

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

ХРУНЯК Ірина Тарасівна
Використання технік гештальт-терапії для покращення комунікативних
навичок у сімейних парах

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСзм-21
І.Т. Хруняк

Науковий керівник
д.пс.н., професор, С.К. Шандрук

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«___» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС КОРЕКЦІЇ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН.....	6
1.1. Поняття та психологічний механізм комунікативних навичок в сімейних парах.....	6
1.2. Засади гештальт-терапії в контексті покращення сімейних взаємин.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМУНІКАЦІЇ В СІМЕЙНИХ ПАРАХ.....	18
2.1. Організація дослідження та обрання методик оцінки стану й специфіки подружніх взаємин.....	18
2.2. Інтерпретація результатів застосування психодіагностичних методик в процесі дослідження комунікативних навичок сімейних пар.....	21
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКООРІЄНТОВАНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНІК ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПОДРУЖЖЯ.....	30
3.1. Розробка і застосування психокорекційних сесій на основі гештальт-терапії для сімейних пар.....	30
3.2. Шляхи створення належних умов для реалізації ефективної гештальт-терапії.....	35
ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми. Взаємини чоловіка та дружини є важливою сферою життєдіяльності особистості, адже вони є основою емоційної підтримки, соціальної стабільності та психологічного благополуччя особистості. Сьогодні традиційне бачення шлюбу та сім'ї змінюється, зростає чисельність розлучень, кризові явища у різних сферах життя спричинює появу конфліктів та проблемних ситуацій в сім'ях. Тому, зростає актуальність досліджень психологічних особливостей та механізмів формування подружньої комунікації, пошуку дієвих методів психологічного консультування сімейних пар щодо корекції та профілактики конфліктів, налагодження відкритого діалогу. Одним із перспективних напрямків в цій сфері є техніки гештальт-терапії, які дають змогу усвідомити власні потреби та емоції, покращити рівень взаєморозуміння між партнерами.

Метою дослідження є вивчення ефективності використання технік гештальт-терапії для розвитку та покращення комунікативних навичок у сімейних парах.

Відповідно до мети у кваліфікаційній роботі окреслено такі **завдання**:

1. Визначити психологічні особливості та механізми комунікативної взаємодії у сімейних парах.
2. Вивчити теоретичні засади гештальт-терапії в контексті сімейної комунікації.
3. Організувати та здійснити експериментальне дослідження стану комунікативних навичок сімейних пар і продіагностувати чинники впливу на їх розвиток.
4. Провести аналіз результатів дослідження комунікативних навичок партнерів за обраними методиками.
5. Розробити практикоорієнтовані рекомендації впровадження технік гештальт-терапії для покращення комунікативних навичок подружжя та визначити сприятливі умови їх реалізації.

Об'єктом дослідження є комунікативні навички сімейних пар в контексті побудови взаємин.

Предметом дослідження є вплив технік гештальт-терапії на покращення комунікативних навичок у сімейних парах.

Методи дослідження мають теоретичну та емпіричну основи:

- **теоретичні:** аналіз науково-практичної літератури для вивчення основних засад гештальт-терапії та психологічних механізмів комунікації подружніх пар; синтез та узагальнення для систематизації даних і виокремлення закономірностей формування та розвитку комунікативних навичок партнерів в сім'ї; порівняння для окреслення типових проблем комунікації подружжя та специфіки технік гештальт-терапії; інтерпретація для формування висновків та пропозицій для розробки психокорекційних програм покращення комунікативних навичок сімейних пар.

- **емпіричні:** Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі (для визначення типу міжособистісної поведінки у стосунках, виявлення домінуючих комунікативних стилів); Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойка (для визначення наявних чинників порушення комунікації в подружжі); Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (автор Потапчук Є.М., Посвістак О.А.). (для оцінювання стану і особливостей міжособистісних взаємин); Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (автор Потапчук Є.М.) (для виявлення комплексу індивідуальних психологічних якостей партнерів, що істотно впливають на рівень гармонізації подружнього життя).

Інформаційну базу дослідження становлять навчальні матеріали, монографії, науково-спеціалізовані публікації, матеріали мережі Internet за темою дослідження.

Експериментальна база дослідження: до вибірки увійшли 40 осіб (20 подружніх пар), які перебувають у шлюбі терміном від 1 до 15 років. Вік учасників становить від 25 до 45 років.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у системному обґрунтуванні ефективності використання технік гештальт-терапії для покращення комунікативних навичок у сімейних парах. Уточнено поняття комунікації подружжя та психологічні механізми її формування. Проведено комплексне емпіричне дослідження стану комунікативних навичок подружніх пар та розроблено психокорекційну програму їх покращення на основі застосування технік гештальт-терапії, а також побудована модель психологічного консультування сімейних пар в контексті гештальт-терапії.

Практичне значення результатів. Визначено можливості використання одержаних науково-практичних результатів в психологічній роботі із сімейними парами.

На основі проведеного дослідження опубліковано тези на тему: "Основи гештальт-терапії в контексті сімейних взаємин" та тези на тему: "Розробка програми психокорекційних сесій для подружніх пар з урахуванням гештальт-принципів" у Збірнику тез доповідей IV міжнародної науково-практичної конференції "Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації", 7 листопада 2025 р., м. Тернопіль.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається із 3 розділів, висновків та списку використаних джерел з 35 пунктів, 12 рисунків, 8 таблиць та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ ПІД ЧАС КОРЕКЦІЇ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН

1.1. Поняття та психологічний механізм комунікативних навичок в сімейних парах

Комунікаційні навички, як елемент міжособистісної взаємодії є актуальним для вивчення, вагомим аспектом соціально-психологічних наук, оскільки має значний вплив на розвиток стосунків, поведінку та якості психологічного клімату в соціальних групах. Дослідження цього явища є важливим для пошуку та розробки ефективних стратегій психологічного консультування, сприяє ґрунтовному осмисленню особливостей людських взаємин та створенню умов для їх покращення. Аналіз міжособистісних взаємин крізь призму соціально-психологічного підходу допоможе визначити основні чинники впливу на розвиток комунікативної компетентності, взаєморозуміння та підтримки в сімейних парах, а також дасть змогу окреслити дієві методики подолання конфліктів та інших бар'єрів у сімейних стосунках.

Розглядаючи особливості комунікації у сімейних парах, варто підкреслити, що вона включає не лише слова, а значно складніші процеси, такі як емоції, відчуття, очікування та фізіологічні реакції. Комунікація визначається налагодженою, коли партнери здатні відчувати один одного не лише на зовнішніх проявах, але й значно на глибших змістах. Це і вказує на вагомість розвитку комунікативних навичок подружжя для забезпечення гармонійності шлюбу.

У наукових джерелах подається різноманітні підходи до трактування суті комунікації, які походять від дисциплінарної приналежності чи парадигмальних поглядів науковців. Окремі наукові погляди направлені на вивчені емоційно-когнітивних основ взаємодії індивідів, поряд з ними інші акцентуються на соціально-культурних аспектах комунікації[31]. Наприклад, соціальна психологія розглядає взаємодію як обмін ресурсами, інформацією, емоціями в

ході виконання соціальних функцій. Разом з цим, контекст психологічно-емоційного підходу зосереджується на вагомості ролі емоційного стану в ході налагодження комунікації. Відповідно до цього взаємодія особистостей є динамічним обміном емоціями і почуттями, які безпосередньо впливають на поведінку людей. Емоції бувають позитивними і негативними, що і визначає сприйняття слів і дій інших, можуть покращувати і порушувати комунікацію. Також, емоції є рушійною силою до певних вчинків, що можуть змінювати ставлення та характер взаємодії. Також варто згадати і погляд гештальт-психології. За цим підходом важливим є сама структура взаємодії, а не окремі елементи комунікації. Тобто, при спілкуванні подружньої пари необхідно враховувати емоційну взаємодію, невербальні сигнали й психологічний контекст комунікації, це дозволить усвідомити механізм взаємодії та стан комунікаційних процесів.

Таблиця 1.1.

Трактування поняття «комунікація» в науковій літературі за період 2021-2025 років

№	Автор (рік)	Поняття	Трактування / основна ідея
1	Matias A.,Cardoso L. (2021) [36]	Комунікація	«Комунікація — це акт, похідний від особистої та соціальної потреби, що дозволяє людям жити разом, встановлювати контакти з іншими; спосіб, як ми ставимося до інших осіб, і чим більша або менша ефективність цих зв'язків — залежить значною мірою від наших комунікаційних умінь».
2	Кравченко-Дзондза О. Е. (2023) [20]	Комунікативна компетентність	Проаналізовано зміст, структуру і складники комунікативної компетентності сучасного вчителя. Наприклад: здатність слухати, висловлюватися, співпрацювати, адаптуватися в комунікативному контексті.
3	Бойко І. (2024) [4]	Комунікативна компетентність	У контексті цифрової трансформації: «комунікативна компетентність особистості» набуває нового змісту, оскільки «цифрові форми комунікації» змінюють зміст і структуру поняття.
4	Мукан Н., (2023) [23]	Іншомовна комунікативна компетентність	Визначають у поняттєво-категорійному дискурсі: як поєднання комунікативної + іншомовної компетентностей, акцент — на здатності до міжмовного/міжкультурного спілкування.

Продовження таблиці 1.1.

5	Синявська О. Є. (2022) [28]	Міжкультурна комунікативна компетентність	У професійній освіті: акцент на здатності до ефективної комунікації в міжкультурному контексті, адже це дозволяє працювати з культурно різних партнерів
6	J. I. vanTonder, J. Jordaan, K. Esterhuysen (2023) [41]	InterpersonalCommunicationCompetence	Визначають interpersonalcommunicationcompetence як здатність людини керувати міжособистісними відносинами в різних комунікативних ситуаціях. Дослідження пов'язує interpersonalcommunicationcompetence з самопочуттям/самотністю студентів (емпіричний підхід).
7	N. Çıkrıkçı (2024) [33]	Interpersonalcommunicationcompetence&mentalhealth	Розглядає міжособистісну комунікативну компетентність як показник ефективності спілкування, що прямо впливає на задоволення потреб, а опосередковано на рівень тривоги, депресії, операціональні компетентності.
8	J. Linetal.	Social-emotional competencies / interpersonalrelations	Інтегрує модель соціально-емоційної компетентності

Джерело: складено автором на основі [4; 20; 23; 28; 33; 35; 36; 41]

Розглянемо трактування поняття «комунікація» в науковій психологічній літературі (табл. 1.1.).

Отже, комунікація сімейної пари – це елемент міжособистісної взаємодії, що визначається інтенсивністю емоцій, почуттів і обміном інформацією. Її стан характеризує ефективність і гармонійність стосунків між чоловіком та дружиною. Комунікативні навички при їх покращенні призведуть до позитивних змін у світогляді і ставленні партнерів до себе і один одного одночасно. Дослідження показало (табл.1.1), що поняття розглядається з позиції соціальної потреби, професійної компетентності та як елемент спілкування. Вважаємо доцільним інтерпретувати поняття комунікації з точки зору подружніх взаємин. Для цього окреслимо основні завдання комунікаційних навичок в сімейних парах.

Комунікація у сімейній парі повинна підтримувати конструктивний діалог, довіру й емоційну відкритість партнерів. Якщо кожен член подружжя

працюватиме над розвитком комунікаційної компетентності, то це призведе до покращення психологічного клімату в сім'ї, а саме сприятиме:

- адекватному та чіткому висловлюванню власних почуттів і думок, що допоможе уникнути непорозуміння;

- умінню слухати і розуміти партнера, проявляючи повагу і емпатію;

- регулюванню емоційного стану у спілкуванні, уникненню конфліктів, або ж конструктивному їх розв'язанню;

- налагодженню подружніх взаємин заснованих на щирості та взаємоповазі.

Вербальна комунікація	<ul style="list-style-type: none"> • уміння чітко відкрито та доброзичливо висловлювати власні думки, почуття, потреби; • використання "Я-повідомлень" замість звинувачень, формулювання прохання замість вимог
Активне слухання	<ul style="list-style-type: none"> • повна увага до партнера без перебивань; • уточнення сенсу, демонстрація співпереживання невербально.
Емпатія	<ul style="list-style-type: none"> • здатність розуміти й емоційно відчувати стан партнера; • прояв поваги до поглядів. навіть у разі незгоди.
Невербальна комунікація	<ul style="list-style-type: none"> • контакт очима, міміка, дотики, тон голосу, фізична дистанція; • узгодженість вербальних і невербальних сигналів
Емоційна регуляція	<ul style="list-style-type: none"> • контроль над власними емоційними реакціями; • здатність робити перерву у конфлікті, не переводячи його у агресію
Конструктивне вирішення конфліктів	<ul style="list-style-type: none"> • здатність виявляти проблему, а не висувати партнеру звинувачення; • орієнтація на спільне рішення, компроміс.
Зворотній зв'язок	<ul style="list-style-type: none"> • коректно давати і приймати відгуки без образ; • готовність ділитись почуттями, страхами, мріями; • усвідомлення особистих кордонів іншого.

Рис. 1.1. Складові комунікації в сімейних парах

Джерело: розробка автора

Таким чином, комунікаційні навички в подружніх парах є ключовим елементом психологічного комфорту та якості міжособистісних взаємин, впливають на ефективність спілкування та рівень довіри один до одного. Тому, важливо окреслити склад таких навичок (рис. 1.1.).

Ця схематична інтерпретація структури комунікаційних навичок в подружжі акцентує увагу на тому, що комунікація - це інтегрована система, яка містить вербальні, невербальні, емоційно-регуляційні та соціально-когнітивні здатності, які сприяють налагодженню емоційної близькості, довірі й психологічному благополуччю обох партнерів зокрема та гармонійності шлюбу загалом.

Для подальшого вивчення психологічного механізму становлення та розвитку комунікаційних навичок сімейних пар доречно дослідити етапи її становлення в залежності від тривалості шлюбу [29]. Розділимо такі рівні комунікації:

1. Початкова комунікація (1-3 роки) - характеризується встановленням контакту, пошуком спільних тем, ознайомленням з цінностями й поглядами партнера. На даному етапі основною ціллю комунікації є створення позитивного емоційного фону, досягнення довіри та безпеки. Проте, має місце певна ідеалізація партнера.

2. Стабільна комунікація (5-7 років) - формується індивідуальний стиль спілкування, невербальні сигнали, зрозумілі парі жарти і манера вирішення проблем. На цьому етапі відбувається перевірка здатності конструктивного діалогу.

3. Узгодження/конфронтації (7-10 років) - спостерігається зіткнення особистих очікувань і потреб. В цьому випадку, у разі наявності асертивного діалогу, вміння слухати й домовлятися взаємини трансформуються у новий рівень зрілості. Тоді як, за дефіциту комунікаційних навиків та діалогу збільшується ризик конфліктів.

4. Переосмислення (10-15 років) - трансформація ролей, можливе виникнення кризових періодів. Якість комунікації має вплив на здатність

адаптуватись парі та проявляється у форматі підтримування контакту, співпереживання.

5. Партнерська комунікація (після 20 років) - стабілізується рівень довіри, підтримки. Сімейна пара формує спільні змісти, відкрито спілкуються щодо почуттів і потреб. Комунікація відіграє роль засобу для емоційного змагання.

Отже, як впливає з дослідження можливих етапів комунікації подружжя, вона формується і розвивається під впливом низки факторів, які діють на здатність учасників пари ефективно будувати подружні взаємини (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

Розвиток комунікативних навичок у сімейних парах: вплив чинників

№	Чинник	Зміст та характеристика впливу
1	Індивідуально-психологічні особливості	Емоційна зрілість, саморегуляція, емпатія, асертивність формують здатність до конструктивного діалогу, зниження конфліктності.
2	Емоційна культура сім'ї	Емоційний клімат родини визначає рівень довіри та відкритості. Наявність підтримки сприяє розвитку партнерської комунікації.
3	Психологічна сумісність	Сумісність цінностей, життєвих цілей і стилів спілкування забезпечує узгодженість і гармонію у взаємодії.
4	Соціокультурне середовище	Вплив соціальних умов, війни, економічних факторів формує адаптивні або захисні моделі комунікації.
5	Попередній досвід спілкування	Моделі спілкування, засвоєні в батьківській родині, відтворюються у шлюбі; позитивний досвід полегшує розвиток взаєморозуміння.
6	Освіченість і психолого-комунікативна компетентність	Участь у тренінгах, консультування, розвиток емоційного інтелекту сприяють усвідомленому спілкуванню та навчанню конструктивному діалогу.
7	Ціннісно-мотиваційна сфера	Спільні смисли та мотивація до розвитку сприяють зміцненню комунікації, тоді як егоцентризм послаблює емоційний зв'язок.

Джерело: складено автором на основі [7; 9; 10; 19; 32]

Разом із позитивним впливом факторів на розвиток комунікації існує ризик її порушення. Порушення комунікації між партнерами спричинюють відхилення у стосунках, призводить до непорозумінь та конфліктних ситуацій, а також деструктивно впливають на особисте самопочуття, самооцінку.

Причини проблем у комунікації включають: надлишок функціоналу каналів комунікації, відсутність зворотного зв'язку, відхилення на інші теми,

звинувачення або критика іншої людини, викривлення істинного змісту інформативних повідомлень, висловлення суперечливих ціннісних суджень.

Серед психологів, що вивчали розвиток комунікаційних навичок в парах можна згадати думку Фурди І.І.[30], яка визначає досить широко види порушень комунікації в парах. Серед них варто виокремити психологічну несумісність партнерів. невміння поступатись, адитивна поведінка одного з учасників пари, проблеми фінансового забезпечення, відсутність задоволення потреб один одного, недостатній рівень комунікативної компетентності, брак взаємоповаги й підтримки.

Питання появи проблем комунікації особливо гостро стоїть під час війни та виступають потужним травматичним фактором. У таких ситуаціях люди часто відчують безпорадність і можуть увійти у стан відчуження. Цінності втрачають своє значення, час наче сповільнюється, а планування майбутнього втрачає сенс. У такому вакуумі люди не відчують розуміння та підтримки від оточуючих, що має за наслідок почуття самотності і розчарування. Війна та вимушене переміщення населення створюють умови, які мають новий вплив на сімейну систему, особливо на комунікування подружжя [16].

Капуленко Ю.[13], яка займалась питанням індивідуального існування в кризових ситуаціях, зазначила, що переживання травматичної події супроводжується: руйнацією довгострокових цілей, посиленням сумнівів у власних цінностях, переконаннях, почуттям безсилля та страху, зниженням соціальної активності та самоконтролю. Це все порушує у сьогочасних умовах комунікацію в багатьох подружжях.

Професор Сингаївська І.[27] у своїх працях досліджувала особливості і чинники виникнення комунікативних проблем у сімейних парах вимушених переселенців у ситуації війни. Науковиця в ході експериментального дослідження виявила, що внутрішньо переміщені особи мають низьку адаптивність до змін та високий рівень комунікаційних зривів через зниження задоволеності в інших сферах життя.

Отже, в умовах війни комунікація в подружніх взаєминах піддається істотним порушенням. Змінюється психологічний клімат через напругу, постійне відчуття тривоги, страху й можливу розлуку внаслідок військової служби чи евакуації. За таких умов досить незначні непорозуміння можуть набувати більшої конфліктності та емоційної сили. Разом з цим, сімейні пари з налагодженістю діалогу і підтримкою, демонструватимуть здатність адаптуватись і зберегти взаємини на високому гармонійному рівні, попри зовнішні негативні чинники.

1.2. Засади гештальт-терапії в контексті покращення сімейних взаємин

Гештальт-терапія в контексті покращення взаємодії подружніх пар пропонує цілісне бачення особистості як частини соціально-психологічного динамічного простору, де виникають, трансформуються й інтегруються міжособистісні зв'язки. З точки зору цього підходу сім'я розглядається як система, в якій кожен елемент і підпадає впливу, і має вплив одночасно на загальний психологічний клімат і емоційний стан, використовуючи при цьому інструментарій, переносу й контрпереносу.

Засновником гештальт-терапії був ФріцПерлз, який сприяв її становленню як ефективної терапії, що змінило хід світової культури та розвиток суспільства. Для людей, зацікавлених у особистісному зростанні здатність до самоефективності є вирішальною в сучасному світі інформації та комунікації. Гештальт-терапія не лише допомагає людям розвивати творчу адаптацію до навколишнього середовища, але й впливає на їхнє усвідомлення особистих внутрішніх механізмів й процесів, що сприяють повторному використанню моделей поведінки[5]. Загальні техніки гештальт-терапії включають: свідоме формування тону голосу та мовлення, мову тіла, перебільшення, рольові ігри, творче самовираження та емоційну локалізацію.

Поширеною є техніка "порожнього стільця", що являє собою рольову гру, яка заохочує пацієнтів розмовляти з іншою версією себе або уявною фігурою. Пацієнт сідає перед порожнім стільцем і розпочинає розмовляти з уявною фігурою. Дана вправа допомагає розпізнати важливі ролі, інформацію і сприйняття, про які раніше пацієнт не знав. Техніка сприяє кращому усвідомленню власних почуттів та емоційних переживань.

Мова та тон голосу відіграють важливу роль у гештальт-терапії. У міру того, як пацієнти поступово беруть на себе відповідальність, вони використовують нюансову мову, яка відображає їхню самосвідомість та особисту відповідальність за своє життя та досвід, а не зосереджуються на інших.

Гештальт-терапевти заохочують своїх клієнтів більш усвідомлено сприймати навколишній світ, зосереджуватись на теперішньому моменті та опрацьовувати його за допомогою таких видів діяльності, як скульптура чи живопис приміром.

У таблиці 1.3. обґрунтуємо основні складові технік гештальт-терапії з позиції їх ролі в налагодженні сімейних взаємин.

В засадах гештальт-терапії є феноменологічний підхід, що заснований на конкретному окресленні людського досвіду, що відбувається без оцінювання його і тлумачення, тобто акцентується не на минулих подіях, чи майбутніх, а саме на тому, що існує "тут і зараз". З контексту комунікації сімейної пари техніки гештальт-терапії мають на меті не аналізувати попередні події а досягнути усвідомлення того, як сьогочасні події впливають на характер подружньої взаємодії.

В даному випадку терапевт не проводить експертне оцінювання поведінки, а є свідком досвіду клієнта, сприяє процесу особистісного пізнання, адекватного прийняття власних почуттів й поетапного подолання внутрішніх протиріч.

Таблиця 1.3.

Техніки гештальт-терапії та їх роль в гармонізації сімейної комунікації

Категорія	Зміст
Теоретична основа	Заснована на поєднанні феноменології (Гусерль), гештальт-психології (Келер, Коффка, Вертгаймер), екзистенціалізму та польової теорії (Левін). Спрямована на цілісне усвідомлення себе в контексті середовища.
Об'єкт терапії	Суб'єктивний досвід особистості в «тут-і-зараз», включаючи емоційні, тілесні, когнітивні й поведінкові прояви. У контексті сімейних стосунків — це міжособистісна динаміка партнерів.
Мета в сімейному контексті	Відновлення контакту, усвідомлення невирішених емоцій, завершення незавершених гештальтів, формування автентичної комунікації між партнерами.
Ключові принципи	1. Принцип «тут-і-зараз» – фокус на актуальному досвіді. 2. Феноменологічна позиція – утримання від оцінок, спостереження за власним досвідом. 3. Відповідальність за власні реакції. 4. Усвідомлення і саморегуляція.
Типові терапевтичні техніки	- Техніка порожнього стільця - Усвідомлення тілесних реакцій; - Виявлення проєкцій, інтроєкцій, ретрофлексій; - Завершення гештальту через проговорення та діалог.
Роль у налагодженні стосунків	- Покращення емоційної регуляції партнерів; - Формування відкритої, чесної комунікації; - Відновлення емпатії та довіри; - Зниження інтенсивності конфліктогенних патернів взаємодії.
Переваги для пари	- Підвищення емоційної близькості; Усвідомлення особистих потреб і меж; Розпізнавання й деконструкція деструктивних комунікативних сценаріїв; Створення простору для змін.

Джерело: складено автором на основі [5;8;17]

З використанням технік гештальт-терапії сімейні пари відсувають на другий план певні стереотипи, очікування, власне бачення й одержують перспективу пізнати ситуацію з нової позиції, тобто без звичних для себе проєкцій і суджень. Все це генерує простір для конструктивного діалогу, який дасть змогу усвідомити емоційні потреби. бути почутим партнером і адекватно проявити власні почуття.

Основним метафоричним поняттям в гештальт-терапії є "фігура і фон", що окреслює відношення до власних потреб, визначає організацію індивідом власного досвіду. Те, що виходить на перший план свідомості в даний момент, акцентує увагу формулює "фігуру", тоді як все решта, що знаходиться поза

увагою, але будь-коли знову може стати актуальним є "фон". В частині сімейної комунікації "фігура" може бути емоцією, сигналом партнера, конфлікт, що фокусується у свідомості, не змінюється. не зникає. Як наслідок, такий стан породжує акумуляцію напруженості й обтяження комунікації між парою.

Наведені стани, що не завершують природній цикл переходять у форму "незавершених гештальтів", залишаються у психіці як неотриманий досвід й продовжують наносити вплив на теперішню поведінку особистості. Сюди можемо віднести такі стани як невисказані образи, пригнічений сором, стримана злість. Все перелічене створює у взаєминах замкнуте коло, адже минулі емоції керують теперішніми комунікаціями.

Суть незавершеного гештальту варто розглядати крізь призму сукупності емоційного досвіду, що не був усвідомлений. В контексті сімейної комунікації гештальти переходять у форму емоційного блокування, напруги у спілкуванні, зростання дистанції між партнерами. Дані прояви породжують недовіру та внутрішню ізоляцію.

Завершення подібного досвіду техніками гештальт-терапії відбувається засобами усвідомлення, емоційного переживання події тощо. При терапії із сімейними парами це може сприяти звільненню емоційної енергії, відновленню конструктивного діалогу, зміни деструктивної поведінки на більш адаптивні прояви [11].

Ефективність використання технік гештальт-терапії в напрямку покращення комунікативних навичок сімейних пар можливо визначити шляхом порівняння змісту із практичними цілями. З огляду на це, представлено таблицю 1.4., де окреслено принципи й поняття досліджуваних технік та сформовано їх психотерапевтичну цінність.

Згадані поняття, зокрема, такі як "фігура-фон", "незавершений гештальт" не є абстрактними. а містять значущий інструмент, що впливає на процес сприйняття інформативних повідомлень від партнера, формування поведінки у конфліктах, зниження психологічної напруги шляхом переосмислення і

завершення досвіду. Разом з цим, феноменологічний підхід сприяє формуванню простору безпечного для комунікації партнерів без тиску і осуджень.

Таблиця 1.4.

Основні поняття та практичні цілі технік гештальт-терапії в роботі із сімейними парами

Категорія	Науково-психологічний зміст	Значення для роботи з подружніми парами
Феноменологічний підхід	Заснований на ідеї, що реальність сприймається суб'єктивно; важливим є досвід, як він переживається індивідом у «тут-і-зараз». Терапевт утримується від інтерпретацій і діагнозів.	Допомагає партнерам зосередитися на власному досвіді, зрозуміти, як вони бачать, чують, відчувають одне одного у моменті взаємодії.
Принцип «фігура–фон»	Людське сприйняття організовується навколо «фігури» (актуальної потреби) на тлі менш значущого досвіду. Фігура змінюється в динаміці контексту.	Дозволяє усвідомити, що в кожному конфлікті є провідна тема (фігура), яка може бути прихована за другорядними емоційними реакціями.
Незавершені гештальти	Досвід, який не був прожитий, емоційно виражений або інтегрований, залишається відкритим і впливає на поточну поведінку та стосунки.	Минулі образи, невисловлені почуття або незакінчені діалоги накопичуються, провокуючи емоційні «вибухи» в теперішніх стосунках.
Принцип усвідомлення (awareness)	Ключова мета - розвиток здатності клієнта усвідомлювати свої думки, емоції, тілесні реакції й потреби у процесі взаємодії.	Партнери вчаться «чути себе» та «чути іншого», розрізняти власні проєкції й реальні меседжі партнера.
Контакт і порушення контакту	Якісний контакт - це здатність бути у взаємодії без втрати себе. Порушення контакту (наприклад, проєкція, ретрофлексія) ведуть до конфліктів.	Розпізнавання способів уникнення контакту дозволяє налагодити автентичне спілкування між партнерами.
Завершення гештальту	Процес повного проживання емоцій, інтеграції досвіду, який дозволяє зменшити напругу та звільнити енергію для нових відносин.	Допомагає завершити незавершені конфлікти у шлюбі, звільняючи емоційний ресурс для конструктивного діалогу й розвитку пари.

Джерело: складено автором на основі [5; 8;17;19]

Таким чином, наведена інформація у таблиці 1.4. показує побудову логіко-семантичних зв'язків між поняттями і практичними цілям гештальт-терапії, що сприятиме вибору інструментарію для окреслення напрямків психокорекційної роботи із сімейною парою, в тому числі і розвитку комунікативної компетентності.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМУНІКАЦІЇ В СІМЕЙНИХ ПАРАХ

2.1. Організація дослідження та обрання методик оцінки стану й специфіки подружніх взаємин

Сучасні зміни в українському суспільстві зумовлені дією різноманітних чинників, зокрема й військовою агресією росії. У світі на характер подружньої комунікації також мають вплив фактори, як от вимушений карантин під час пандемії COVID-19, світова економічна криза, зростання діджиталізації у всіх сферах життя. Ролі у сімейних парах зазнають змін, поширились розлучення та зріс рівень конфліктності. Вивчені нами психологічні дослідження підтверджують те, що саме психологічне благополуччя партнерів сприяє задоволеності шлюбом [18; 24]. Адекватно налагоджені подружні взаємини підвищують рівень щастя, знижують стрес, тоді як наростання конфліктів, емоційне вигорання, недостатня якість життя призводить до депресивних станів. З цього випливає важливість ґрунтовного вивчення психологічних особливостей стану та специфіки сімейної комунікації в парі, як основоположного елемента подружніх взаємин для пошуку й розуміння шляхів досягнення гармонійних стосунків.

Оцінка психологічного механізму подружнього спілкування в напрямку формування емоційної взаємодії, партнерської чутливості й сумісності є важливою ланкою практичної терапії щодо досягнення покращення подружніх взаємин. При організації експериментального дослідження стану комунікації в сімейній парі ми опирались на результативні емпіричні методики діагностики, що дало змогу виявити рівень стабільності й задоволеності шлюбом.

Метою дослідження стало прагнення обґрунтувати специфіку комунікативних навичок у сімейних парах в залежності від впливу чинників, приміром тривалості шлюбу, рівня емоційного інтелекту, психологічної

сумісності та індивідуальних якостей партнерів. З огляду на мету було поставлено такі чіткі завдання:

1. Визначити чинники впливу на поведінку кожного із партнерів й визначити її тип. Окреслити домінуючі стилі взаємодії у сімейній парі.

2. Провести емпіричну оцінку комунікативної компетентності та толерантності сімейних пар з визначенням їх психологічної сумісності, рівнем якості взаємин.

3. Дослідити рівень емоційної взаємодії, проаналізувати наявність та роль незавершеного досвіду з врахуванням психологічних особливостей респондентів.

4. Оцінити складові шлюбного потенціалу пар та результати застосування технік гештальт-терапії щодо покращення комунікаційних навичок подружжя.

Теоретична цінність дослідження виражається через ґрунтовне опрацювання чинників, які мають вплив на подружні взаємини та вагомість для розвитку сімейної психології. Ґрунтовне осмислення психологічних механізмів комунікації подружжя й окреслення векторів факторного впливу за допомогою різноманітних психологічних підходів дозволяє сформулювати наукові погляди на специфіку життя сімейних пар. Сформульовані результати становлять перспективу поглибленого теоретичного обґрунтування основ сімейної психології, факторів дії на задоволеність шлюбом й можливості конструктивного розв'язання конфліктів.

Практичні основи, сформовані в ході даного дослідження, можуть використовуватись в розробці психокорекційних сесій з техніками гештальт-терапії, тренінгових програм направлених на покращення комунікативних навичок й розвиток емоційного інтелекту сімейних партнерів.

В процесі організації дослідження було здійснено цілеспрямований відбір учасників з врахуванням критерію їх сімейного статусу. До вибірки ввійшли 40 осіб (20 подружніх пар), які перебувають у шлюбі терміном від 1 до 15 років. Вік учасників становить від 25 до 45 років.

З огляду на поставлену мету, ми обрали ефективну методологічну основу дослідження. Багатовекторність методик спрямована на охоплення усіх аспектів стану і розвитку комунікаційних навичок сімейної пари, їх взаємодії та емоційно-когнітивних аспектів шлюбних відносин. Розглянемо їх зміст та інструментарії детальніше:

1. Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі - популярний інструмент в психологічній практиці для визначення типу міжособистісної поведінки й того, які комунікаційні типажі присутні у стосунках. Ця методика направлена на дослідження за важливими проявами у відносинах, а саме аспекти домінування-комунікування й доброзичливість-агресивність. У нашому експериментальному дослідженні ця методика слугує для окреслення ступеня адаптивності поведінки й відповідності цілям шлюбу партнерів (Додаток А).

2. Методика «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» - дає змогу визначити наявні чинники порушення комунікації в подружжі. Інструментарій містить такі оціночні напрямки як невміння керувати емоціями, неадекватність у прояві емоції партнерами, негнучкість у стосунках, домінування негативних емоцій. Названі бар'єри порушують комунікацію, тому є важливими у виявленні і вчасному пропрацюванні (Додаток Б).

3. Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (автор Потапчук Є.М., Посвістак О.А.). - дієвий психодіагностичний інструмент для оцінювання стану і особливостей міжособистісних взаємин. У нашому дослідженні з його допомогою можна виявити рівень чуттєвості та емоційності партнерів й характер психологічної взаємодії загалом. Метою є виявлення когнітивно-емоційних якостей, що мають вплив на налагодження комунікації подружжя (Додаток В).

4. Методика «Діагностика шлюбного потенціалу особистості» (автор Потапчук Є.М.) [25]- це широка діагностична методика, яка дозволяє виявити позитивні чи негативні риси партнерів, що здатні мати вплив на гармонійність шлюбу, оцінити відповідність очікуванням партнерів, окреслити рівень міжособистісної сумісності в парі. Метою методики є визначення певних

можливостей, характеристик людини від яких напряму залежить якість сімейного життя. Ця діагностика може проводитись для потенційної сімейної пари до укладання шлюбу, щоб визначити сумісність, так і для уже сімейної пари з певною тривалістю шлюбу для вчасного виявлення дисгармонії. Нами дана методика застосована для пошуку резервів покращення комунікації партнерів та досягнення гармонійності в шлюбі (Додаток Г).

Варто зазначити, що дослідження ми проводили в очному форматі придатних для такого виду робіт умовах (консультаційний центр). Учасникам діагностичні методики були надані в паперовому форматі з детальними усними й письмовими інструкціями. Кожен партнер подружньої пари проходив тестування окремо для мінімізації впливу та міжособистісної напруги при діагностиці.

При організації та здійсненні емпіричного дослідження ми дотримувались Етичного кодексу психолога. Особливий акцент робився на дотриманні: конфіденційності, анонімності, відсутності психологічного тиску, добровільності й використання отриманих результатів лише в науково-дослідницьких цілях.

2.2. Інтерпретація результатів застосування психодіагностичних методик в процесі дослідження комунікативних навиків сімейних пар

Ефективність міжособистісної взаємодії проявляється через здатності взаєморозуміння між партнерами, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, емоційної підтримки та комунікативної компетентності. Саме ефективна комунікація є одним із ключових факторів гармонійної взаємодії і її розвиток напряму впливає на формування спільних стратегій спілкування, що в свою чергу визначає задоволеність подружжя від шлюбу [32].

Для всебічного дослідження стану міжособистісних відносин сімейних пар із вибірки дослідження нами було застосовано методику діагностики

міжособистісних стосунків Т. Лірі. Дана методика дозволила означити тип поведінки кожного учасника пари в контексті взаємодіяння із оточуючими близькими людьми. Інтерпретування отриманих результатів допоможе визначити сильні сторони комунікації й ризик її порушення, а також охарактеризувати тяжіння до домінації або підкорювання, відкритості суб'єктів.

Показники отримані в ході застосування методики Т. Лірі нами подано у табличній формі (табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

**Домінуючі типи поведінки у взаємодії сімейних пар за методикою
діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі**

№ з/п	Тип міжособистісної поведінки	% респондентів, у яких тип виявлено як домінуючий
1	Покірний	27
2	Доброзичливий	22
3	Альтруїстична	15
4	Залежний	12
5	Авторитарний	9
6	Підозрілий	8
7	Егоїстичний	5
8	Агресивний	2

Отримані результати діагностики показали, що домінує покірний тип поведінки (27%). Респондентам, що належать до цієї групи, притаманні прояви сором'язливості, замкнутості в комунікації, занижена самооцінка, стриманість до нових прагнень.

Наступними поширеними є соціально позитивні типи поведінки, такі як доброзичливий (22%) й альтруїстичний (15%). У випадку доброзичливого поведінкового типу вираженими є налагодження близьких взаємин з іншими, проте існує залежність від їх думки при власній самооцінці. Таким людям притаманним є часті прояви ініціативи, емоційності настрою, вони мають велике коло спілкування і інтересів, хоча до деяких із них ставляться досить поверхнево. Представники цієї групи надають перевагу задоволенню потреб близьких і бажають отримати схвалення їх дій. Партнери у сімейних пар з

доброзичливим типом поведінки здатні ефективно докладати зусиль для досягнення спільних цілей.

Подібно їм учасники діагностики із альтруїстичним типом мають почуття відповідальності за спільні результати подружжя, проявляють готовність підтримки і навіть, самопожертви. Люди з даним поведінковим типом прагнуть досягнути гармонійних відносин і можуть виконувати чіткі соціальні ролі. Загалом їх комунікативна компетентність є високою і сприяє вираженому ентузіазму і емоційної участі в подружньому житті.

Особистості із залежним типом поведінки (12% в нашому дослідженні) вирізняються посиленням бажанням соціального визнання й надмірною схильністю до самокритики. Даний тип є частково позитивним і в основному проявився поміж жінок у парі.

Також серед досліджуваних учасників сімейних пар проявився авторитарний поведінковий тип (9%), який характеризується високим рівнем лідерськими якостями й мотивацією до нових досягнень, прагненням керувати іншими. Комунікативні навички таких партнерів можуть перекриватись деспотичними проявами та схильністю в основному до власної думки й бачення ситуації.

Підозрілий (8%) та егоїстичні (5%) типи поведінки у взаєминах подружжя можуть демонструвати власну зверхність у першому випадку й ізоляцію від партнера, у другому ж випадку простежується надмірна критика, недовіра, скритність. Названі особливості в обох типах порушують комунікацію пари і ведуть до кризових станів в шлюбі.

Наостанок визначимо риси агресивного типу взаємодії в парі (2%). Такому стилю притаманна спонтанність, надмірна імпульсивність й ескалація конфлікту. Сімейний партнер з даним поведінковим статусом вирізняється відкритістю у виказуванні власного бачення, прагненням до справедливості. Даний тип спричинює проблеми у спілкуванні.

Оцінюючи результати діагностики за методикою Т. Лірі, можемо відзначити, що у вибірці переважають позитивно-комунікативні типи. Жінки в

основному орієнтовані на дружні та залежні стилі поведінки з притаманними їм емоційною чуйністю та підтримкою. Чоловіки в даній вибірці в основному лідери та альтруїсти. Стилi деструктивного спектру в меншості, що засвідчує про загальну стабільність та гармонійність сімейної комунікації. Проте, простежується потреба психологічно-корекційних заходів в контексті виявлення цих станів. А також невідповідності типів поведінки у подружжі, як от егоїстичний-залежний, що порушує комунікацію й знижує ефективність взаємодії в такій парі. Альтруїстичний та доброзичливі поведінкові типи найбільш сприятливі для конструктивного діалогу та розвитку комунікаційної компетентності.

Подальшим етапом нашого експериментального дослідження став тест-опитувальник «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойка. Саме він дав змогу здійснити оцінку здатності сімейних партнерів до належної комунікації. Показник комунікативної компетентності оцінюється за цією методикою в напрямку наявності готовності до діалогу в сім'ї, відсутності домінування, терпіння до окремих індивідуальних якостей партнера.

Оцінку за описаним інструментарієм проведено й за кількома аспектами комунікативної нетолерантності. Дані наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Дослідження наявності емоційних бар'єрів в налагоджені комунікації у сімейних парах

№ з/п	Показник	% до вибірки з наявністю перешкоди комунікації
1	Невміння керувати емоціями	21
2	Неадекватний прояв емоцій	3
3	Негнучкість, невиразність емоцій	28
4	Домінування негативних емоцій	7
5	Небажання зближуватись з людьми на емоційній основі	11

Наведена таблиця показує відсоток у вибірці, учасникам яких притаманні емоційні перешкоди на шляху налагодження комунікації. Зокрема, вагомою перешкодою для налагодження одного з партнерів в парі є негнучкість і

невизначеність емоцій, що не створює атмосферу відкритості і можливості спільно вирішувати наявні питання. Також достатньо проявилась проблема керувати власними емоціями. Наявність цього фактору спричинить викривлене сприйняття партнерами оди одного, неточне донесення відчуттів і бажань, а також може призвести до конфліктних ситуацій. Присутнє у вибірці домінування негативних емоцій (7%) й небажання зближуватись на емоційні основі (11%). Такий факт свідчить про закритість і замовчування правдивих відчуттів, що може призвести до порушення комунікації між партнерами.

Зобразимо результати по підрахунку балів само оцінювання респондентів щодо наявних емоційних бар'єрів для налагодження комунікації (рис. 2.1.).

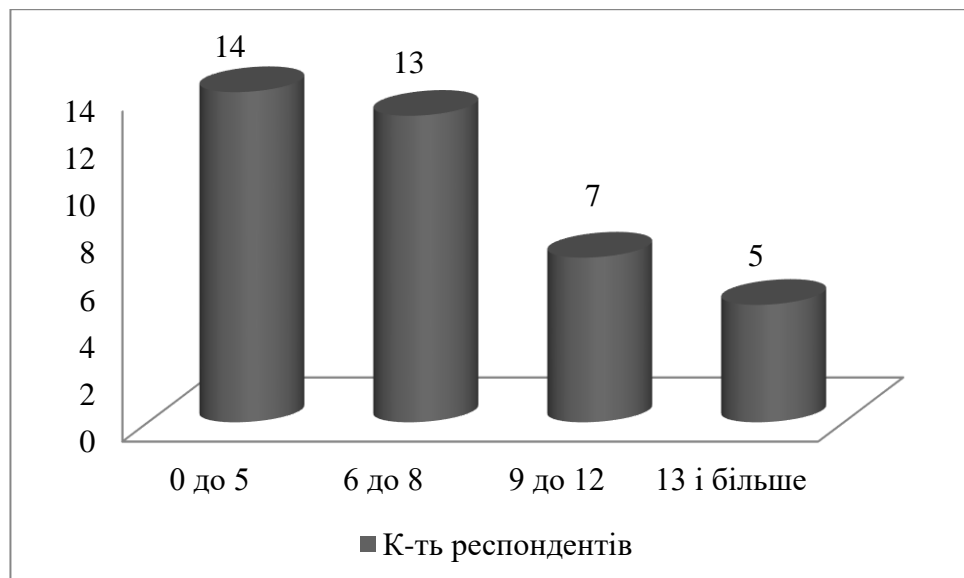


Рис. 2.1. Оцінка наявності емоційних бар'єрів у партнерів для налагодження комунікації у сімейних парах

Результати свідчать про те, що більшості опитаних (14 чол.) не заважають емоції у повсякденному спілкуванні. У 13 респондентів існують певні емоційні проблеми, а у 7 емоції загалом ускладнюють взаємодію з партнерами. Також 5 учасників дослідження проявили емоційні проблеми у встановлені контактів, можливо є схильність до дезорганізованих реакцій і станів.

Наше емпіричне дослідження продовжимо діагностикою якості комунікації методикою «Емоційна взаємодія подружжя». В даній оцінці ми

мали змогу виявити рівень чуттєвості партнерів, емоційного прийняття та прояви взаємодії між сімейною парою. Результати наведено в таблиці 2.3.

Здійснено інтерпретацію результатів за наведеними блоками. У першому блоці Чуттєвість маємо три показники. По здатності відчувати та сприймати стан партнера серед сімейних пар отримано середній показник 3.9., що засвідчує стан емоційної чуттєвості більшості учасників на достатньому рівні. Дана чуттєвість може проявлятися через уважність до змін емоційної поведінки партнера.

Таблиця 2.3.

Діагностика за методикою «Емоційна взаємодія подружжя»

Блок діагностики	Середній бал	Інтерпретація результату
1. Чуттєвість:		
– здатність сприймати стан партнера	3,9	Помірний рівень чуттєвості, здатність розпізнавати емоції
– розуміння причин емоційного стану	3,6	Помірне розуміння джерел емоційних переживань
– здатність до співпереживання	3,8	Достатній рівень емпатії
2. Емоційне прийняття:		
– виникнення почуттів у взаємодії	4,0	Переважає позитивний емоційний фон
– безумовне прийняття партнера	3,5	Часткові труднощі з прийняттям без умов
– ставлення до себе як до партнера	3,7	Усвідомлення ролі в шлюбі, помірна впевненість
– емоційний фон взаємодії	3,6	Помірна стабільність емоційної атмосфери
3. Поведінкові прояви емоційної взаємодії:		
– намагання до узгодження дій	3,8	Відносна готовність до компромісів
– надання емоційної підтримки	3,9	Задовільний рівень підтримки у складних ситуаціях
– орієнтація на стан партнера	3,7	Помірна увага до емоційних потреб партнера
– вміння впливати на стан партнера	3,6	Достатня ефективність у регуляції емоційного клімату

Разом з тим, прагнення зрозуміти причини таких змін відображає 3,6 бали, що є помірним в оцінці даного показника, тому необхідним є покращення навичок емоційного співпереживання. Учасники експерименту також показали здатність до співпереживання на рівні 3,8 з 5 можливих балів, що є цілком

достатньо для ефективної комунікації подружжя, підтримки, відкритості. Проте, кілька учасників продемонстрували наявність періодичного дистанціювання у взаємодії із партнером.

Наступний блок діагностики показує, що 4,0 бали становить виникнення почуттів у процесі взаємодії із партнером. Це є позитивною тенденцією і сприяє налагодженню належного психологічного клімату у сім'ї з проявом любові й прихильності. Нижче значення має індикатор прийняття партнера і становить 3,5 бали. Це означає, що існують певні труднощі у процесі сприймання свого партнера таким як він є. Такий факт свідчить про бажання змін, або ж нерозв'язаних конфліктних ситуацій. Поряд з цим, важливим є сприйняття самого себе як частини сім'ї. Учасники опитування у середньому отримали 3,7 бали за цим напрямком, що засвідчує свідоме сприйняття власної ролі у подружній парі з певними сумнівами щодо спроможності налагоджувати відповідні очікуванням стосунки. Необхідним, за таких умов, стає пропрацювання власної емоційної стабільності, подолання напруги та невпевненості у взаємодії членів подружніх пар.

Заключний блок був покликаний оцінити поведінкові прояви партнерів в ході їх емоційної взаємодії. Прагнення досягти узгоджених дій при взаємодії з партнером сімейні пари проявили на 3,8 бали. Це вказує на помірну готовність учасників йти на компроміси, при чому може виникати бажання уникати конфліктів, бути повністю пасивним у вирішенні спільних задач подружжя. На шляху пошуку компромісних рішень важливим є орієнтування на стан партнера. У досліджуваній вибірці така здатність оцінена на 3,7 бали, а це також досить помірний прояв і свідчить часткове врахування потреб партнера, проте можливість відстороненості в певних моментах.

Аналіз показав, що по усіх блоках подружні парт знаходяться на середньому рівні емоційної взаємодії. Більшість пар в ході комунікації проявляють здатність емоційної чуттєвості до партнера, підтримку, але разом з цим існують напрямки, що потрібно удосконалити. Приміром, простежується

брак розуміння причин емоційного стану партнера й застосування засобів для його покращення.

Завершальним етапом нашого дослідження стану комунікації сімейних пар стала діагностика шлюбного потенціалу кожної пари з вибірки. Сама обрана методика оцінки дала змогу виявити позитивні й негативні процеси в ході побудови партнерами гармонійних відносин (табл. 2.4.).

Проведена методика показала наявність у деяких пар нижньої межі перспектив гармонійності в шлюбі. Значить присутні певні конфліктні ситуації, невідповідність очікуванням, порушення комунікації. Такі пари потребують психологічного коригування комунікаційних навичок для налагодження емоційного фону в сім'ї

Таблиця 2.4.

**Результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу»
(фрагмент на основі 10 пар)**

№ пари	Респондент (Ч / Ж)	Сума балів (макс. 875)	Рівень шлюбного потенціалу	Інтерпретація
1	Ч	648	Високий	Добра сумісність, перспективи позитивні
	Ж	662	Високий	Добра сумісність, перспективи позитивні
2	Ч	582	Середній	Сумісність задовільна, потрібна підтримка
	Ж	568	Середній	Певні труднощі, бажано звернення до фахівця
3	Ч	712	Високий	Перспективи гармонійного шлюбу
	Ж	725	Високий	Високий рівень психологічної узгодженості
4	Ч	637	Високий	Наявний ресурс для стабільного шлюбу
	Ж	655	Високий	Гарна комунікативна база взаємодії
5	Ч	473	Низький	Проблеми у сумісності, конфліктогенність
	Ж	458	Низький	Високий ризик напруги у відносинах
6	Ч	588	Середній	Варто працювати над покращенням взаємодії
	Ж	592	Середній	Часткова відповідність очікувань
7	Ч	701	Високий	Позитивні тенденції у подружньому житті
	Ж	717	Високий	Висока відповідність уявлень і дій
8	Ч	469	Низький	Емоційна дистанція, напруження
	Ж	448	Низький	Сумісність критично знижена
9	Ч	582	Середній	Є ризики, але можливе коригування
	Ж	599	Високий	Резерви для розвитку добрих відносин
10	Ч	735	Дуже високий	Гармонія і стабільність у шлюбі
	Ж	752	Дуже високий	Максимальний рівень сумісності

Зобразимо наочно загальні результати діагностики шлюбного потенціалу усіх обраних сімейних пар вибірки (рис. 2.2.).

Як показує діаграма, результати діагностування сімейних пар свідчить про загалом високий рівень шлюбного потенціалу. Це означає, що партнери мають високий рівень міжособистісної сумісності та добрі перспективи до досягнення повної гармонії у їх сімейній парі.

Серед вибірки 25% показали середній рівень перспективи. В таких сім'ях існує проблема несумісності у деяких аспектах, як от різна емоційна відкритість, розбіжності у самооцінці щодо сімейних поведінкових характеристиках тощо.

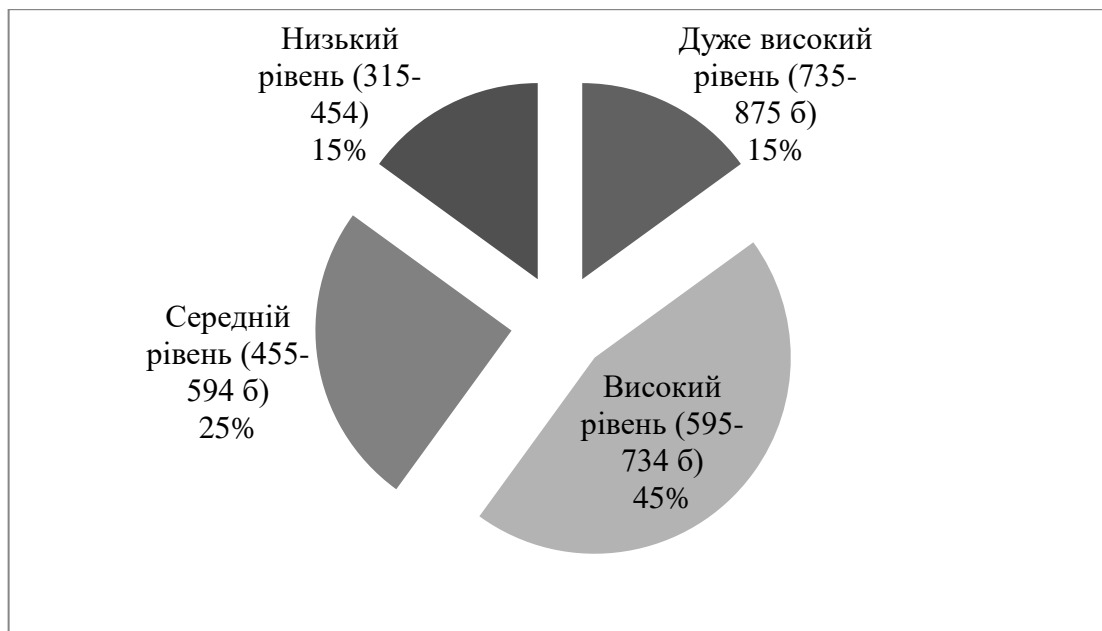


Рис. 2.2. Загальні результати за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу»

У вибірці спостерігались пари з низьким рівнем міжособистісної сумісності (15%). Рекомендовано звернутись по професійну психологічну підтримку для усунення проблемних питань та збільшення перспектив гармонійної взаємодії партнерів.

Таким чином, необхідним стає розробка психокорекційних заходів для роботи із сімейними парами в напрямку покращення комунікативних навиків та взаємодії.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИКООРІЄНТОВАНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНІК ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК ПОДРУЖЖЯ

3.1. Розробка і застосування психокорекційних сесій на основі гештальт-терапії для сімейних пар

Комунікаційні навички в ході взаємодії чоловіків й жінок у подружжі є важливим елементом встановлення гармонійності, підтримки, взаєморозуміння. Наше дослідження показало, що на налагодження комунікації значний вплив мають індивідуальні психологічні особливості й стани кожного із партнерів. Цю думку підтримують у власних наукових працях науковці, стверджуючи, що особистісні характеристики членів подружжя у формі тактовності, поваги, комунікативної компетентності відбиваються на ступені успішності шлюбу.

Важливого значення в процесі гармонізації взаємин у подружжі набувають розуміння ознак й специфіки темпераменту, поведінкового типу особистого й партнера. Розвиток комунікативних навичок подружжя сприятиме пізнанню поглядів партнера, звичок, побудові спільної стратегії та пошуку компромісу при потребі. Тому, особливого значення набуває застосування психотерапевтичних підходів для покращення комунікативних навичок партнерів в сім'ї. Результативно, у цьому контексті може стати саме гештальт-терапія. Це зумовлено тим, що техніки гештальт-терапії поєднують процеси розвитку особистісного усвідомлення відносно системи "Я-інший".

Гештальт-терапія сьогодні є найбільш дієвим напрямком, що використовується для групових терапій. В ході застосування обраних технік будь-який учасник групи при терапії має змогу одержати повноцінну підтримку, пропрацювати власний проблемний досвід. Ці аспекти гештальт-терапії сприяють підвищенню рівня свободи, внутрішньої емоційної сили, зникненню певних психологічних бар'єрів на шляху розвитку нових можливостей та пошуку шляхів ефективного подолання проблем.

У роботі з сімейними парами техніки гештальт-терапії можуть застосовуватись в напрямку формування спільного досвіду, налагодження ефективної комунікації й зворотного зв'язку. Незавершені сімейні конфлікти залишаються в минулому часі, проте впливають на життя пари "тут і зараз" у формі незавершених гештальтів. Різноманітність технік гештальт-терапії у психоконсультуванні подружжя цілеспрямовані на формування навички жити сьогоднішнім днем, не орієнтуватись на минулі події або насторожуватись щодо майбутніх проблем. Це надзвичайно дієвий підхід, адже сконцентровує увагу партнерів на актуальних почуттях, їх емоційному стані в даний час та усвідомленні власної відповідальності за роль в налагодженні гармонійної комунікації сімейної пари.

Окреслимо особливості використання технік-гештальт терапії для покращення комунікаційних навичок в сімейній парі. Перш за все варто відзначити, що робота відбувається в реальному часі, терапевт акцентується не лише на розповідях подружжя але й на тому як вони взаємодіють під час терапії (інтонування, присутність напруги чи теплоти, погляди тощо). Також, при гештальт-терапії важливим є усвідомлення кожним членом сімейної пари власну роль й відповідальність при взаємодії. Це сприятиме уникненню звинувачень та позиції жертви, забезпечить досягнення конструктивного діалогу між партнерами. Важливим аспектом в ході гештальт-терапії для сім'ї, є звернення дії на сигнали тіла як джерела справжніх почуттів, адже саме через наявність тілесної напруги за часту може спричинювати появу блоків у стосунках.

Варто зауважити, що гештальт-техніки під час сімейної терапії допомагають і вирішувати конфлікти, і формувати глибокий емоційний контакт між партнерами. Використання гештальт-технік, для покращення комунікативних навичок пари, дасть змогу кожному учаснику навчитись розуміти і сприймати один одного без надмірних очікувань і звинувачень, адекватно ставитись до індивідуальностей партнера, відкрито висловлювати

власні потреби й почуття, спільно шукати вирішення проблем крізь налагоджений контакт.

Загалом, при гештальт-терапії для сімейної пари в напрямку покращення комунікації можна, відповідно до моделі Дж. Зінкера [42], розділити роботу на фази.

Перша фаза терапії є діагностичною і спрямована на окреслення актуальних проблем у взаєминах, акцентування на бажання здійснити позитивні зміни і покращити стосунки. Наступною є фаза опору, тобто пропрацювання внутрішніх блоків, таких як відчуття сорому, провини, агресії. Завершальною може стати альтернативна фаза яка націлена формування інших форматів контакту й узгодження нових правил взаємодії. Тут застосовують експериментальні методи діалогів, рольові сценарії та діалоги, які покликані досягнути взаєморозуміння.

Разом з тим, враховуючи праці сучасних гештальт-терапевтів, зокрема Маргарити СпаніолиЛобб [39], типовими порушеннями комунікації у подружжя вважається емоційне відчуження. Терапевтка причиною цього визначає постмодерні умови реальності, відсутність стабільності ролей, фрагментація емоційного зв'язку. З огляду на це, сімейна гештальт-терапія має зосереджуватись на формування здатності чутливої і невербальної взаємодії партнерів.

При розробці гештальт-сесій для пар, доцільним є застосовувати техніки діалогу, експерименту й тілесні. Цікавим є той факт, що гештальт-підходи трансформують роль конфлікту в налагоджені комунікації, розглядаючи його як прагнення до контакту. Тобто, навіть динаміка конфлікту розцінюється як можливість зміцнити взаємозв'язок подружжя при правильному терапевтичному підході.

Окреслимо види гештальт-терапії при роботі над покращенням комунікативних навичок сімейних пар:

1. Індивідуальна - фокусується на роботі з одним із подружжя, націлена на усвідомлення власної ролі й зони відповідальності, допомогу у окресленні

власних бажань, почуттів й сформовані очікування. Також, при такі терапії, партнер, який не готовий до сімейної терапії, буде мати змогу пропрацювати власний досвід і образи.

2. Парна - терапія проводиться одразу з обома членами подружжя. В такому випадку є можливість виявити незавершені гешталти, можливо із минулих відносин чи дитинства, провести роботу із конфліктами та налагодити якісно нову комунікацію в сімейній парі.

3. Групова - терапія для кількох подружніх пар, які працюють разом в групі. Формується своєрідний простір для обміну досвідом, спільної підтримки, налагодження міжособистісних взаємин, вивчення різноманітних моделей поведінки.

4. Психотерапевтичні курси - це серія занять, сесій які мають корекційний або освітній формат. На даних курсах можуть застосовуватись певні техніки та вправи націлені на розуміння себе в контексті сімейної комунікації, емоційної близькості тощо.

З урахуванням основних принципів та технік гештальт-терапії нами розроблено програму психокорекційного тренінгу для подружніх пар "Гештальт-техніки у покращенні комунікації сімейної пари". Програму сформовано з урахування результатів експериментального дослідження й виявлених порушень комунікативних навиків партнерів, їх емоційної взаємодії та сумісності. Тренінг покликаний гештальт-техніками налагодити гармонію у стосунках подружжя через розвиток комунікативних навичок, усвідомлення відповідальності, емоційну близькість.

Основними завданнями тренінгової програми окреслені такі: створення атмосфери довіри та безпеки між учасниками; сприяти усвідомленню власної ролі та відповідальності у сім'ї; віднайти й пропрацювати незавершені гешталти, покращити навички комунікування, відкритості діалогу та зворотного зв'язку; акцентування на розумінні індивідуальних потреб і бажань партнера; навчити втіленню отриманого досвіду в реальне життя сімейної пари.

Тренінгова програма містить 8 сесій по 1,5 год кожна, тривалість реалізації тренінгу 1 місяць (2 заняття на тиждень) із застосуванням парної та групового формату (Додаток Д).

Наведений тренінг заснований на гештальт-техніках володіє вираженим корекційним інструментом у роботі над покращенням комунікації в сімейній парі.

Після завершення тренінгової програми, ми здійснили повторну діагностику стану взаємин у сімейних парах за деякими методиками. Зобразимо результати до проведення психокорекційної роботи та після неї за методикою «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойка. (рис. 3.1.).

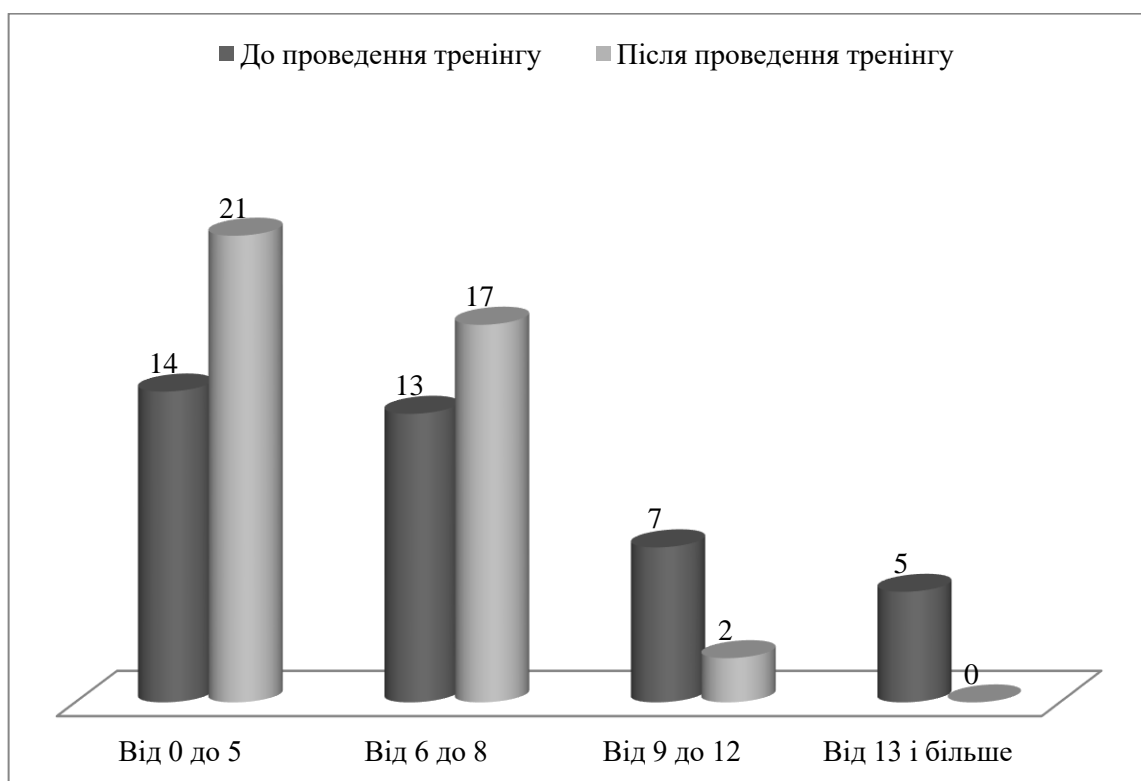


Рис. 3.1. Результати повторної діагностики за методикою «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойка після проведення психокорекційного тренінгу

Результати свідчать про те, що збільшилась кількість тих, кому не заважають емоції у повсякденному спілкуванні з 14 до 21 чоловік. Водночас з 5 до 0 знизилась кількість респондентів які мали емоційні проблеми по встановленню контактів в парі, тому з 13 респондентів до 17 збільшилась

кількість партнерів існують певні емоційні проблеми, тоді як знизився показник із 7 чоловік до 2 котрим емоції загалом ускладнюють взаємодію з партнерами.

Також, ми повторно оцінили шлюбний потенціал пар (рис. 3.2.).

Результат показав зростання шлюбного потенціалу пар до дуже високого (25%) та високого (60%) й повну відсутність пар з низьким рівнем шлюбного потенціалу.

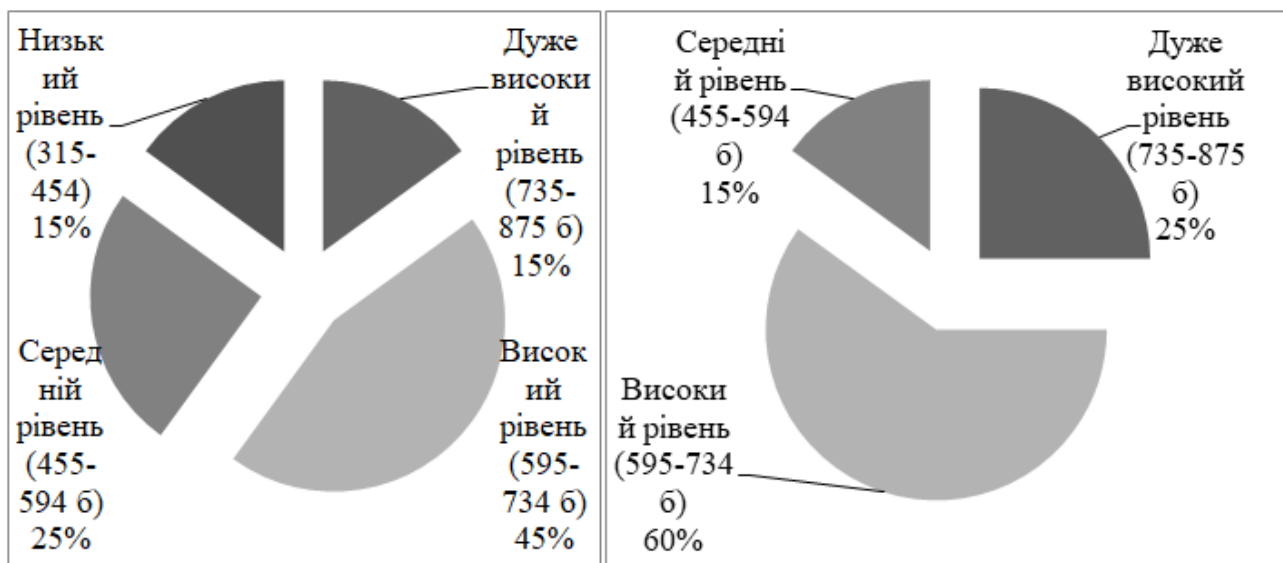


Рис. 3.2. До та після проведення тренінгу за повторним оцінюванням за методикою «Діагностика шлюбного потенціалу»

Повторні діагностики засвідчили ефективність психокорекційного тренінгу заснованого на гештальт-техніках та направлено на покращення комунікативних навиків подружжя. Простежується зростання рівня довіри, взаєморозуміння, конструктивного діалогу між сімейними парами з вибірки.

3.2. Шляхи створення належних умов для реалізації ефективної гештальт-терапії

Досягнення максимально ефективного результату від застосування гештальт-технік в роботі з сімейними парами в напрямку покращення їх комунікації зумовлюється створенням відповідного психотерапевтичного

простору й налагодженої роботи щодо глибокого й безпечного опрацювання взаємин подружжя.

Засновник даного гуманістичного напрямку психотерапії Фредерік Перлз акцентував важливість контакту між терапевтом й клієнтом, як джерела інформації та передумови успішності психокорекційної роботи [38]. Загалом, згідно теорії Пола Гудмана в гештальт-терапії існує 4 фази контакту (рис. 3.3.).

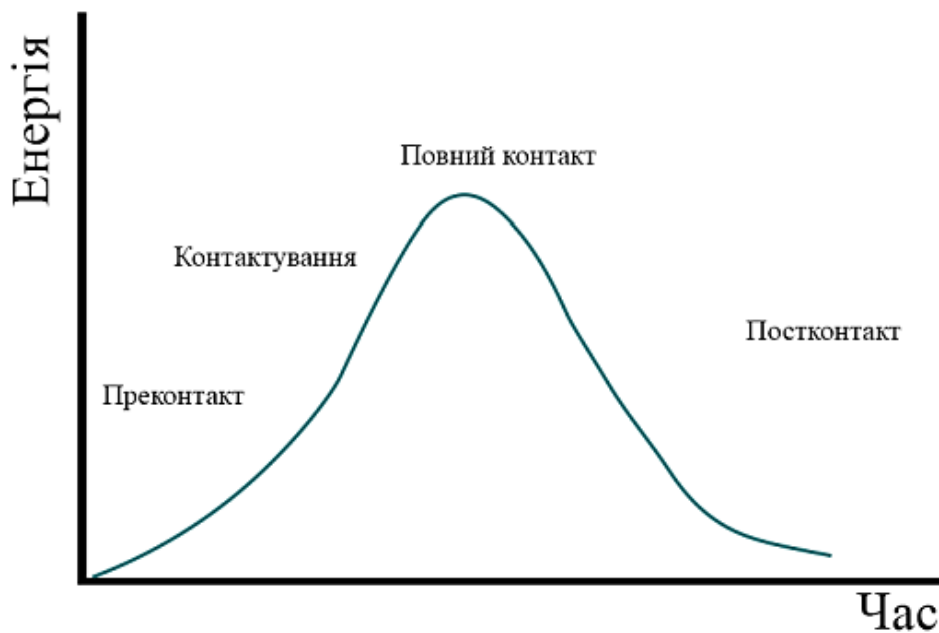


Рис. 3.3. Фази динаміки контакту в гештальт-терапії

Джерело: [38]

Розглянемо детальніше зміст кожної з фаз:

1. Преконтакт - першооснова для окреслення й усвідомлення проблеми. На даному етапі важливим для досягнення очікуваного результату є фізичний комфорт.
2. Контактування - обґрунтування можливих шляхів задоволення виявленої потреби у зовнішньому середовищі.
3. Повний контакт - отримання очікуваного й бажаного, що породжує відчуття задоволення.
4. Постконтакт - засвоєння отриманого досвіду, оцінка його корисності в даний час.

Одним із найвагоміших чинників налагодження успішного контакту та ефективної реалізації технік гештальт-терапії є професійна компетентність терапевта, особливо в даному напрямку. Звичайним є те що, ідентифікація терапевта відбувається в контексті його власних якостей особистості. Виділяють такі ролі, які терапевт може застосовувати для досягнення ефекту в терапії:

1. Експертного помічника - сприйняття пацієнтом терапевта як особистість, що володіє якостями, в яких сам він відчуває брак. Пацієнт розглядає психотерапевта як рятівника від усіх його проблем.

2. Експерта із комунікації - терапевт трактує переживання пацієнта його словами і невербальними засобами, тим самим допомагає усвідомити їх.

3. Фрустратора - терапевт сприяє розумінню відповідальності за власне життя пацієнтом, шляхом демонстрації його стереотипів в мисленні чи маніпуляції.

4. Агента творчості - використання рольових ігор та інших творчих заходів для опрацювання гештальтів.

5. Театрального режисера - відтворення сцен певних ситуацій з минулого, з метою проживання емоцій до кінця. Пацієнт матиме змогу перетворити досвід і енергію в рефлексію.

6. Вчителя - терапевт допомагає пацієнту зрозуміти основи власної поведінки через застосування чітких теорій й методик.

Таким чином, для успішного застосування перелічених ролей гештальт-терапевт повинен володіти здатністю активного слухання, розуміння внутрішніх орієнтирів пацієнта, емпатією, тощо. Компетентний терапевт при роботі із сімейною парою не лише веде бесіду, але й одночасно спостерігає за динамікою стосунків і комунікації, помічає емоційні та невербальні сигнали, відчуває емоції при взаємодії подружжя.

Нами розроблена модель процесу консультування сімейних пар із застосуванням гештальт-технік, яка чітко окреслює роль терапевта його завдання та інструменти взаємодії з пацієнтами.

Теоретичні засади моделі:

- **Принцип “тут і тепер”** — робота з актуальними емоційними станами партнерів у моменті.
- **Усвідомлення (awareness)** — розвиток здатності пари помічати власні почуття, реакції, тілесні сигнали.
- **Контакт і межі контакту** — дослідження способів взаємодії та відновлення автентичного контакту між партнерами.
- **Відповідальність** — усвідомлення кожним власного внеску у стосунки.

Мета моделі:

Формування у подружжя здатності до усвідомленого контакту, автентичного діалогу та спільного проживання емоцій, що сприятиме гармонізації сімейних стосунків

Завдання терапевта:

- допомогти кожному партнеру усвідомити власні почуття та потреби у стосунках.
- виявити типові порушення комунікації (проекція, інтроекція, ретрофлексія, дефлексія тощо).
- сприяти розвитку навичок відкритого діалогу та емпатійного слухання.
- відновити баланс між автономією та близькістю.
- підтримка партнерів у побудові нових моделей взаємодії.

Етапи консультування:

Етап	Зміст	Основні техніки	Очікуваний результат
1. Контрактування і діагностика	Знайомство, встановлення безпечного контакту, формулювання запиту кожного партнера	Гештальт-інтерв'ю, “порожній стілець”, карта стосунків	Визначено запит, мотивацію, рівень готовності до змін
2. Усвідомлення способів взаємодії	Виявлення типових патернів поведінки і порушень контакту	Техніка “що я відчуваю, коли ти...”, відтворення діалогів, робота з тілесними відчуттями	Партнери усвідомлюють власні реакції і механізми уникнення контакту
3. Дослідження емоцій та потреб	Звернення до внутрішнього досвіду кожного партнера	Фокус на тілесних відчуттях, “я-повідомлення”, техніка “три крісла”	Виявлено глибинні емоційні потреби (близькість, підтримка, визнання)
4. Відновлення контакту	Формування діалогу “тут і тепер” між партнерами	Рольові діалоги, техніка “зустріч поглядів”, усвідомлення меж контакту	Відновлення емпатії, довіри, щирого обміну почуттями
5. Інтеграція досвіду і план дій	Усвідомлення змін і планування нової моделі спілкування	Рефлексія, метафоричні карти, спільна угода “нові правила спілкування”	Створення власної системи підтримки та сталого розвитку стосунків

Інструментарій гештальт-підходу

- **Діалогічна техніка** — обмін “я-повідомленнями” без звинувачень.
- **Техніка “порожнього стільця”** — робота з непроговореними почуттями до партнера.
- **Тілесне усвідомлення** — фокус на сенсорному досвіді як джерелі інформації про емоції. **Малювання меж контакту** — візуалізація близькості/дистанції у стосунках.
- **Робота з полярностями** — інтеграція суперечливих сторін “Я” кожного партнера.

Рис. 3.4. Модель консультування в гештальт-терапії сімейних пар

Джерело: розробка автора

Модель заснована на вивченні теоретичних і практичних засад гештальт-терапії й містить основні положення консультування, цілі консультування, позицію консультанта в ході терапії.

При застосуванні запропонованої моделі очікуваним результатом є зростання рівня усвідомленості власних почуттів у стосунках, відновлення емоційного контакту, зменшення випадків конфліктів і порушень комунікації між партнерами, формування адекватної позиції кожного у взаємодії.

Науково-практична цінність наведеної моделі консультування сімейних пар техніками гештальт-терапії полягає у можливості використання в процесі терапії на покращення комунікаційних навичок, у тренінгових програмах емоційної компетентності сімейної пари, а також слугувати основою побудови психокорекційних програм у сімейній терапії.

Поряд із професійною компетентністю терапевта у гештальт-терапії важливим є готовність брати участь у даному процесі безпосередньо самих партнерів. В разі відкритості подружжя до терапевтичного процесу встановлюється правильний контакт між ними і консультантом, формується конструктивний діалог й кожен із сімейної пари зможе бути почутим.

Пацієнтам наділяється важлива роль, яка виражається крізь власне усвідомлення ситуацій, своїх дій і почуттів. Поряд з цим, важливим аспектом є готовність отримувати зворотний зв'язок від партнера або терапевта. Це впливає із здатності слухати без використання захисних реакцій, усвідомлювати інформативні повідомлення і застосовувати отриману інформацію для власного розвитку й налагодження взаємин у сім'ї.

Можна стверджувати, що готовність сімейної пари до саморефлексії є не просто формальністю, а вагомий фактор успіху терапії. Саме вона дає змогу партнерам повноцінно усвідомити власні почуття та емоції, оцінити наявні моделі взаємодії, ґрунтовніше зрозуміти потреби один одного і спільно шукати можливості конструктивних змін у комунікації для досягнення повної гармонії.

Налагоджуючи взаємодію між терапевтом та клієнтами в ході застосування гештальт-технік йде орієнтування на основну засаду, що відповідальність за

трансформації лежить на клієнтові, а терапевт сприяє розширенню зони усвідомлення особистісних переживань крізь застосування активних інтервенцій, фрустрацій й експериментальних методів.

Окреслимо ролі в ході взаємодії терапевта та пацієнта за кожним аспектом гештальт-терапії (табл. 3.1.)

Таблиця 3.1.

Ролі терапевта та пацієнта в ході взаємодії під час гештальт-терапії

Аспект	Роль терапевта	Роль клієнта (пацієнта)
Позиція у взаємодії	Партнер, фасилітатор процесу усвідомлення; не «лікар», а супровідник у дослідженні досвіду.	Активний учасник власних змін, співтворець терапевтичного процесу.
Основна мета	Створення безпечного середовища для самопізнання, підвищення усвідомлення «тут і тепер».	Пошук автентичності, прийняття відповідальності за власне життя.
Фокус уваги	На процесі контакту, переживаннях клієнта, на тому, як клієнт уникає усвідомлення.	На власних почуттях, думках, поведінкових реакціях у теперішньому моменті.
Відповідальність	Відповідальний за структуру процесу, безпеку, дотримання етичних норм.	Відповідальний за відкритість, щирість, готовність досліджувати і змінюватися.
Методи впливу	Використовує діалог, експерименти, усвідомлення тілесних реакцій, інтерпретації «тут і тепер».	Відгукується на запропоновані вправи, експериментує з новими способами поведінки.
Тип комунікації	«Я–Ти» діалог, спрямований на реальний контакт без оцінки і маніпуляції.	Відверте, емоційно чесне спілкування про власний досвід і почуття.
Ставлення до клієнта	Безумовна прийнятність, повага до меж і унікальності людини.	Довіра до терапевта, визнання його компетентності і власної суб'єктності.
Орієнтація в часі	На теперішньому моменті, способах перебування у контакті.	На актуальних переживаннях, на усвідомленні тут і тепер.
Очікуваний результат	Розширення здатності клієнта до контакту, самопідтримки та інтеграції досвіду.	Підвищення рівня саморозуміння, прийняття себе, здатність діяти усвідомлено.

Джерело: розробка автора

Виконання вказаних ролей під час психоконсультування техніками гештальт-терапії забезпечить належну психологічну підтримку сімейним парам, покращить їх комунікативні навички, допоможе усунути дію минулих проблем чи майбутніх страхів, сформувавши здатність жити сьогоднішнім.

Проте, в такому підході існують певні ризики, яких варто уникати, а саме:

- гештальт-терапія не враховує аспекти когнітивних особливостей пацієнтів та зосереджує його тільки на теперішніх переживаннях;
- терапевти зазвичай уникають роз'яснень, залишаючи пацієнта на одинці із власними переживаннями;
- хаотичність залучення технік інших підходів у формат гештальт-терапії;
- акцент на технічній стороні, перешкоджає глибшому психологічному контакту психолога та клієнта.

Тому, для уникнення ризиків. необхідним є створення безпечного простору для опрацювання стосунків подружжя техніками гештальт-терапії.

Однією із ознак безпечного простору є емпатична присутність психотерапевта, за якої кожен партнер не відчуває оціночного ставлення чи надмірного інтерпретування, а те, що його слова й емоції сприймаються без осуду. Приміром, під час пропрацювання конфліктної ситуації один їх сімейної пари відчув роздратування. В такому випадку терапевт не акцентується на можливості виправити такі почуття, а допомагає зрозуміти що спричинює цю реакцію, чи впливають на ці почуття минулі події і які вжити методи для більшого усвідомлення реакції. Це дасть змогу клієнту відчувати вагомість власних переживань і виникне бажання спільно їх пропрацювати.

Побудова структури та певних меж терапевтичного процесу є не менш важливим елементом. Створення атмосфери коли подружжя наперед розуміють чого очікувати від консультації, є відчуття певного контролю та безпеки, що допомагає більш відкритому діалогу. Це може проявлятися в роз'ясненні мети, завдання рольової вправи перед її початком, що зменшить тривожність і сформує довіру та співпрацю.

На практиці застосування гештальт-технік безпечний прості формується через мову. паузи, невербальні сигнали і іноді мовчання. Психолог повинен створити умови для дослідження партнерами власних реакцій і комунікування, спробувати нові форми комунікації та спостерігати за ними.

Комунікація у сімейних парах має сприяти налагодженому спілкуванню, підтримці, довірі й емоційній близькості між партнерами. Якщо кожен член подружжя розвиватиме комунікативні навички, то це призведе до встановлення позитивного та комфортного психологічного клімату в сім'ї, а саме забезпечить:

- адекватне та конкретне висловлювання почуттів й думок, що запобігатиме непорозумінню;
- уміння слухати і розуміти партнера, проявляючи повагу і емпатію;
- регулювання емоційного стану у спілкуванні, уникнення конфліктів, або ж конструктивне їх розв'язання;
- налагодження подружніх взаємин заснованих на відкритості, щирості, взаємоповазі.

Таким чином, комунікативні навички в подружніх парах є ключовим чинником психологічного комфорту та якості міжособистісних взаємин, впливають на ефективність взаємодії, рівень довіри й задоволення від спілкування.

ВИСНОВКИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

На основі ґрунтовного дослідження психологічних особливостей, стану й розвитку комунікативних навиків сімейних пар та шляхи їх покращення із застосуванням технік гештальт-терапії нами сформовано такі висновки і надані певні рекомендації:

1. Комунікація сімейної пари – це елемент міжособистісної взаємодії, що визначається інтенсивністю емоцій, почуттів і обміном інформацією. Її стан характеризує ефективність і гармонійність стосунків між чоловіком та дружиною. Комунікативні навички при їх покращенні призведуть до позитивних змін у світогляді і ставленні партнерів до себе і один одного одночасно. Окреслено склад таких навичок: вербальна комунікація, активне слухання, емпатія, невербальна комунікація, емоційна регуляція, конструктивне вирішення конфліктів, зворотній зв'язок, зворотній зв'язок. Комунікація - це інтегрована система, яка містить вербальні, невербальні, емоційно-регуляційні та соціально-когнітивні здатності, які сприяють налагодженню емоційної близькості, довірі й психологічному благополуччю обох партнерів зокрема та гармонійності шлюбу загалом. Розкрито етапи становлення комунікації подружжя в залежності від тривалості шлюбу: початкова комунікація (1-3 роки), стабільна комунікація (5-7 років), узгодження/конфронтації (7-10 років), переосмислення (10-15 років), партнерська комунікація (після 20 років).

2. Причини проблем у комунікації включають: надлишок функціоналу каналів комунікації, відсутність зворотного зв'язку, відхилення на інші теми, звинувачення або критика іншої людини, викривлення істинного змісту інформативних повідомлень, висловлення суперечливих ціннісних суджень. В умовах війни комунікація в подружніх взаєминах піддається істотним порушенням. Змінюється психологічний клімат через напругу, постійне відчуття тривоги, страху й можливу розлуку внаслідок військової служби чи евакуації. За таких умов досить незначні непорозуміння можуть набувати більшої конфліктності та емоційної сили. Разом з цим, сімейні пари з налагодженістю діалогу і підтримкою, демонструватимуть здатність

адаптуватись і зберегти взаємини на високому гармонійному рівні, попри зовнішні негативні чинники.

3. Гештальт-терапія в контексті покращення взаємодії подружніх пар пропонує цілісне бачення особистості як частини соціально-психологічного динамічного простору, де виникають, трансформуються й інтегруються міжособистісні зв'язки. З точки зору цього підходу сім'я розглядається як система, в якій кожен елемент і підпадає впливу, і має вплив одночасно на загальний психологічний клімат і емоційний стан, використовуючи при цьому інструментарій. переносу й контрпереносу. В засадах гештальт-терапії є феноменологічний підхід, що заснований на конкретному окресленні людського досвіду, що відбувається без оцінювання його і тлумачення, тобто акцентується не на минулих подіях, чи майбутніх, а саме на тому, що існує "тут і зараз".

4. Окреслено основні поняття та практичні цілі технік гештальт-терапії в роботі із сімейними парами. З використанням технік гештальт-терапії сімейні пари відсувають на другий план певні стереотипи, очікування, власне бачення й одержують перспективу пізнати ситуацію з нової позиції, тобто без звичних для себе проєкцій і суджень. Все це генерує простір для конструктивного діалогу, який дасть змогу усвідомити емоційні потреби, бути почутим партнером і адекватно проявити власні почуття.

5. Оцінка психологічного механізму подружнього спілкування в напрямку формування емоційної взаємодії, партнерської чутливості й сумісності є важливою ланкою практичної терапії щодо досягнення покращення подружніх взаємин. При організації експериментального дослідження стану комунікації в сімейній парі ми опирались на результативні емпіричні методики діагностики, що дало змогу виявити рівень стабільності й задоволеності шлюбом. В процесі організації дослідження було здійснено цілеспрямований відбір учасників з врахуванням критерію їх сімейного статусу. До вибірки ввійшли 40 осіб (20 подружніх пар), які перебувають у шлюбі терміном від 1 до 15 років. Вік учасників становить від 25 до 45 років. З огляду на поставлену мету, ми обрали ефективну методологічну основу дослідження. Багатовекторність методик

спрямована на охоплення усіх аспектів стану і розвитку комунікаційних навичок сімейної пари, їх взаємодії та емоційно-когнітивних аспектів шлюбних відносин.

6. Для всебічного дослідження стану міжособистісних відносин сімейних пар із вибірки дослідження нами було застосовано методику діагностики міжособистісних стосунків Т. Лірі. Дана методика дозволила означити тип поведінки кожного учасника пари в контексті взаємодіяння із оточуючими близькими людьми. Отримані результати діагностики показали, що домінує покірний тип поведінки (27%). Респондентам, що належать до цієї групи, притаманні прояви сором'язливості, замкнутості в комунікації, занижена самооцінка, стриманість до нових прагнень. Наступними поширеними є соціально позитивні типи поведінки, такі як доброзичливий (22%) й альтруїстичний (15%). У випадку доброзичливого поведінкового типу вираженими є налагодження близьких взаємин з іншими, проте існує залежність від їх думки при власній самооцінці. Особистості із залежним типом поведінки (12% в нашому дослідженні) вирізняються посиленням бажанням соціального визнання й надмірною схильністю до самокритики. Даний тип є частково позитивним і в основному проявився поміж жінок у парі. Також серед досліджуваних учасників сімейних пар проявився авторитарний поведінковий тип (9%), який характеризується високим рівнем лідерськими якостями й мотивацією до нових досягнень, прагненням керувати іншими. Підозрілий (8%) та егоїстичні (5%) типи поведінки у взаєминах подружжя можуть демонструвати власну зверхність у першому випадку й ізоляцію від партнера, у другому ж випадку простежується надмірна критика, недовіра, скритність.

7. Подальшим етапом нашого експериментального дослідження став тест-опитувальник «Діагностика емоційних бар'єрів у міжособистісному спілкуванні» В. Бойка. Саме він дав змогу здійснити оцінку здатності сімейних партнерів до належної комунікації. Вагомою перешкодою для налагодження одного з партнерів в парі є негнучкість і невиразність емоцій, що не створює атмосферу відкритості і можливості спільно вирішувати наявні питання. Також

достатньо проявилась проблема керувати власними емоціями. Наявність цього фактору спричинить викривлене сприйняття партнерами оди одного, неточне донесення відчуттів і бажань, а також може призвести до конфліктних ситуацій. Присутнє у вибірці домінування негативних емоцій (7%) й небажання зближуватись на емоційні основі (11%). Такий факт свідчить про закритість і замовчування правдивих відчуттів, що може призвести до порушення комунікації між партнерами. Результати свідчать про те, що більшості опитаних (14 чол.) не заважають емоції у повсякденному спілкуванні. У 13 респондентів існують певні емоційні проблеми, а у 7 емоції загалом ускладнюють взаємодію з партнерами. Також 5 учасників дослідження проявили емоційні проблеми у встановлені контактів, можливо є схильність до дезорганізованих реакцій і станів.

8. В емпіричному дослідженні використано діагностику якості комунікації методикою «Емоційна взаємодія подружжя». В даній оцінці ми мали змогу виявити рівень чуттєвості партнерів, емоційного прийняття та прояви взаємодії між сімейною парою. Аналіз показав, що по усіх блоках подружні парт знаходяться на середньому рівні емоційної взаємодії. Більшість пар в ході комунікації проявляють здатність емоційної чуттєвості до партнера, підтримку, але разом з цим існують напрямки, що потрібно удосконалити. Приміром, простежується брак розуміння причин емоційного стану партнера й застосування засобів для його покращення.

9. Завершальним етапом нашого дослідження стану комунікації сімейних пар стала діагностика шлюбного потенціалу кожної пари з вибірки. Сама обрана методика оцінки дала змогу виявити позитивні й негативні процеси в ході побудови партнерами гармонійних відносин. Результати діагностування сімейних пар свідчить про загалом високий рівень шлюбного потенціалу. Це означає, що партнери мають високий рівень міжособистісної сумісності та добрі перспективи до досягнення повної гармонії у їх сімейній парі. Серед вибірки 25% показали середній рівень перспективи. В таких сім'ях існує проблема несумісності у деяких аспектах, як от різна емоційна відкритість,

розбіжності у самооцінці щодо сімейних поведінкових характеристиках тощо. У вибірці спостерігались пари з низьким рівнем міжособистісної сумісності (15%). Рекомендовано звернутись по професійну психологічну підтримку для усунення проблемних питань та збільшення перспектив гармонійної взаємодії партнерів.

10. З урахуванням основних принципів та технік гештальт-терапії нами розроблено програму психокорекційного тренінгу для подружніх пар "Гештальт-техніки у покращенні комунікації сімейної пари". Програму сформовано з урахування результатів експериментального дослідження й виявлених порушень комунікативних навиків партнерів, їх емоційної взаємодії та сумісності. Тренінг покликаний гештальт-техніками налагодити гармонію у стосунках подружжя через розвиток комунікативних навичок, усвідомлення відповідальності, емоційну близькість. Тренінгова програма містить 8 сесій по 1,5 год кожна, тривалість реалізації тренінгу 1 місяць (2 заняття на тиждень) із застосуванням парної та групового формату. Наведений тренінг заснований на гештальт-техніках володіє вираженим корекційним інструментом у роботі над покращенням комунікації в сімейній парі.

11. Після завершення тренінгової програми, ми здійснили повторну діагностику стану взаємин у сімейних парах за деякими методиками. Результати свідчать про те, що збільшилась кількість тих, кому не заважають емоції у повсякденному спілкуванні з 14 до 21 чоловік. Водночас з 5 до 0 знизилась кількість респондентів які стали емоційні проблеми по встановленню контактів в парі, тому з 13 респондентів до 17 збільшилась кількість партнерів існують певні емоційні проблеми, тоді як знизився показник із 7 чоловік до 2 котрим емоції загалом ускладнюють взаємодію з партнерами. Також, ми повторно оцінили шлюбний потенціал пар. Результат показав зростання шлюбного потенціалу пар до дуже високого (25%) та високого (60%) й повну відсутність пар з низьким рівнем шлюбного потенціалу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Особистість в умовах війни. *Особистість. Суспільство. Війна*. 2022, №1. С. 1–8.
2. Барабащук Г. В., Казарян Г. М. Роль особистісної зрілості подружжя у вирішенні сімейних конфліктів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2023, (6), 70-76.
3. Бахмутова Л., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців. *Актуальні проблеми психології*. 2022, № 22. С. 3- 16.
4. Бойко І. Комунікативна компетентність в контексті сучасних освітніх стандартів та наукових досліджень. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*, no. 22, 2024, pp. 216-230. URL: <https://doi.org/10.31865/2414-9292.22.2024.320159>.
5. Будник Д., Погрібна А. Гештальт-терапія як сучасний метод психотерапії кризових станів. *Collection of Scientific Papers «SCIENTIA»*, (November 22, 2024; Athens, Greece), 334–336. Retrieved from <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/2241>
6. Вінс В. А., Кашпур Ю. М., Кузьменко Т. М. Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022, (1), 42-46.
7. Вознюк О. Психологічна зрілість партнерів як чинник ефективної комунікації в подружжі. *Психологічні перспективи*, №39, 2022, с. 45–53.
8. Володарська Н. Д. Гештальт-технології у відновленні психологічного здоров'я особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022. (1), 68-73.
9. Готтман Джон, і НенСільвер. *Сім принципів щасливого шлюбу*. Харків: Ранок, 2021.
10. Данилюк Ірина. Адаптаційні стратегії подружніх пар у період соціальної кризи. *Актуальні проблеми психології*, т. 9, №5, 2023.

11. Ерліш Е. А. Психологічні чинники встановлення гармонійних сімейних взаємин у консультативному процесі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. Вип. 45. С. 87–94.

12. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022, №2. С. 165–172.

13. Каплуненко Я. Ю. Вплив травми на екзистенційну структуру особистості. Екзистенціально-аналітичний підхід до опрацювання психотравмивного досвіду. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017, С. 166–174.

14. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022, №2 (26). С. 48–59.

15. Кашпур Ю. М., Письменний С. О. Психологічні особливості трансформації подружніх стосунків під впливом воєнних подій. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2023. 150 с.

16. Копилов С.О. Психологічні засади та стратегії комунікативної поведінки в умовах екзистенційного воєнного протистояння. *Вісник національного університету оборони України*. 2022, №5 (69). С. 84 –89.

17. Короход Я. Д., Татьянчиков А. О. Деякі базові техніки гештальт-терапії для розвитку особистості // Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів ХХІ століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. Одеса, 2023. Т. 1. С. 254-256.

18. Котлова Л.О., Саух І.Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.

19. Кочарян, Олександр. *Психологія сімейних стосунків*. Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2021.
20. Кравченко-Дзондз, О. Е. Комуникативна компетентність у контексті професійної підготовки сучасного вчителя” *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*, 2023. С. 21-24.
21. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 2. С. 132–139. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1065/1016>
22. Максименко, Сергій. *Психологія життєвого шляху особистості*. Київ: Академвидав, 2022.
23. Мукан Н. Іншомовна комуникативна компетентність: поняттєво-категорійний дискурс. *Академічні візії*, no. 15, 2023. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/738>.
24. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції* (Чернігів, 16 грудня 2023 р). ResearchEurope, 2023. С. 264-267.
25. Потапчук Є. М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога. Хмельницький : Видавництво «PolyLuxdesign&print», 2020. 36 с.
26. Романенко Н. *Психологія сімейного життя: виклики середнього віку*. Одеса : Видавництво «Полі графія», 2019. 224 с.
27. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2021, № 1 (61). С. 251–257.
28. Синявська, О. Є. Міжкультурна комуникативна компетентність в процесі професійної освіти. *Діалог культур у Європейському освітньому просторі: матеріали VII Міжнародної конференції*, м. Київ, 10 травня 2022 р.,

- Київський нац. ун-т технологій та дизайну, 2022, pp. 231-233.
<https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/20308>
29. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.
30. Фурда І. І., Урбановська Т. С., Парфанович І. І. (2021). Порушення комунікації у стосунках дівчини і хлопця. *Науковий вісник Ужгородського університету. Педагогіка. Соціальна робота*. 2021, №1. С. 431–434.
31. Цьомик Х.Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних та вітчизняних дослідженнях. *Габітус : науковий журнал*. Випуск 24. Т. 2. 2021. С. 177-184.
32. Яценко Тетяна. *Глибинно-психологічні аспекти сімейної взаємодії*. Київ: Інститут психології НАПН України, 2022.
33. Çıkrıkçı, Nilüfer. “Explaining association between interpersonal communication competence and psychological outcomes.” *Current Psychology*, 2024. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06250-8>. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-024-06250-8>. link.springer.com
34. Johnson, Sue. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little, Brown, 2019.
35. Lin, Jing, et al. “The role of social–emotional competencies in interpersonal relationship quality.” *Frontiers in Psychology*, 2024. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1360467/full>.
36. Matias, Ana, and Luís Cardoso. “Defining Communication: Factors and Barriers of a Complex Concept.” *European Journal of Management and Marketing Studies*, vol. 7, no. 1, 2021. <https://doi.org/10.46827/ejmms.v7i1.1161>.
37. Muharib, R., & Pennington, R. C. (2019). My Student Cannot Wait! Teaching Tolerance Following Functional Communication Training. *Beyond Behavior*, 28(2), 99–107. <https://doi.org/10.1177/1074295619852106>
38. Perls, Frederick, Ralph Hefferline, and Paul Goodman. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Gestalt Journal Press, 1993.

39. SpagnuoloLobb, Margherita. *Il now-for-next inpsicoterapia. GestaltTherapy: unmodellointegrativocentratosulcontatto*. Milano: FrancoAngeli, 2018.

40. Sumter, M.E., Gifford, M.R., Tiger, J.H., Effertz, H.M. andFulton, C.J. (2020). Providingnoncontingent, alternative, functionalreinforcersduringdelaysfollowingfunctionalcommunicationtraining. *JournalofAppliedBehaviorAnalysis*, 53, 2319-2329. <https://doi.org/10.1002/jaba.708>

41. VanTonder, Johanna I., JacquesJordaan, andKarelEsterhuyse. “Self-esteem, InterpersonalCommunicationCompetence, andMediaandTechnologyUsageasPredictorsofLonelinessAmongUniversityStudents.” *SAGEOpen*, vol. 13, 2023, <https://doi.org/10.1177/21582440221148379>.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440221148379>.
journals.sagepub.com

42. ZinkerJames C. *In SearchofGoodForm: GestaltTherapywithCouples, Families, andGroups*. GestaltJournalPress, 1997.