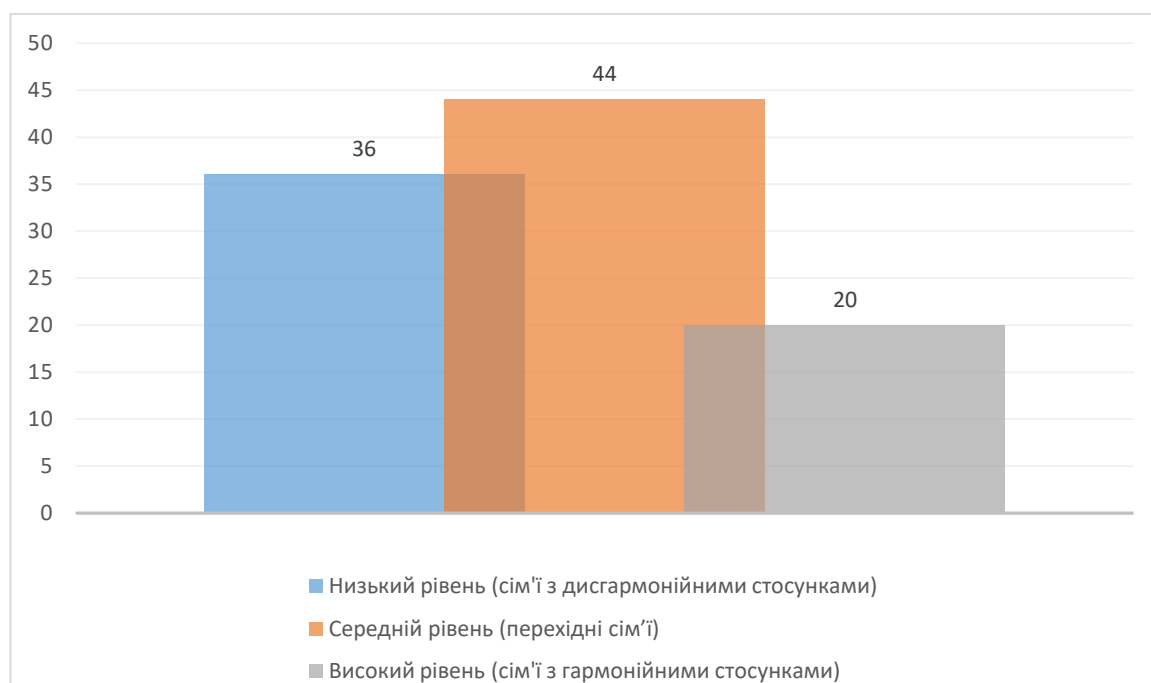


Рис. 2.3. Рівень задоволеності шлюбом молодих сімей (%)

Згідно з результатами дослідження, 20% молодих пар продемонстрували високий рівень задоволеності шлюбом, що свідчить про їх гармонійні стосунки. Це може означати, що партнери в таких парах мають схожі погляди на важливі життєві аспекти, добре розуміють один одного і вміють знаходити компроміси в складних ситуаціях. Водночас 36% пар показали низький рівень задоволеності,

що вказує на наявність конфліктів та незадоволення в стосунках, і такі пари можна віднести до категорії неблагополучних. Це, ймовірно, свідчить про відсутність емоційної підтримки, непорозуміння в важливих питаннях або недостатній розвиток комунікації між партнерами. Інші 44% пар показали середній рівень задоволеності, що характеризує їх як «перехідні» пари, які мають можливість для подальшого покращення відносин або ж заглиблення в конфлікти, якщо не будуть вжиті заходи для зміцнення стосунків.

Результати дослідження міжособистісної взаємодії в молодих сім'ях показали різні рівні сформованості цього соціально-психологічного феномену (рис. 2.4).

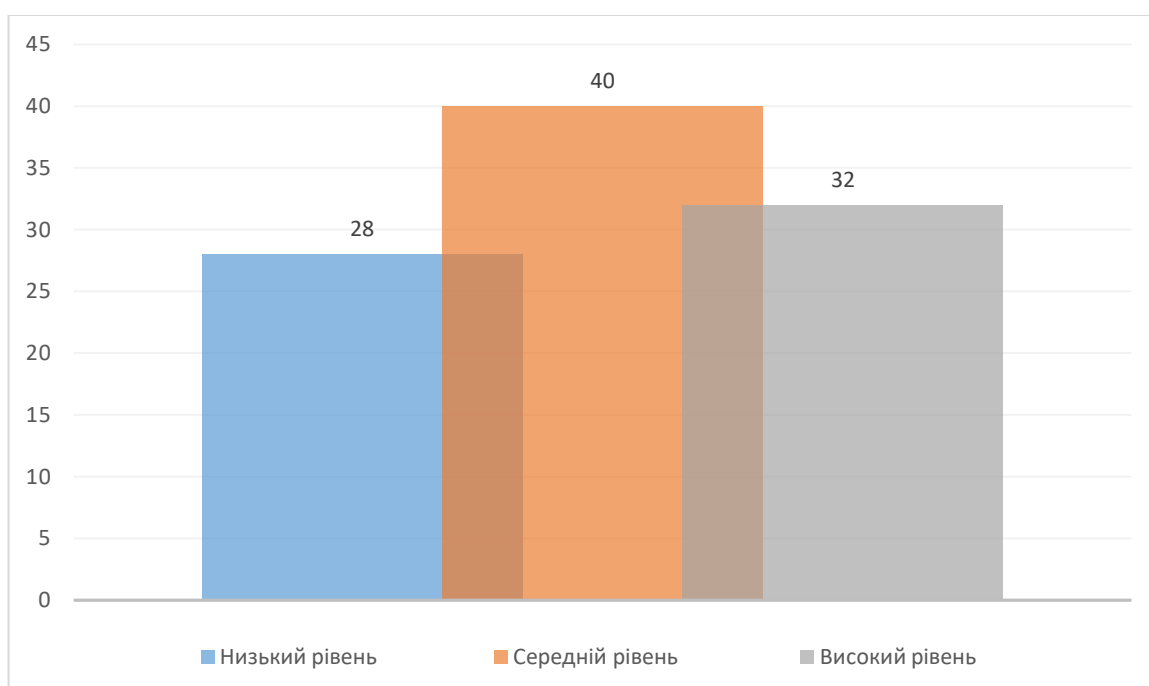


Рис. 2.4. Рівні міжособистісної взаємодії молодій сім'ї (%)

За результатами дослідження, 32% опитаних молодих подружніх пар були віднесені до групи з низьким рівнем міжособистісної взаємодії. Це означає, що в них спостерігається велика кількість непорозумінь, суперечок та відкритих конфліктів. Високий рівень конфліктності може бути наслідком недостатньої комунікації між партнерами, відсутності взаємної підтримки або непорозумінь у важливих життєвих питаннях. Подружжя в таких сім'ях, ймовірно, не здатне ефективно вирішувати конфлікти, що призводить до їх ескалації.

Середній рівень міжособистісної взаємодії включає 40% опитаних пар. Це свідчить про те, що в молодих сім'ях конфлікти є, але вони не досягають рівня, який би заважав нормальному функціонуванню сім'ї. Партнери можуть мати різні погляди на деякі питання, але здатні знаходити компроміси та вирішувати більшість питань мирним шляхом. У таких сім'ях конфлікти мають тимчасовий характер і не призводять до тривалих суперечок або розриву відносин.

28% молодих подружніх пар належать до групи сімей з високим рівнем міжособистісної взаємодії, що вказує на високий рівень гармонії та злагоди. Партнери в таких парах здатні ефективно комунікувати, вирішувати проблеми без емоційних зривів і без виникнення серйозних суперечок. Їхні відносини стабільні, і вони мають високий рівень задоволеності своїм шлюбом, оскільки конфлікти трапляються рідко і зазвичай вирішуються швидко та конструктивно.

Здобуті результати свідчать про те, що в молодих сім'ях конфлікти є неминучим елементом розвитку стосунків, однак їхня природа і частота залежать від багатьох факторів, таких як емоційна зрілість партнерів, здатність до компромісів, а також рівень взаєморозуміння між ними. Водночас ці дані вказують на важливість розвитку комунікативних навичок, вміння вирішувати конфлікти і підтримувати емоційну стабільність у стосунках. Тому для зміцнення сімейних відносин і зниження рівня конфліктної поведінки необхідно впроваджувати програми навчання та підтримки молодих сімей, які б сприяли поліпшенню їх міжособистісної взаємодії та гармонізації стосунків.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження міжособистісної взаємодії у молодих сім'ях виявив низку недоліків, які негативно впливають на гармонійний розвиток стосунків між подружжям. Зокрема, 32% опитаних молодих подружніх пар мають низький рівень міжособистісної взаємодії, що свідчить про часті непорозуміння, суперечки та відсутність ефективних стратегій вирішення конфліктів. 40% пар демонструють середній рівень міжособистісної взаємодії, що вказує на існування розбіжностей між партнерами, які не завжди вдається вирішити мирним шляхом, а 28% молодих сімей мають високий рівень міжособистісної взаємодії, що вказує на злагоджену та гармонійну поведінку. Результати свідчать про те, що у молодих подружніх парах часто відсутня

належна комунікація, конструктивне вирішення конфліктів і підтримка емоційного клімату. Особливо проблемним є факт, що багато сімей стикаються з труднощами у вирішенні конфліктів, що призводить до посилення напруження у відносинах, зниження рівня задоволеності шлюбом і навіть до розриву стосунків. Ураховуючи згадані недоліки, стало очевидним, що існує потреба в розробці програми налагодження міжособистісної взаємодії у молодих сім'ях.

Висновок до розділу 2

1. Емпірично досліджено особливості міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Для цього використано такі діагностичні методики, як: методика оцінки рівня конфліктності особистості Г. Ложкіна, Н. Пов'якель, методика «Сімейна соціограма» І. Ейдемільера, «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко.

2. Аналіз результатів дослідження міжособистісної взаємодії у молодих сім'ях виявив недоліки, які негативно впливають на гармонійний розвиток стосунків між подружжям. Зокрема, 32% опитаних молодих подружніх пар мають низький рівень міжособистісної взаємодії, що свідчить про часті непорозуміння, суперечки та відсутність ефективних стратегій вирішення конфліктів. 40% пар демонструють середній рівень міжособистісної взаємодії, що вказує на існування розбіжностей між партнерами, які не завжди вдається вирішити мирним шляхом, а 28% молодих сімей мають високий рівень міжособистісної взаємодії, що вказує на злагоджену та гармонійну поведінку.

РОЗДІЛ 3

ОБГРУНТУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НАЛАГОДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МОЛОДІЙ СІМ'Ї

3.1. Програма налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї та її експериментальне обґрунтування

Розвиток міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї є одним з основних чинників, що визначають стабільність і гармонію подружніх стосунків. Однак, незважаючи на важливість цієї взаємодії, молоді подружжя часто стикаються з труднощами у комунікації, розв'язуванні конфліктів і підтримці емоційного балансу, що може призвести до напруження у відносинах. Тому виникає потреба у розробці ефективних програм, спрямованих на покращення міжособистісної взаємодії і зниження рівня конфліктної поведінки. Експериментальна апробація програми дозволяє на основі емпіричних даних виявити специфічні проблеми у стосунках молодого подружжя, визначити найбільш ефективні методи для їх вирішення та створити умови для розвитку гармонійних відносин у сім'ї.

Метою програми налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї є підвищення рівня емоційної підтримки, покращення комунікативних навичок та зниження рівня конфліктної поведінки серед молодих сімей. Програма спрямована на формування здорових моделей взаємодії, гармонізації стосунків та розвитку навичок конструктивного розв'язання конфліктів у родині.

Завдання програми:

1. Розвинути вміння ефективно комунікувати в парі, усвідомлюючи потреби та емоції партнера.
2. Підвищити рівень емоційної підтримки і довіри між партнерами.
3. Сформувати у подружжя навички конструктивного вирішення конфліктів без агресії чи емоційної дистанцією.
4. Знизити рівень стресу та тривожності, що виникають внаслідок конфліктів у родині.

5. Спільно розробити стратегії для подолання труднощів у взаємодії, включаючи розподіл ролей і обов'язків, а також забезпечення рівності в сімейних відносинах.

6. Підвищити рівень задоволеності шлюбом через розуміння і поважання особистісних меж та потреб партнера.

Зміст і структура програми налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї показані у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Програма налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї

Тема заняття	Мета заняття	Вправи та ігри, які використовувалися на занятті
«Мови кохання. Як чути один одного?»	Вивчити різні способи вираження любові та розпізнавати мови любові партнера для створення підтримки в сім'ї.	1. Тест на визначення мови кохання: учасники визначають свою мову любові за допомогою спеціальних запитань. 2. Групове обговорення: кожен поділяється своїми спостереженнями щодо мови любові свого партнера.
«Емоційна грамотність. Як розуміти свої почуття та емоції партнера?»	Навчитися розпізнавати та правильно виражати емоції у стосунках, підтримувати партнерів у важких ситуаціях.	1. Техніка «Я-формулювання»: учасники навчаються виражати свої почуття без звинувачень. 2. Рольові ігри: розігрування ситуацій, в яких учасники практикують адекватне реагування на емоції партнера.
«Конфлікти без втрат. Як перетворити сварку на можливість?»	Навчитися вирішувати конфлікти конструктивно, не завдаючи шкоди стосункам, а використовуючи їх для розвитку.	1. Моделювання конфліктних ситуацій: учасники обговорюють конфлікти та вивчають способи їх конструктивного вирішення. 2. «Техніка активного слухання»: на практиці учасники навчаються слухати один одного без перебивань.
«Гармонія у побуті. Розподіл сімейних ролей без стресу»	Розробити ефективні стратегії для розподілу домашніх обов'язків без стресу і непорозумінь.	1. «Мапа обов'язків»: створення списку побутових справ, які потрібно виконувати, і розподіл їх між партнерами. 2. Обговорення потреб: діалог про те, як кожен з партнерів бачить розподіл ролей і що йому важливо.
«Мистецтво слухати. Як бути підтримкою для партнера?»	Навчитися активному слуханню та підтримці партнера в емоційно складних ситуаціях.	1. «Слухання без переривань»: учасники по черзі розповідають свої думки, інші слухають без перебивань, після чого дають зворотний зв'язок. 2. «Емпатійні запитання»: практичні вправи для підтримки партнера через уточнюючі запитання.
«Мрії та реальність. Як	Створити спільну мету для	1. Мозковий штурм: партнери разом

знайти спільну мету для сім'ї?»	розвитку сім'ї, визначити спільні прагнення і цілі.	генерують ідеї, як вони хочуть бачити свою сім'ю в майбутньому. 2. Візуалізація цілей: створення сімейної мапи бажаних цілей.
«Здоровий егоїзм. Важливість особистих кордонів у сімейних стосунках»	Навчитися встановлювати та зберігати особисті межі, не порушуючи гармонії стосунків.	1. «Мої межі»: учасники записують свої особисті межі, а потім обговорюють, як їх поважати у стосунках. 2. Рольова гра: відпрацювання ситуацій, коли партнери повинні сказати «ні» або встановити кордон.
«Час для двох. Як зберігати романтику у повсякденному житті»	Навчитися знаходити час для романтичних моментів у повсякденному житті та зберігати емоційну близькість.	1. «Романтичні звички»: учасники обговорюють маленькі дії, які можуть зробити їхнє життя більш романтичним. 2. Створення «спільного плану романтики»: кожен партнер розробляє невеликі, але важливі для обох акти турботи.
«Підтримка через труднощі. Як разом долати життєві випробування»	Розробити стратегії для спільного подолання труднощів, підтримувати один одного в складних ситуаціях.	1. «Між нами гора»: рольова гра, де партнери мають подолати уявну проблему разом, використовуючи підтримку та комунікацію. 2. Обговорення важливих життєвих уроків: аналіз досвіду труднощів, які пара вже пережила.
«Дякуємо один одному. Вдячність у стосунках»	Навчитися висловлювати вдячність один одному та створювати позитивну атмосферу в стосунках.	1. «Щоденник подяк»: кожен партнер записує, за що він вдячний іншому. 2. «Вправа подяки»: учасники діляться вдячністю за конкретні вчинки або риси характеру, які вони цінують у партнері.

Заняття 1. «Мови любові: як чути один одного»

Заняття присвячене розумінню того, як ми виражаємо і сприймаємо любов у стосунках. Важливо, щоб подружжя зрозуміло, що не всі люди відчують любов однаково, і кожен має свою унікальну «мову любові». Під час заняття учасники дізнаються про п'ять основних мов любові: слова схвалення, час разом, подарунки, акти служіння, фізичний дотик. Знання своєї мови любові дозволяє партнеру висловлювати свої почуття більш ефективно, що сприяє глибшій емоційній близькості. Учасники виконують вправу «Визначення мови любові», в якій вони відповідають на низку питань, що дозволяють зрозуміти, яка мова любові є для них найбільш важливою. Після цього парам даються завдання протягом тижня практикувати свою «мову любові» з партнером, а в кінці заняття учасники діляться своїми враженнями. Одна з тренінгових ігор «Мови любові»

дозволяє кожному учаснику за допомогою карток визначити, яка з мов любові є найбільш природною для їх партнера, а також навчає їх відразу застосовувати ці знання на практиці. Завершується заняття розмовою про важливість відкритості і бажання зрозуміти, що потрібно партнеру для відчуття себе коханим.

Заняття 2. «Емоційна грамотність: як розуміти свої почуття та емоції партнера».

Заняття фокусується на тому, як важливо вміти розпізнавати та правильно виражати свої емоції в стосунках. Важливо не лише знати, чому ми відчуваємо певні емоції, але й вміти висловлювати їх партнеру, не спричиняючи конфліктів. Подружжя вчиться не лише розуміти себе, але й бути чутливими до емоцій партнера, що дозволяє знизити напругу в стосунках. Заняття розпочинається з вправи «Моє емоційне дерево», де учасники відображають на картці своє емоційне «дерево», показуючи, які емоції вони відчувають в конкретні моменти. Далі проходить тренінг «Емоційна реакція»— в парі один партнер описує ситуацію, а інший намагається правильно відреагувати на емоції, що виникають. Окремою частиною заняття є «Емоційний калейдоскоп», у якому учасники через гру розігрують різні емоційні стани та навчаються їх правильно висловлювати. В результаті заняття подружжя отримує інструменти для зменшення емоційної напруги і зміцнення емоційного зв'язку.

Заняття 3. «Конфлікти без втрат: як перетворити сварку на можливість»

Заняття орієнтоване на подружжя, які бажають навчитися конструктивно вирішувати конфлікти, не руйнуючи стосунки. Тренінг вчить, як із кожної сварки можна зробити крок до розуміння партнера, замість того, щоб просто виходити з неї переможцем. Основний акцент робиться на тому, щоб конфлікти не стали причиною руйнування стосунків, а стали можливістю для розвитку. Під час заняття учасники виконують вправу «Техніка я-повідомлень», де навчаються висловлювати свої почуття і думки, не звинувачуючи партнера. Проводиться тренінг «Перехід від конфлікту до рішення», в якому пари тренуються вирішувати конфлікти, застосовуючи конструктивні підходи, і при цьому не використовуючи агресію чи обвинувачення. Заняття завершується вправою «Рішення для двох», де

кожна пара знаходить спільне рішення для незначного конфлікту, який вони обговорюють на занятті.

Заняття 4. «Гармонія у побуті: розподіл ролей без стресу»

Заняття присвячене тому, як уникнути напруги в сім'ї через побутові обов'язки. Подружжя часто стикається з проблемою, коли домашні справи стають джерелом конфліктів і непорозумінь. Під час заняття парам пропонується дізнатися, як розподіляти обов'язки так, щоб кожен відчував справедливість і підтримку. Заняття вчить, як не створювати стресові ситуації через побутові справи та як уникати перевантаження. Учасники виконують гру «Розподіл справ», де вони по черзі розписують побутові обов'язки, визначаючи, які з них вони готові брати на себе, а які – залишити партнеру. Проводиться тренінг «Баланс сил», де кожен партнер визначає свою роль у сім'ї і ділиться своїми потребами в побуті. Під час вправи «Планування тижня» пари разом складають розклад обов'язків і завдань на тиждень, враховуючи бажання кожного члена сім'ї. Завершується заняття спільним обговоренням, як важливо підтримувати баланс у побуті і допомагати партнеру не відчувати себе перевантаженим.

Заняття 5. «Мистецтво слухати: як бути підтримкою для партнера»

Заняття наголошує на важливості активного слухання в стосунках. Подружжя часто не звертає достатньої уваги на те, що партнер хоче сказати. Мистецтво слухати допомагає не тільки розуміти слова, але й вловлювати емоції та потреби партнера. Заняття включає вправи для розвитку цієї важливої навички, що зміцнюють емоційну зв'язок між подружжям. Початок заняття включає гру «Слухаючи між рядками», де один партнер розповідає історію, а інший намагається вловити емоційний підтекст. Проводиться вправа «Підтримка без слів», де учасники мають навчитись підтримувати партнера через невербальні знаки. Виконання вправи «Активне слухання» дає можливість кожному партнеру поділитись своїми переживаннями, а інший партнер має реагувати за допомогою висловлювань, які показують, що його слухають і розуміють. В результаті заняття пари навчаються більш уважно ставитися до почуттів один одного і створюють більш глибокий зв'язок у стосунках.

Заняття 6. «Мрії та реальність: як знайти спільну мету для сім'ї»

Заняття допомагає подружжю сформулювати спільну мету та визначити напрямок розвитку їхнього сімейного життя. Часто в стосунках кожен партнер має свої інтереси та мрії, які можуть не збігатися з бажаннями іншого. Важливо вміти знайти точки дотику, які дозволяють разом рухатися до спільної мети. Заняття дає змогу парам поглянути на своє майбутнє через призму спільних цінностей і бажань. На початку заняття учасники виконують вправу «Візуалізація майбутнього», де кожен з партнерів малює своє бачення спільного майбутнього. Потім пари обговорюють свої мрії і шукають спільні цілі, а також визначають, як можна досягти цих цілей разом. Під час тренінгу «Спільний план» кожна пара формує конкретний план дій для досягнення своєї спільної мети на найближчі кілька років. Учасники обмінюються своїми думками та ідеями щодо того, як підтримувати один одного на шляху до спільних досягнень. Заняття завершується обговоренням, як важливо, щоб у кожній парі були спільні інтереси та прагнення, що допомагають будувати гармонійні стосунки.

Заняття 7. «Здоровий егоїзм: важливість особистих кордонів у стосунках»

Заняття акцентує увагу на важливості здорових особистих кордонів у стосунках. Для того, щоб стосунки були гармонійними, кожен партнер повинен мати можливість зберігати свою індивідуальність, виражати свої потреби та обмеження. Заняття допомагає знайти баланс між турботою про партнера і повагою до власних меж. Важливо навчитися встановлювати і підтримувати кордони, щоб не втратити себе в стосунках. Початок заняття включає гру «Мої кордони», де учасники позначають на картках ситуації, у яких вони відчують, що їхні особисті межі порушуються, і в яких випадках їм важливо сказати «ні». Проводиться вправи «Комунікація кордонів», де учасники тренуються виражати свої межі за допомогою «я-повідомлень». Учасники також беруть участь у тренінгу «Баланс турботи», де кожен з партнерів визначає, які межі важливі для нього, і як підтримувати особисті інтереси, не ображаючи партнера. Заняття завершується обговоренням важливості поваги до кордонів і того, як це сприяє збереженню гармонії у стосунках.

Заняття 8. «Час для двох: як зберігати романтику у повсякденному житті»

Заняття присвячене тому, як важливо знаходити час для романтики навіть у повсякденному житті. Часто подружжя через роботу, побутові турботи та інші обов'язки забувають про ті маленькі моменти, що роблять їх стосунки особливими. Це заняття нагадує про значення невеликих романтичних жестів, які можуть підтримувати зв'язок і емоційну близькість між партнерами. Під час заняття пари виконують вправу «Романтичні знаки уваги», де кожен партнер ділиться ідеями щодо того, як можна зробити один одному приємно в повсякденному житті. Далі проводиться вправа «Романтичний щоденник», в якому учасники записують свої найкращі моменти разом і визначають, що робить їхні стосунки унікальними. Під час гри «Маленькі радості» подружні пари планують різні романтичні сюрпризи на тиждень, а також визначають, як можна додавати романтику навіть у звичайні моменти, наприклад, під час вечері або прогулянки. Завершується заняття обговоренням того, як важливо приділяти увагу один одному і створювати атмосферу романтики у стосунках, щоб підтримувати зв'язок і пристрасть.

Заняття 9. «Підтримка через труднощі: як разом долати життєві випробування»

Заняття дає подружжю інструменти для того, щоб долати труднощі разом і підтримувати один одного в складних ситуаціях. Життя може бути наповнене випробуваннями, але важливо вміти спільно переживати труднощі, а не розходитися або закриватися один від одного. Заняття навчить, як підтримувати партнера навіть у найскладніші моменти і як разом знаходити вихід із ситуацій, що здаються безвихідними. Під час заняття пари виконують гру «Ресурси подружжя», де вони визначають, які сили та можливості є у кожного з них для подолання труднощів. Проводиться тренінг «Командна підтримка», де учасники навчаються спільно вирішувати проблеми, підтримуючи морально один одного. Окремо розглядається вправа «Підтримка через слова», в якій пари навчаються використовувати слова підтримки, які допомагають зберегти впевненість і віру у себе. Заняття завершується обговоренням того, як важливо бути емоційною опорою один для одного навіть у найважчі часи, щоб не лише пережити труднощі, але й зміцнити свої стосунки.

Заняття 10. «Дякуємо один одному: культивування вдячності у стосунках»

Заняття фокусується на важливості вдячності в стосунках. Виявляти вдячність за маленькі й великі моменти у стосунках – це одна з найбільш ефективних стратегій для зміцнення взаєморозуміння та довіри. Вдячність створює атмосферу поваги і тепла, що є основою для здорових і гармонійних стосунків. Під час заняття учасники виконують вправу «Вдячні моменти», де вони діляться найкращими спогадами з їхніх стосунків і висловлюють вдячність за підтримку партнера. Проводиться тренінг «Щоденна вдячність», в якому пари планують практикувати вдячність кожен день, записуючи маленькі прояви вдячності в «щоденнику подяки». Під час гри «Лист вдячності» кожен з партнерів пише лист вдячності іншому, наголошуючи на тому, що він цінує у своїй половинці. Заняття завершується обговоренням того, як важливо не забувати говорити «дякую» і висловлювати вдячність у стосунках, адже це зміцнює емоційний зв'язок і підтримує гармонію в парі.

Результати повторного емпіричного дослідження міжособистісної взаємодії в молодих сім'ях показали ефективність програми (рис. 3.1).

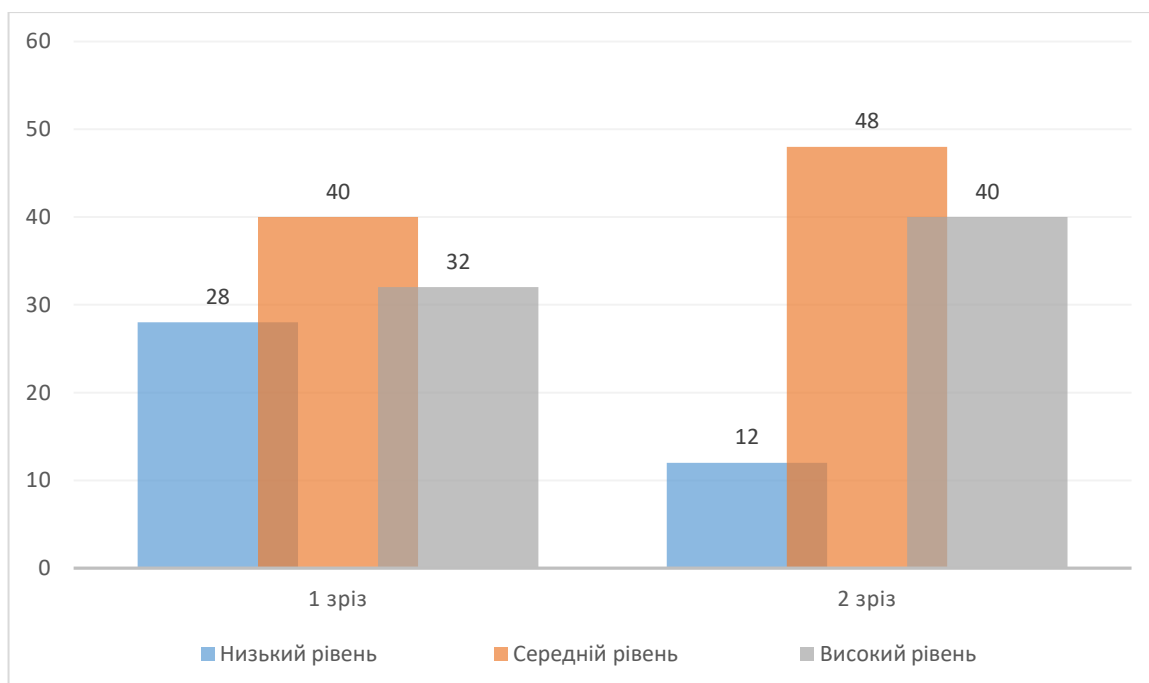


Рис. 3.1. Рівні міжособистісної взаємодії молодій сім'ї (1 і 2 зрізи, %)

Як бачимо, високий рівень міжособистісної взаємодії виявлено у 40% молодих сімей (було 32%). Цей рівень характеризується гармонійними стосунками між партнерами. У таких сім'ях зазвичай спостерігається високий

рівень емоційної підтримки, взаєморозуміння та довіри. Партнери відкрито діляться своїми почуттями, думками та переживаннями, що дозволяє їм ефективно вирішувати будь-які питання, які виникають у процесі спільного життя. У таких сім'ях спостерігається висока здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Під час розв'язання спірних питань партнери прагнуть до компромісу, не використовують агресію чи маніпуляції. Вони активно підтримують одне одного не тільки в емоційному плані, але й у побутових питаннях, намагаючись дотримуватись балансу в розподілі обов'язків.

Середній рівень міжособистісної взаємодії рівень виявлено у 48% молодих сімей (було 40%). Цей рівень характеризується певними труднощами в стосунках, але зберігається бажання працювати над ними. У таких сім'ях існують непорозуміння та конфлікти, однак партнери мають усвідомлення необхідності їх вирішення. У деяких випадках вони не завжди можуть ефективно впоратися з емоціями та потребують додаткових зусиль для підтримки гармонії в стосунках. Серед таких пар можуть виникати труднощі у комунікації, коли партнери не завжди відкрито обговорюють свої переживання, і це призводить до накопичення проблем. Однак вони часто знаходять способи вирішити спірні питання за допомогою розмови, хоча не завжди без зовнішньої підтримки або допомоги (наприклад, психолога). У таких парах зазвичай спостерігається помірна емоційна підтримка, однак іноді партнери не можуть повністю зрозуміти потреби один одного, що може стати причиною незначних стресів у стосунках.

Низький рівень міжособистісної взаємодії виявлено у 12% молодих сімей (було 28%). Це рівень міжособистісної взаємодії, де домінують конфлікти, недовіра та відсутність підтримки. В таких сім'ях зазвичай спостерігається значний рівень незадоволеності шлюбом та емоційна відстань між партнерами. Комунікація в таких стосунках часто зводиться до обвинувачень, маніпуляцій або ігнорування почуттів іншого партнера. Часто у таких парах конфлікти не вирішуються конструктивно, а навпаки, поглиблюються, що веде до ще більшого відчуження. Партнери можуть уникати відкритих розмов або навіть припиняти спілкування, що ускладнює вирішення проблем. У таких сім'ях може бути значна емоційна напруга, і навіть звичайні побутові питання можуть переростати в

серйозні суперечки. Часто такі пари потребують допомоги для подолання кризи та відновлення конструктивної комунікації і підтримки. Без зусиль з боку обох партнерів досягти гармонії в таких стосунках стає надзвичайно складно.

Отже, програма налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї виявилася ефективною, що підтвердили результати її апробації. Учасники занять відзначили значне поліпшення комунікації в сім'ї, здатність краще розуміти і підтримувати один одного. Партнери навчилися ефективно вирішувати конфлікти, використовуючи методи конструктивного діалогу, що дозволило знизити рівень стресу і напруження у стосунках. Заняття з активного слухання, управління емоціями та розподілу обов'язків сприяли створенню більш гармонійної атмосфери в побуті, де кожен з партнерів відчував підтримку та повагу. Зокрема, за допомогою вправ і тренінгових ігор учасники змогли зрозуміти важливість здорових кордонів і вдосконалити емоційну грамотність. Позитивні зміни були відзначені також у плануванні спільного майбутнього і розвитку інтимних стосунків. Програма допомогла парам створити стійкіші та глибші зв'язки, підвищити рівень довіри та задоволення від стосунків, що, безумовно, свідчить про її високу ефективність.

3.2. Система прикладних рекомендацій щодо налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї

Необхідність розробки рекомендацій щодо налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї обумовлена важливістю гармонійних стосунків для благополуччя подружжя та психологічного клімату в родині. Молоді пари часто стикаються з викликами, пов'язаними з адаптацією до спільного життя, розподілом обов'язків, вирішенням конфліктів і підтримкою емоційного зв'язку. Недостатня комунікація, непорозуміння та емоційна відстань можуть стати причиною стресів, конфліктів та навіть розлучень. Тому важливо розробити рекомендації, які допоможуть молодим подружнім парам розвивати ефективні стратегії взаємодії, сприяючи зміцненню довіри, підтримки та емоційної близькості, що є основою стабільних і здорових стосунків.

1. Регулярна комунікація та відкритість у стосунках. Важливо, щоб партнери мали можливість регулярно обговорювати свої почуття, думки та переживання. Відкритість дозволяє уникати непорозумінь та зберігати взаємну довіру. Часто недомовленість або приховування емоцій можуть призвести до накопичення конфліктів. Однак важливо пам'ятати, що спілкування повинно бути конструктивним і без агресії. Навчання правильно висловлювати свої почуття і слухати партнера є основою гармонійної комунікації. Важливо, щоб кожен партнер мав час і простір для самовираження без страху бути осудженим.

2. Практикуйте активне слухання. Уміння слухати є однією з найбільш важливих складових здорових стосунків. Це означає, що партнери не просто чують, що говорить інший, але й намагаються зрозуміти глибину його емоцій і потреб. Активне слухання сприяє більш точному розумінню партнера і дозволяє реагувати на його потреби більш відповідно. Важливо уникати переривання і надавати час для вираження думок. Також варто проявляти емоційну підтримку, адже інколи слова не є головним, а важливо, щоб партнер відчував, що його розуміють. Це допомагає зберігати емоційну близькість між подружжям.

3. Розподіл обов'язків та відповідальності. Часто проблеми у молодих сім'ях виникають через нерівномірний розподіл обов'язків. Важливо, щоб кожен з партнерів усвідомлював свої обов'язки і не відчував перевантаження. Розподіл обов'язків має бути гнучким і таким, що відповідає інтересам і можливостям кожного. Під час вирішення побутових питань важливо бути готовими до компромісів. Замість того, щоб відкладати виконання завдань, краще домовитись про чіткий план і дотримуватись його. Завдяки рівномірному розподілу справ можна уникнути накопичення невдоволення, а також забезпечити більш продуктивне і злагожене життя.

4. Підтримка і заохочення один одного. Важливо, щоб подружні партнери підтримували одне одного, особливо під час труднощів. Взаємне заохочення і підтримка зміцнюють стосунки і сприяють емоційному зростанню кожного з партнерів. Показувати свою підтримку можна не тільки словами, але й вчинками: допомогти в складний момент, висловити подяку або просто бути поряд. Оцінка досягнень партнера і його старань допомагає зміцнювати взаємну довіру і

вдячність. Навіть невеликі знаки уваги можуть суттєво вплинути на емоційний клімат в сім'ї, роблячи стосунки більш теплими і гармонійними.

5. Розвиток спільних інтересів і хобі. Партнери, які проводять час разом, мають більше шансів зберегти близькість і гармонію в стосунках. Спільне заняття спортом, подорожі, кулінарія чи інші захоплення можуть зміцнити зв'язок між подружжям. Важливо створювати спільні традиції, які даруватимуть радість і зміцнюватимуть відносини. Вказане дозволить не лише отримувати задоволення, але й розвиватися разом, що є важливим аспектом взаємної підтримки. Завдяки спільним інтересам партнери можуть краще розуміти один одного і знаходити нові шляхи для розвитку стосунків. Такі заняття також сприяють формуванню гармонійної атмосфери у сім'ї.

6. Вміння вирішувати конфлікти конструктивно. Конфлікти є неминучою частиною будь-яких стосунків, але важливо вміти вирішувати їх без агресії та образ. Спільне вирішення непорозумінь сприяє розвитку партнерів і допомагає зміцнювати стосунки. Ключове тут – вміння слухати думки і почуття партнера, не звинувачуючи його, а також пропонувати компроміси. Важливо вчасно обговорювати проблеми, не даючи їм накопичуватись. Спільне знаходження рішень робить стосунки більш стійкими і допомагає подружжю залишатись єдиним цілим, навіть у кризових ситуаціях.

7. Збереження романтики у стосунках. Романтичні моменти в стосунках допомагають зберігати емоційну близькість і підтримують інтимну зв'язок між партнерами. Це можуть бути не лише святкові події, але й щоденні прояви уваги: компліменти, подарунки без приводу, спільні вечори або прогулянки. Важливо не забувати про важливість цієї частини стосунків, навіть коли життя стає більш рутинною. Романтика допомагає партнерам нагадувати один одному, чому вони разом, і підтримує палке бажання один до одного. Створення романтичних традицій зміцнює сімейний зв'язок і додає емоцій в повсякденне життя.

8. Гнучкість і готовність до змін. У процесі розвитку стосунків кожен партнер може змінюватися, і важливо вміти адаптуватися до цих змін. Це може стосуватися як особистих вподобань, так і поглядів на життя. Готовність до змін і гнучкість у стосунках дозволяють зберегти гармонію навіть у складних умовах.

Потрібно бути відкритими до нових ідей, вчитися приймати партнера таким, яким він є, і підтримувати на шляху до саморозвитку. Важливо бути готовими працювати над собою, адже стосунки є результатом зусиль обох партнерів.

9. Визначення особистих кордонів і повага до них. Для збереження гармонії в стосунках важливо, щоб кожен партнер мав свій особистий простір. Це допомагає не відчувати себе заангажованим і дозволяє кожному з партнерів мати час на відпочинок та саморозвиток. Встановлення здорових кордонів допомагає уникнути залежності і підтримує баланс між спільним часом і особистим простором. Важливо взаємно поважати межі один одного, не порушуючи приватності і не втручаючись у особисті справи без дозволу.

10. Пошук спільної мети і планування майбутнього. Одна з основних складових гармонійних стосунків – спільні цілі. Партнери, які працюють разом над досягненням спільної мети, відчують більшу підтримку і єдину мету в житті. Це може бути як професійний розвиток, так і сімейні плани, спільні мрії. Важливо визначити, чого ви хочете досягти разом, та працювати над цим крок за кроком. Планування майбутнього не тільки згуртовує, але й допомагає краще розуміти один одного, орієнтуючись на спільні інтереси і прагнення.

11. Зберігання інтимного життя. Інтимні стосунки є важливою складовою подружнього життя, яка допомагає підтримувати емоційну близькість і глибше зв'язок між партнерами. Важливо не забувати про фізичну близькість, навіть коли інші аспекти життя стають пріоритетними. Витрачати час на інтимні моменти і дарувати партнерам увагу в цій сфері допомагає підтримати романтичну атмосферу в стосунках. Регулярне спілкування дозволяє партнерам бути відкритими один до одного і уникати проблем у цій важливій частині життя.

12. Вдячність і позитивне підкріплення. Важливо не забувати дякувати партнеру за його зусилля і підтримку. Кожен партнер заслуговує на визнання його зусиль у побудові стосунків. Висловлення вдячності допомагає зміцнити емоційну близькість і підвищує почуття задоволення від стосунків. Дякувати можна не лише за великі досягнення, але й за дрібниці, які роблять життя кращим. Це створює атмосферу взаємної поваги та підтримки, сприяє гармонії та зростанню довіри між партнерами.

Отже, рекомендації щодо налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї повинні базуватися на розвитку відкритої комунікації, емоційної підтримки та взаємного розуміння. Важливо створювати сприятливе середовище для вирішення конфліктів без агресії та обвинувачень, а також підтримувати баланс між особистими та спільними інтересами партнерів. Регулярні бесіди, вираження вдячності, активне слухання та збереження романтики навіть у повсякденному житті сприятимуть зміцненню емоційного зв'язку та взаємної підтримки. Впровадження таких рекомендацій допоможе подружнім парам побудувати стійкі і гармонійні стосунки, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю та стабільності родинного життя.

Висновок до розділу 3

1. Розроблено програму налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Програма спрямована розвиток умінь ефективно комунікувати в парі, усвідомлюючи потреби та емоції партнера, підвищення рівня емоційної підтримки і довіри між партнерами, формування у подружжя навичок конструктивного вирішення конфліктів без агресії чи емоційної дистанцією, зниження рівня стресу та тривожності, що виникають внаслідок конфліктів у родині, спільна розробка стратегії подолання труднощів у взаємодії, та ін.

2. Доведено ефективність програми налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Зокрема, високий рівень міжособистісної взаємодії виявлено у 40% молодих сімей (було 32%), середній – у 48% (було 40%), низький – у 12% (було 28%).

3. Рекомендації щодо налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї базуються на розвитку відкритої комунікації, емоційної підтримки та взаємного розуміння.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне й експериментальне обґрунтування соціально-психологічних особливостей налагодження у молодій сім'ї міжособистісної взаємодії дало змогу зробити такі висновки.

1. Визначено наукові підходи до трактування поняття міжособистісної взаємодії у соціально-психологічній літературі. Показано, що кожен підхід акцентує увагу на різних аспектах комунікації: когнітивно-психологічний підхід розглядає взаємодію як результат пізнавальних процесів, емоційно-психологічний – через призму емоційного обміну, а соціально-психологічний підхід звертає увагу на роль соціальних норм та групових взаємодій. Гештальт-психологія акцентує на цілісності процесу міжособистісної взаємодії, а біхевіоризм зосереджується на вивченні поведінкових моделей та відповідних реакцій. Системний підхід розглядає взаємодію як динамічний процес, що об'єднує соціальні, психологічні та культурні фактори, тоді як комунікаційний підхід висвітлює важливість комунікаційних процесів у створенні спільного значення. Згідно з цими підходами, міжособистісна взаємодія є багатогранним і багатовимірним процесом, який неможливо повністю зрозуміти без врахування всіх аспектів: когнітивних, емоційних, соціальних і поведінкових.

2. Розкритосутнісний зміст та особливості міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Показано, що міжособистісна взаємодія у молодій сім'ї є важливим фактором, що визначає не лише емоційну атмосферу, але й загальний розвиток сімейних відносин. Взаємодія між партнерами на цьому етапі є надзвичайно чутливою до змін, оскільки молода сім'я перебуває в процесі формування і адаптації до нових соціальних ролей, що часто супроводжується труднощами та конфліктами. Тому важливим є розуміння психологічних і соціальних механізмів, які лежать в основі цієї взаємодії, оскільки ефективна комунікація, здатність до емоційної підтримки та вміння вирішувати конфлікти стають основою стійких та гармонійних відносин. Успішна міжособистісна взаємодія в молодій сім'ї не лише сприяє створенню здорового середовища для розвитку подружжя, а й має довготривалий вплив на майбутнє благополуччя дітей та загальний стан молоді сім'ї загалом.

3. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї, які є важливими для забезпечення стабільності і гармонії в стосунках подружжя. Показано, що міжособистісна взаємодія між партнерами залежить не лише від їхніх індивідуально- й соціально-психологічних характеристик, але й від соціальних умов, таких як підтримка з боку родини та друзів, вплив культурних та соціальних норм, а також здатність до адаптації в умовах спільного життя. Важливу роль відіграє також рівень комунікаційних навичок, уміння вирішувати конфлікти і приймати компроміси. Врахування цих соціально-психологічних чинників дозволяє краще розуміти механізми адаптації молодих пар до нових сімейних ролей, що, в свою чергу, сприяє формуванню стійких і здорових міжособистісних стосунків, зміцнюючи основу для довготривалого сімейного благополуччя.

4. Емпірично досліджено особливості міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Для цього використано такі діагностичні методики, як: методика оцінки рівня конфліктності особистості Г. Ложкіна, Н. Пов'якель, методика «Сімейна соціограма» І. Ейдемільера, «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом» В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко. Аналіз результатів дослідження міжособистісної взаємодії у молодих сім'ях виявив недоліки, які негативно впливають на гармонійний розвиток стосунків між подружжям. Зокрема, 32% опитаних молодих подружніх пар мають низький рівень міжособистісної взаємодії, що свідчить про часті непорозуміння, суперечки та відсутність ефективних стратегій вирішення конфліктів. 40% пар демонструють середній рівень міжособистісної взаємодії, що вказує на існування розбіжностей між партнерами, які не завжди вдається вирішити мирним шляхом, а 28% молодих сімей мають високий рівень міжособистісної взаємодії, що вказує на злагоджену та гармонійну поведінку. Результати свідчать про те, що у молодих подружніх парах часто відсутня належна комунікація, конструктивне вирішення конфліктів і підтримка емоційного клімату. Особливо проблемним є факт, що багато сімей стикаються з труднощами у вирішенні конфліктів, що призводить до посилення напруження у відносинах й зниження рівня задоволеності шлюбом.

5. Розроблено й апробовано програму налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї. Метою програми визначено підвищення рівня емоційної підтримки, покращення комунікативних навичок та зниження рівня конфліктної поведінки серед молодих сімей. Програма спрямована розвиток умінь ефективно комунікувати в парі, усвідомлюючи потреби та емоції партнера, підвищення рівня емоційної підтримки і довіри між партнерами, формування у подружжя навичок конструктивного вирішення конфліктів без агресії чи емоційної дистанцією, зниження рівня стресу та тривожності, що виникають внаслідок конфліктів у родині, спільна розробка стратегії подолання труднощів у взаємодії, включаючи розподіл ролей і обов'язків, а також забезпечення рівності в сімейних відносинах, підвищення рівня задоволеності шлюбом через розуміння особистісних меж та потреб партнера. Результати повторного дослідження міжособистісної взаємодії в молодих сім'ях показали ефективність запропонованої програми. Зокрема, високий рівень міжособистісної взаємодії виявлено у 40% молодих сімей (було 32%), середній – у 48% (було 40%), низький – у 12% (було 28%). Учасники занять відзначили значне поліпшення комунікації в сім'ї, здатність розуміти і підтримувати один одного. Партнери навчилися ефективно вирішувати конфлікти, використовуючи методи конструктивного діалогу, що дозволило знизити рівень стресу і напруження у стосунках. Заняття з активного слухання, управління емоціями та розподілу обов'язків сприяли створенню більш гармонійної атмосфери в побуті, де кожен з партнерів відчував підтримку та повагу. Програма допомогла парам створити стійкіші та глибші зв'язки, підвищити рівень довіри та задоволення від стосунків, що, безумовно, свідчить про її високу ефективність. Рекомендації щодо налагодження міжособистісної взаємодії у молодій сім'ї базуються на розвитку відкритої комунікації, емоційної підтримки та взаємного розуміння.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити необхідність підготовки соціальних працівників до налагодження у молодій сім'ї.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Особистість народжується у сім'ї. *Початкова школа*. 2004. №2. С. 8-10.
2. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї : курс лекцій Київ : МАУП, 2001. 196 с.
3. Гапон Н. П. Соціальна психологія : навч. посіб. Львів : ЛНУ, 2008. 365 с.
- 3а. Гірняк А.Н. Різновиди міжсуб'єктної взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4. С. 82-86.
4. Денисенко А. Соціально-психологічні фактори психологічної готовності до подружніх взаємин. *Наука і освіта*. Одеса, 2011. № 1. С. 49-52.
5. Долинська Л., Демидова Т. Підготовка молоді до сімейного життя (соціально-психологічний тренінг). Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2002. 73 с.
6. Захарченко В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. *Український соціум*. 2020. № 1 (3). С. 14-23.
7. Калаур С. М., Фалинська З. З Соціальна конфліктологія : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2010. 362 с.
8. Камінська О. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя молоді у шлюбі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. Луганськ : Ноулідж, 2013. № 2 (31). С. 133–140.
9. Карасевич А. П. Формування готовності студентської молоді до створення сім'ї : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2019. 21 с.
10. Киричук В.А. Педагогіка співробітництва у сім'ї. *Початкова школа*. 2009. №1. С. 60-63.
11. Кісарчук З. Г. Єрмусевич О. І. Психологічна допомога сім'ї : навч. посіб. Київ : Главник, 2006. 127 с.
12. Кляпець О. Я. Підготовка молоді до подружнього життя. Київ : Міленіум, 2009. 104 с.
13. Ковбас Б., Костів В. Родинна педагогіка : у 3-х томах. Том І : Основи родинних взаємовідносин. Івано-Франківськ, 2006. 288 с.
14. Козубовська І. В., Керецман В. Ю., Товканець Г. В. Роль і функції соціально-психологічної служби в роботі з сім'єю. Ужгород, 2008. 82 с.

- 15.Консультування сім'ї : методичні поради / за ред. В. Г. Постового. Київ : ДЦССМ, 2013. 303 с.
- 16.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 17.Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї. *Science*. 2014. № 2. Р. 176-182.
- 18.Кочарян Г. С. Психотерапія сексуальних розладів і подружніх конфліктів. Київ : Медицина, 2014. 224 с.
- 19.Кравець В. П. Психологія сімейного життя. Тернопіль : ТДПІ, 1995. 195 с.
- 20.Кравченко Т. В. Життєві сценарії сім'ї та їхній вплив на соціальний розвиток особистості. *Педагогіка і психологія*. 2012. №1. С. 62-64.
- 21.Кручек В. Психолого-педагогічні основи міжособистісного спілкування : навч. посіб. Київ : НАКККиМ, 2010. 187 с.
- 22.Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка родинного виховання. Київ : Знання, 2006. 200 с.
- 23.Кушнірюк В. М. Гуманізація міжособистісних стосунків як умова запобігання конфліктів у педагогічному процесі. Київ : Знання, 2011. 224 с.
- 24.Левицька Т. Л. Розвиток психологічної готовності студентської молоді до створення сім'ї : дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2009. 226 с.
- 25.Маценко Л. М. Педагогіка сімейного виховання : навч. посіб. Київ : НАКККиМ, 2013. 372 с.
- 26.Мацьковський М. С. Соціологія сім'ї : проблеми теорії, методології і методики. Київ : Ін Юре, 2019. 116 с.
- 27.Мачуська І. М. Формування культури міжособистісного спілкування юнаків у їх підготовці до сімейного життя : дис... канд. пед. наук. Київ, 2014. 200 с.
- 28.Медіна Т. В. Соціологія сім'ї : навч. посіб. Чернівці : Рута, 2006. 272 с.
- 29.Моргун В. Ф., Тітов. І. Г. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник. Київ : Слово, 2012. 464 с.
- 30.Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 624 с.

- 31.Омельченко Л. М. Подружній конфлікт у молодій сім'ї : метод. посіб. Київ : Науковий світ, 2016. 49 с.
- 32.Омельченко Л. М. Соціально-педагогічні причини виникнення подружніх конфліктів у молодих сім'ях. *Наукові записки. Психолого-педагогічні науки*. Ніжин : НДУ, 2005. № 4. С. 65-68.
- 33.Омельченко Л.М. Психолого-педагогічні методи діагностики та корекції конфліктних подружніх стосунків у молодій сім'ї. *Науковий вісник Нац. аграрного ун-ту*. Київ : НАУ, 2005. № 69. С. 234-243.
- 34.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 448 с.
- 35.Пезешкіан М. Позитивна сімейна психотерапія : сім'я як психотерапевт. Чернівці : Рута, 2013. 324 с.
- 36.Пілецька Л. С. Матримоніальні уявлення як чинник суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі : монографія. Київ : Прінт Квік, 2015. 216 с.
- 37.Полтавська В. Приготування до подружнього життя. Львів : Свічадо, 2010. 104 с.
- 38.Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : НАУ-друк, 2010. 270 с.
- 39.Постовий В. Г. Сучасна сім'я та її педагогіка. Київ : Основи, 1994. 124 с.
- 40.Психологічна енциклопедія : А-Я / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 41.Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів : близько 3000 слів / ред. В. Б. Шапар. Харків : Прапор, 2009. 670 с.
- 42.Психологія сім'ї : навч. посіб. / В. М. Поліщук, Н. М. Ільїна, С. А. Поліщук та ін. Суми : Університетська книга, 2009. 282 с.
- 43.Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
- 44.Родинно-сімейна енциклопедія / В. М. Благінін, Н. І. Белкіна та ін. Київ : Богдана, 2006. 438 с.

- 45.Руденко Р.І. Практикум з сімейної психології : навч. посіб. Харків : Гуманітарний центр, 2009. 447 с.
- 46.Сайтарли І. А. Культура міжособистісних стосунків : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2017. 239 с.
- 47.Семиченко В. А., Заслуженюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування : навч. посіб. Київ : Веселка, 1998. 144 с.
- 48.Сенн Л. Ліфт настрою : як керувати своїми почуттями та емоціями / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
- 49.Сердюк Л. З. Психологічні чинники конфлікту подружжя на різних етапах шлюбу. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України*. Київ : Любіть Україну, 2000. Т. 2. С. 62-67.
- 50.Слюсаревський М. Деякі особливості сучасних уявлень молоді про шлюб (аналіз символічної репрезентації). *Соціальна та політична психологія*. 2004. № 6. С. 30-32.
- 51.Сова М. О., Дєніжна С. О. Психологія сім'ї : навч. посіб. Київ : Ком-принт, 2014. 212 с.
- 52.Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук : Щербатих О. В., 2015. 136 с.
- 53.Сучасна українська сім'я : медико-соціальні аспекти : монографія / Лісовський В., Шурма І., Коробчанський В. Харків : Майдан, 2021. 268 с.
- 54.Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування : навчальний посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2005. 335 с.
- 55.Федоришин Г. М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ : Плай, 2006. 174 с.
- 55a. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Psychological technology of the interaction between teacher and students under the conditions of innovative module-developmental teaching. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»*. Київ : Гнозис, 2018. Вип. 37 (4). Т. I (23) : Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. С. 123–135.

- 56.Шевчишена О. В. Вплив соціально-психологічних установок на сімейне життя та виникнення конфліктів у молодій сім'ї. *Проблеми загальної та педагогічної психології*:зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. Костюка АПН України. Київ, 2019. Т XI., ч. 2. С. 523-532.
- 57.Яцина О. Ф. Трансформації практик шлюбно-сімейного партнерства та батьківства : монографія. Ужгород : Карпати, 2018. 280 с.

Діагностичний інструментарій дослідження

Методика «Оцінка рівня конфліктності особистості»

Г. Ложкіна, Н. Пов'якель»

Інструкція. Приготуйте, будь ласка, бланк для методики (перелік цифр від 1 до 14). На кожне із запропонованих 14 запитань наведені три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть, будь ласка, ту відповідь, яка Вас влаштовує і запишіть букву, що її позначає, біля номера відповідного запитання у бланку до методики.

1. Чи притаманне Вам прагнення до домінування, тобто до того, щоб підкорити своїй волі інших?

А Ні.

Б Іноді.

В Так.

2. Чи є у Вашому колективі люди, які Вас побоюються, а можливо, ненавидять?

А Так.

Б Важко відповісти.

В Ні.

50

3. Хто Ви в більшій мірі?

А Миротворець.

Б Принциповий.

В Енергійний, діловий.

4. Як часто Вам доводиться виступати з критичними судженнями?

А Часто.

Б Періодично.

В Рідко.

5. Якби Вам випала нагода очолити колектив, щоб для Вас стало пріоритетом?

А Розробив би програму розвитку колективу на рік і переконав би колектив у доцільності її впровадження.

Б Вивчив би, хто є хто, й встановив би контакт з лідерами.

В Частіше б радився з колективом.

6. У випадку невдач який стан для Вас найбільш характерний?

А Песимізм.

Б Поганий настрій.

В Образа на самого себе.

7. Чи притаманне Вам прагнення відстоювати й дотримуватися традицій Вашого колективу?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

8. Чи належите Ви до категорії людей, які готові почути гірку правду про себе, сказану в вічі?

А Так.

Б Швидше, що так.

В Ні.

9. Які якості Ви намагаєтеся викорінити в собі ?

А Дратівливість.

Б Образливість.

В Нетерпимість до критики на свою адресу.

10. Хто Ви з професійної точки зору?

А Незалежний.

Б Лідер.

В Генератор ідей.

11. На думку Ваших друзів Ви людина?

А Екстравагантна.

Б Оптиміст.

В Наполеглива.

12. З ким Вам найчастіше доводиться боротися?

А З несправедливістю.

Б Бюрократизмом.

В Егоїзмом.

13. Що для Вас найбільше притаманне?

А Недооцінка власних здібностей.

Б Об'єктивна оцінка власних здібностей.

В Переоцінка власних здібностей.

14. Що найчастіше за все стає причиною для конфліктів з людьми?

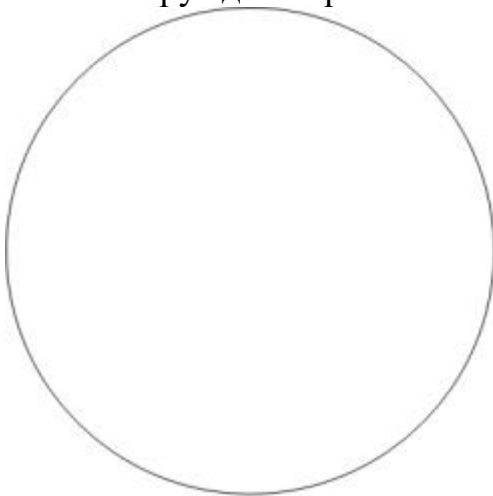
А Надмірна ініціативність.

Б Надмірна критичність.

В Надмірна прямотинність.

Методика «Сімейна соціограма» І. Ейдемільера

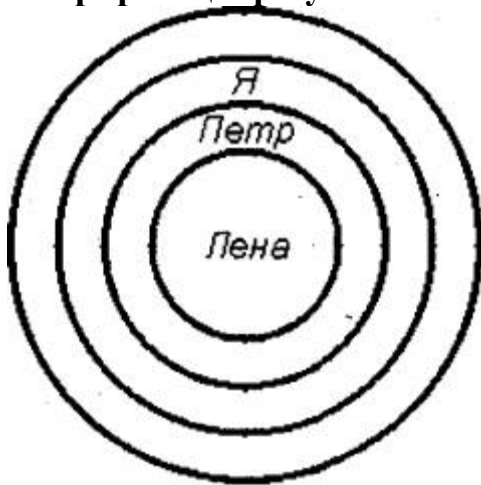
Для проведення тесту досліджуваним видають **бланки**: на кожному бланку намальований круг діаметром 110 мм.



Члени сім'ї виконують завдання **індивідуально**.

Інструкція: «Перед Вами на аркуші зображено коло. Намалюйте в ньому самого себе, членів сім'ї у формі кружечків і підпишіть їх імена».

Інтерпретація результатів



Методика «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом В. Століна, Т. Романової, Г. Бутенко».

Інструкція. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу «важко сказати», «важко відповісти».

1. Коли люди живуть так близько, як це спостерігається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприйняття іншої людини:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
2. Ваші подружні відносини приносять вам:
 - а) скоріше занепокоєння і страждання;
 - б) важко відповісти;
 - в) скоріше радість і задоволення.
3. Родичі і друзі оцінюють ваш шлюб:
 - а) як удалий;
 - б) щось середнє;
 - в) невдалий.
4. Якби ви могли, то змінили б щось у характері свого чоловіка (дружини):
 - а) багато чого;
 - б) важко сказати;
 - в) нічого.
5. Одна з проблем сучасного шлюбу полягає в тому, що все набридає, у тому числі й сексуальні стосунки:
 - а) правильно;
 - б) важко сказати;
 - в) неправильно.
6. Коли ви порівнюєте своє сімейне життя із сімейним життям друзів і знайомих, вам здається, що ви:

- а) більш нещасливі, ніж інші;
- б) важко сказати;
- в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу:

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

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються:

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

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення:

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

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати:

- а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина);
- б) важко сказати;
- в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами:

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

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) достоїнства:

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

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються:

- а) у характері вашого чоловіка (дружини);
- б) важко сказати;
- в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися:

- а) підсилювалися;
- б) важко сказати;
- в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини:

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

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) ні.

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

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

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує:

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

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

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

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували:

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

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

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

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним:

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

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту:

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