

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Вінницький навчально-науковий інститут економіки

Побережник Наталя Валеріївна

**Вплив рольових очікувань на характер сімейного
спілкування у подружжя**

спеціальність: 053 — Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студентка групи
ПСзм-22
Н.В. Побережник

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ ТА СІМЕЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ПОДРУЖЖЯ.....	6
1.1. Актуальні підходи до вивчення сім'ї як системи рольової взаємодії...	6
1.2. Порушення подружньої комунікації у контексті рольових очікувань та шляхи їх психологічної корекції.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ НА СІМЕЙНЕ СПІЛКУВАННЯ ПОДРУЖЖЯ.....	21
2.1. Методологічні засади та інструментарій емпіричного дослідження...	21
2.2. Аналіз і психологічна інтерпретація результатів щодо впливу рольових очікувань на сімейне спілкування подружжя.....	26
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ ТА СІМЕЙНИХ УСТАНОВОК ПОДРУЖЖЯ: ПРОГРАМА ТА ОЦІНЮВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ.....	39
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	49

ВСТУП

Сім'я упродовж століть виступає важливим соціальним осередком, де відбувається первинна соціалізація особистості, закладаються основи психологічної стійкості та формується система цінностей. Особливо зростає значення родинної підтримки в умовах воєнних подій, економічної нестабільності, а також на тлі змін у характері міжособистісних стосунків, зумовлених цифровізацією. У цих реаліях саме сім'я часто зазнає надмірного психологічного навантаження, що провокує глибші внутрішні зміни.

На сучасному етапі спостерігається збільшення кількості розлучень, зростання частоти сімейних конфліктів, зумовлених психологічними чинниками, зміщення традиційних ролей у шлюбі та поява нових форм гендерних очікувань. Молоді подружні пари нерідко зіштовхуються з перевантаженням рольовими функціями, що поглиблює потребу у комплексному вивченні механізмів, які визначають ефективність і стабільність функціонування сучасної родини.

Проблематика сімейної взаємодії стала предметом активного дослідження у рамках різних галузей психології, зокрема, клінічної, соціальної та сімейної. Значна кількість робіт присвячена аналізу впливу родинного середовища на розвиток невротичних, афективних, психосоматичних порушень, а також міжособистісних розладів. Окрему наукову нішу становлять дослідження, що розглядають психологічну підготовленість молоді до подружнього життя, трансформацію гендерно-рольових моделей, особливості функціонування сімейних структур та закономірності розвитку подружніх стосунків (Я. Богданов, О. Бондаренко, Л. Бурлачук, Т. Говорун, З. Кісарчук, С. Максименко, Л. Рішко, Т. Титаренко, С. Харченко та ін.).

Водночас, усе більшої актуальності набуває питання ранньої діагностики та запобігання деструктивним формам подружньої взаємодії. Зокрема, важливим напрямом наукового пошуку є профілактика сімейної дезадаптації та розробка ефективних психологічних інтервенцій. У сучасних дослідженнях дедалі частіше підкреслюється роль рольових очікувань як одного з провідних чинників, що

регулюють комунікативні процеси у сім'ї. Вони значною мірою впливають на емоційний клімат у стосунках, рівень задоволеності шлюбом та здатність подружжя долати конфлікти і стресові ситуації.

З огляду на глибокі соціальні, культурні та психологічні зміни, які переживає українська родина, дослідження впливу рольових очікувань на якість подружнього спілкування є вкрай важливим як з теоретичного, так і з прикладного погляду.

Метою кваліфікаційної роботи є виявлення психологічних особливостей впливу рольових очікувань на подружнє спілкування, а також розробка та апробація психокорекційної програми, спрямованої на гармонізацію сімейної взаємодії шляхом узгодження рольових установок.

Відповідно до поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження:**

- проаналізувати науково-теоретичні підходи до вивчення сім'ї як системи рольової взаємодії;
- окреслити основні причини порушень подружньої комунікації у контексті неузгоджених рольових очікувань;
- визначити методологічні засади та обрати валідний інструментарій для емпіричного дослідження;
- дослідити зв'язок між рольовими очікуваннями та особливостями комунікації в подружніх стосунках;
- розробити програму психологічної корекції рольових настанов і оцінити її ефективність у подружніх парах.

Об'єктом дослідження є подружні стосунки як система міжособистісної та рольової взаємодії.

Предметом дослідження є психологічні закономірності впливу рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя та можливості їх психокорекції.

Гіпотеза дослідження. Припускається, що рольові очікування подружжя, як складова сімейно-рольової системи, є важливим фактором, що визначає рівень

конфліктності у взаємодії між партнерами та впливає на загальну задоволеність подружніми стосунками.

Методологічна база та використовувані методики. Для реалізації поставлених завдань у роботі було застосовано комплекс методів: теоретичний аналіз психологічної літератури, спостереження, бесіди, анкетування (використано анкету подружніх потреб У. Гарлі), а також низку психодіагностичних методик, зокрема: «Реакції чоловіка й жінки на конфлікт» (А. Кочарян), «Форми агресивного реагування» (Басс-Даркі), методику «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (О. Волкова, Г. Трапезникова), діагностику комунікативної толерантності (В. Бойко), тест на задоволеність шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). Крім того, проведено корекційну тренінгову програму, спрямовану на гармонізацію рольових взаємин у шлюбі.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні психологічного змісту поняття «рольові очікування» у контексті сімейно-рольової взаємодії, а також у виявленні закономірностей впливу узгодженості рольових уявлень подружжя на якість комунікації та задоволеність шлюбом. Додатково було окреслено психологічні умови, що сприяють гармонізації функціонально-рольової структури сім'ї.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані у процесі психологічної діагностики подружніх стосунків, в консультативній і корекційно-профілактичній роботі з сім'ями, які перебувають у стані конфлікту або переживають кризові періоди.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались, обговорювались та отримали позитивну оцінку на всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання розвитку науки, економіки та соціуму в умовах війни та повоєнного відновлення» (м. Вінниця, 16-17 жовтня 2025 року).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків. Робота містить 48 сторінок основного тексту, 5 таблиць і 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ ТА СІМЕЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ПОДРУЖЖЯ

1.1. Актуальні підходи до вивчення сім'ї як системи рольової взаємодії

Розгляд сім'ї як складної системи, що функціонує на основі рольових зв'язків між її членами, є важливим напрямом сучасних психологічних і міждисциплінарних досліджень. У науковому дискурсі сім'я постає не лише як інститут соціалізації, а й як динамічна структура, в якій формуються, розподіляються та трансформуються ролі залежно від змін внутрішніх і зовнішніх чинників. Саме тому актуальним є аналіз підходів, які дозволяють виявити закономірності функціонування сім'ї через призму рольової взаємодії, з урахуванням соціальних, культурних, психологічних і правових аспектів.

З огляду на предмет дослідження, доцільно передусім звернутись до роз'яснення понять «сім'я» та «шлюб», оскільки саме через призму сімейно-рольових відносин формується розуміння їхнього змісту.

У правовій доктрині, зокрема у статті 3 Сімейного кодексу України (далі – СК України) [63], закріплено визначення сім'ї як первинної та основної соціальної ланки. Науково-юридичні джерела подають різні формулювання цього поняття, однак більшість з них вказують на такі основні характеристики:

- союз осіб, що виникає природним чином у реальному житті;
- побудований на добровільності, шлюбі, родинному зв'язку, усиновленні чи інших формах взаємних відносин;
- передбачає спільне ведення духовного та матеріального життя, єдність інтересів, реалізацію батьківських функцій;
- включає взаємні права та обов'язки між членами об'єднання [18, с. 112].

Як і будь-яке складне соціальне явище, сім'я визначається сукупністю рис, які в цілому дозволяють осмислити її сутність. У науковому обігу термін «сім'я» вживається у двох основних вимірах: правовому та соціологічному (табл. 1.1).

Ознаки сім'ї у правовому та соціологічному аспектах

Ознака	Юридичний підхід	Соціологічний підхід
Основний критерій	Шлюб, споріднення, усиновлення	Спільне життя, емоційна близькість, допомога
Обов'язки	Правові зобов'язання, відповідальність	Моральна відповідальність, взаємна підтримка
Визначення суб'єкта	Кожен член окремо	Сім'я як група/соціальна одиниця
Роль інституту	Правова одиниця суспільства	Соціальна, емоційна спільнота
Динаміка	Фіксується юридичними фактами	Змінюється відповідно до контексту й цінностей

Складено автором

Сім'я – це багатоаспектне утворення, що поєднує в собі соціальні, правові, психологічні, економічні та біологічні характеристики. Через це в науковій літературі відсутнє єдине, універсальне визначення. Наприклад, В. Гюго влучно окреслював її як «кристал суспільства», вважаючи, що «сім'я – це суспільство в мініатюрі, від цілісності якого залежить безпека всього великого людського суспільства» [6, с. 81].

Правознавиця З. В. Ромовська наголошувала на складності структури сім'ї, зазначаючи, що вона не може розглядатися лише з одного боку, адже в такому випадку втрачається об'ємне розуміння її природи [62, с. 7].

Г. Матвеев у своїх працях окреслював сім'ю через систему типових ознак – об'єднання осіб, пов'язаних шлюбом або спорідненістю, між якими існує матеріальна та моральна взаємопідтримка, наявні обов'язки щодо народження й виховання дітей, а також спільне проживання та ведення господарства [33, с. 41].

У статті 3 СК України поняття сім'ї подається крізь три головні ознаки, що впливають із її сутності як соціального союзу:

- спільне проживання;
- ведення спільного побуту;
- наявність взаємних прав та обов'язків.

Кожна з цих ознак заслуговує на окремий розгляд.

Спільне проживання – це одна з базових характеристик сім'ї, проте вона не є абсолютною. Частина 2 статті 3 СК України містить норму, згідно з якою

шлюбна пара визнається сім'єю навіть за умов тимчасового проживання окремо, наприклад, через роботу, навчання, хворобу або догляд за близькими. Отже, окреме проживання можливе лише за наявності вагомих обставин.

У Конституції України (ст. 33) та СК України (ст. 56) закріплено право кожної особи на свободу вибору місця проживання. Стаття 119 СК України також передбачає можливість запровадження режиму окремого проживання подружжя.

Аналізуючи норми законодавства, А. М. Грищук пропонує доповнити частину 2 статті 3 СК України наступним формулюванням: «...сім'ю утворюють особи, які спільно проживають... та мають право на вільний вибір місця проживання сім'ї та його зміну». Окрім цього, вчена пропонує внести ще одну норму: «...у разі роздільного проживання батьків дитина належить до сім'ї того з них, з ким вона проживає, і не належить до сім'ї другого з батьків». Її аргументація базується на тому, що дитина також може мешкати окремо від обох батьків. Водночас абзац 3 частини 2 статті 3 СК України передбачає, що дитина належить до сім'ї своїх батьків навіть у разі окремого проживання. Проте, якщо батьки мешкають не разом, то дитина, яка проживає з одним із них, юридично вважається членом саме тієї частини сім'ї, з якою вона постійно перебуває [60].

Іншою істотною ознакою сім'ї є спільне ведення побуту, яке включає в себе такі прояви, як організація домашнього господарства, планування дозвілля, збереження родинних традицій, розподіл ресурсів тощо.

Ще однією важливою характеристикою є наявність взаємних прав і обов'язків. Ці елементи не завжди виникають одночасно, часто вони формуються поступово. Наприклад, після реалізації батьками своїх обов'язків щодо дитини, у неї може з'явитися відповідне зобов'язання у ставленні до батьків. Правовий зв'язок у сім'ї виникає автоматично після укладення шлюбу, народження дитини чи акту усиновлення. Таким чином, юридичне оформлення таких фактів підтверджує існування взаємних прав та обов'язків між подружжям, батьками й дітьми, усиновлювачами та усиновленими, незалежно від особистих стосунків чи інших чинників.

У літературі також висловлюється думка, що наявність правових обов'язків є швидше наслідком, ніж ознакою сімейних відносин. З цієї точки зору, спільне проживання, наприклад, студентів у гуртожитку, не можна вважати сім'єю, навіть за умови побутової єдності, адже між ними відсутній правовий зв'язок.

На думку В. Рясенцева, сімейні права та обов'язки можуть поширюватися не лише на осіб, які входять до однієї родини, а й на членів різних сімей. Наприклад, дорослі діти, що мають власні сім'ї, зберігають зобов'язання перед своїми батьками, а також перед неповнолітніми братами чи сестрами, які мешкають в інших родинях [59, с. 40].

У науковій літературі неодноразово підкреслюється така характерна риса сім'ї, як єдність духовного та матеріального життя, взаємна підтримка, а також моральна та матеріальна солідарність між її членами. Відтак – взаємна моральна й матеріальна допомога вважається однією з типових ознак сімейних стосунків. Зокрема, у статті 55 СК України вказано, що подружжя повинно спільно дбати про розвиток внутрішньосімейних відносин, ґрунтуючись на повазі, любові, дружбі та підтримці. Інші статті Кодексу також регламентують обов'язки сторін щодо матеріального забезпечення одне одного в межах сімейних правовідносин.

А. О. Дутко та С. Р. Мних пропонують розмежовувати ознаки сім'ї на обов'язкові та додаткові. До основних, на їхню думку, належать:

- спільне проживання щонайменше двох осіб;
- ведення спільного побуту;
- взаємна правова відповідальність за невиконання обов'язків;
- наявність моральної та матеріальної підтримки.

Обов'язковими критеріями є спільне ведення побуту, система прав та обов'язків, а також моральна взаємодопомога. Додатковими – можливість проживання окремо, притягнення до юридичної відповідальності за невиконання сімейних обов'язків, а також матеріальна підтримка.

У зв'язку з цим викликає сумнів положення частини 3 статті 3 СК України, де зазначено, що одинока особа також може мати статус члена сім'ї. Проте, як

ззначають дослідники, якщо особа проживає одна, не має з ким утворити правовідносини, не веде спільного побуту та не має взаємних зобов'язань – правових підстав для визнання її частиною сім'ї не існує [62, с. 103].

На підставі наведених характеристик, А. О. Дутко та С. Р. Мних запропонували закріпити в статті 3 СК України таке формулювання: «Сім'я – це союз осіб, які спільно проживають, пов'язані спільним побутом, наділені відповідними правами та обов'язками, несуть відповідальність за невиконання чи неналежне виконання сімейних обов'язків, поєднані моральною та матеріальною допомогою і підтримкою» [62, с. 103].

На нашу думку, наведене визначення є дещо обмеженим, оскільки воно не розкриває повною мірою змісту та ознак поняття сім'ї, а лише вказує на її функціональне місце у структурі суспільства. Для більш глибокого розуміння цього терміна варто звернутись і до його соціологічного тлумачення.

У соціологічному підході сім'я розглядається як невелика група людей, яка виникає на основі шлюбу або кровного споріднення, об'єднана спільністю побуту, моральною відповідальністю та взаємодопомогою. Водночас вона виконує важливу біологічну функцію – відтворення поколінь, але при цьому залишається формою соціальної єдності, яка змінюється під впливом історичного розвитку та економічних умов [61, с. 85].

У юридичній науковій літературі подається кілька варіантів тлумачення поняття «сім'я» (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Порівняння визначень поняття «сім'я» в юридичній літературі

№	Автор / Джерело	Основні ознаки визначення
1	Сімейний кодекс України	Шлюб, спільне проживання, обов'язки
2	Соціологічне тлумачення	Побут, моральна відповідальність, взаємодопомога
3	А. О. Дутко, С. Р. Мних	Поділ на обов'язкові/факультативні ознаки, відповідальність
4	З. В. Ромовська	Багатогранна, не може мати одностороннє трактування
5	Г. Матвеев	Шлюб/споріднення + побут + виховання дітей

Складено автором за даними [60, с. 80]

Отже, у більшості сучасних підходів сім'я визначається як союз осіб, об'єднаних відносинами шлюбу, споріднення або усиновлення, між якими існує спільне життя, взаємна підтримка та правова відповідальність.

Сім'я як соціальне утворення є складною системою, що поєднує моральні, духовні та правові аспекти, кожен із яких має значний вплив на її функціонування. Її багатогранність проявляється у варіативності складу – кожна родина має унікальну структуру, в межах якої ролі, права та обов'язки членів визначаються їхнім становищем у сімейній ієрархії. Особливість правового аспекту полягає в тому, що суб'єктом сімейних правовідносин є не сім'я як єдине колективне утворення, а окрема фізична особа – кожен член сім'ї виконує свої функції індивідуально.

З урахуванням наведеного можна дійти висновку, що поняття сім'ї у соціологічному контексті є ширшим за його юридичне тлумачення. Соціологічна перспектива охоплює не лише формально-правові зв'язки, а й емоційні, моральні, культурні аспекти спільного життя.

Підсумовуючи, слід зазначити – людина, її життя, гідність і здоров'я визнаються найвищими цінностями демократичної держави, а сім'я виступає базовим осередком суспільного устрою. Навіть якщо особа формально не є учасником певних правовідносин, вона все одно належить до системи сімейних зв'язків, оскільки кожна людина має родину, в межах якої здійснюється її особистісне та соціальне становлення.

1.2. Порухення подружньої комунікації у контексті рольових очікувань та шляхи їх психологічної корекції

У психологічних дослідженнях прийнято розрізняти два близькі, але не тотожні поняття – сімейні труднощі та сімейні порушення. Під сімейними труднощами розуміють негативні або напружені відносини між членами родини, що виникають через незадоволення базових особистісних і сімейних потреб.

Натомість сімейні порушення трактуються як системні збої у погодженості міжособистісних зв'язків, які свідчать про відхилення від норми в функціонуванні родини як цілісної системи [39].

Серед основних чинників, що перешкоджають повноцінному функціонуванню сім'ї, виділяють гострі та хронічні подразники.

До гострих подразників належать:

- раптова смерть одного з членів родини;
- виявлення подружньої зради;
- різкі зміни в соціальному статусі (наприклад, ув'язнення члена сім'ї);
- тяжке й неочікуване захворювання.

Хронічні порушення мають більш стійкий і тривалий характер. Вони включають:

- постійне фізичне або емоційне перевантаження у побуті чи на роботі;
- труднощі, пов'язані з житловими умовами;
- затяжні конфлікти між членами родини [11; 40].

За джерелами виникнення сімейні труднощі можна класифікувати на кілька груп:

- а) пов'язані з природними етапами розвитку сім'ї, наприклад, узгодження поглядів молодят, які походять з різних родинних середовищ;
- б) обумовлені несприятливими варіантами проходження життєвого циклу, коли батьківські родини мають протилежні ідеологічні засади;
- в) ситуаційні – спричинені зовнішніми подіями, такими як війна, стихійні лиха, кризи тощо.

Особливої уваги заслуговує таке крайнє вирішення сімейних конфліктів, як розлучення. У психологічній науці розлучення розглядається як процес, що включає три етапи:

- емоційне роз'єднання, яке проявляється в поступовому охолодженні почуттів, байдужості, втраті довіри та близькості;
- фізичне розлучення, що виражається в роздільному проживанні;
- юридичне оформлення розлучення, як завершальна стадія, що фіксує

припинення шлюбу на правовому рівні [58].

Хоча для деяких людей розірвання шлюбу може стати способом позбутися тривалого психоемоційного напруження, ворожості або обману, воно не позбавлене негативних наслідків. Найбільшого емоційного удару зазнають жінки, особливо якщо на їх утриманні залишаються діти. Саме жінки, як показують дослідження, частіше переживають постстресові стани та піддаються нервово-психічним розладам після розлучення.

Задоволення або незадоволення шлюбом залежить від багатьох факторів, серед яких особливо важливим є ставлення людини до самої себе. В деяких випадках внутрішня незадоволеність собою, через нереалізованість, низьку самооцінку, емоційні проблеми, переноситься на членів родини. У таких ситуаціях дратівливість, роздратування або злість, що спричинені власною неорганізованістю чи слабкістю волі, можуть вилитися у конфлікти з близькими. Такі особи часто болісно реагують на будь-яку критику, навіть конструктивну.

У практиці психологічного консультування сімей, які перебувають у стані розпаду, надзвичайно важливим є застосування методів діагностики рівня задоволеності шлюбом. Це дозволяє краще зрозуміти глибинні причини конфліктів і визначити напрямки подальшої психокорекційної роботи.

У. Гарлі виокремив п'ять основних потреб, характерних для чоловіків і жінок у шлюбі. Зокрема, для чоловіків пріоритетними є:

- 1) сексуальна близькість;
- 2) партнерство у проведенні дозвілля;
- 3) зовнішня привабливість дружини;
- 4) організація побуту;
- 5) естетична привабливість жінки як складник подружньої гармонії.

У жінок домінують інші запити, пов'язані з емоційною і психологічною безпекою:

- 1) привабливість чоловіка як партнера;
- 2) потреба у відкритому спілкуванні;

- 3) чесність і прозорість у стосунках;
- 4) стабільне фінансове забезпечення;
- 5) залученість чоловіка до сімейного життя [12, с. 27].

На основі емпіричних і теоретичних досліджень було визначено основні критерії, за якими оцінюється рівень задоволеності шлюбом. Серед них – якість подружніх стосунків, включаючи емоційний контакт, характер спілкування і організацію спільного дозвілля; ступінь взаємної участі у справах домогосподарства; ставлення до матеріального забезпечення; цінність дітей у житті подружжя та ступінь участі у їхньому вихованні; значущість сексуальних відносин; наявність психологічного бар'єру перед розлученням; ставлення до альтернативи подружньому союзу [6, с. 176].

Окрім цього, на рівень задоволеності шлюбом впливають соціально-психологічні чинники, зокрема: вік подружжя, стать, тривалість стосунків до шлюбу, загальний подружній стаж, кількість дітей тощо.

М. В. Гамезо визначає міжособистісні стосунки як комплексну систему соціальних зв'язків і взаємодій, у межах якої важливу роль відіграє психологічна сумісність. За М. М. Обозовим, психологічна сумісність передбачає високий рівень емоційної взаємозадоволеності, здатність до ідентифікації з партнером, а також значні енергетичні вкладення у стосунки [19, с. 243].

Хоча в науковій літературі існує багато підходів до тлумачення подружньої сумісності, загалом дослідники сходяться на тому, що стабільність шлюбу забезпечується збігом цінностей, емоційною та сексуальною гармонією. Ці чинники створюють сприятливу психологічну атмосферу і є показниками ефективної партнерської взаємодії.

Обов'язковим компонентом міжособистісних стосунків виступають симпатія та міжособистісна привабливість – вони сприяють формуванню емоційного зв'язку й підтримці позитивного клімату в подружжі.

В основі більшості досліджень сімейної комунікації лежить уявлення про комунікаційний канал як засіб передавання інформації. З точки зору системного підходу, важливим у сімейному спілкуванні є виявлення так званих

комунікативних бар'єрів – моментів, які спотворюють сенс повідомлень або блокують взаєморозуміння, що може призводити до емоційної напруги, агресії або навіть до розвитку психоемоційних порушень у членів родини.

Виділяють декілька причин виникнення комунікативних проблем:

1. Внутрішньоособистісні труднощі, що заважають налагодженню відкритого діалогу – наприклад, нездатність усвідомити процес комунікації або сформулювати емоції в прийнятній формі.

2. Індивідуальні особливості сприйняття партнера, які викривляють уявлення про нього – це часто призводить до непорозумінь, підозр, надмірних очікувань [21].

Таким чином, складність сімейної комунікації обумовлена як об'єктивними психологічними факторами, так і суб'єктивними бар'єрами, що виникають на основі внутрішніх конфліктів або дефіциту емоційної зрілості.

У межах цього дослідження ролі очікування розглядаються як структурний компонент функціонально-рольової організації сім'ї. Особливий акцент робиться на функціях родини, які визначають набір типових сімейних ролей та їх розподіл між членами подружжя.

Рольова структура виступає одним із ключових механізмів регуляції сімейного життя. Її ефективність залежить від ступеня узгодженості, тобто від того, наскільки розподіл ролей у родині відповідає очікуванням, можливостям і реальним умовам життя. За умов злагодженого розподілу обов'язків та чіткого функціонального ладу рольова система сприяє задоволенню потреб усіх членів родини.

Основними параметрами, які визначають рольову структуру сім'ї, є характер лідерства, модель влади та підпорядкування, а також розподіл обов'язків відповідно до завдань, що постають перед родиною на різних етапах її життєвого циклу.

Розмежування моделей сім'ї на традиційні та егалітарні зумовлене особливостями функціонально-рольового розподілу в родинному середовищі, а також структурою владних відносин і рівнем відповідальності між партнерами.

Для традиційної моделі характерна чітка статево-рольова диференціація, в межах якої домінуюча роль належить чоловікові. У патріархальному типі сім'ї саме чоловік володіє ключовими ресурсами – фінансовими, управлінськими та авторитетними, а також приймає основні рішення. Така модель передбачає підпорядкування молодших і жіночих членів родини, що нерідко стає підґрунтям для внутрішніх конфліктів і навіть руйнування шлюбних відносин.

Водночас традиційні уявлення про шлюб в українському суспільстві мають власну специфіку. Вітчизняні дослідники (Т. В. Говорун, О. М. Кікінеджи) відзначають, що українська ментальність у сфері родинних відносин значною мірою відрізняється від жорсткого чоловічого домінування, характерного для деяких інших слов'янських народів. На думку А. С. Бароніна, Т. В. Говорун, О. М. Кікінеджи, А. М. Львовчкіної, М. І. Пірен, українцям притаманні повага до жінки, схильність до партнерства у стосунках, взаємна довіра та прагнення до рівноправ'я. Особливу роль у формуванні родинної культури відіграє архетип Матері – центральний елемент національної ментальності, який підсилює значущість жіночої фігури у сімейному житті.

На відміну від патріархальної, егалітарна модель сім'ї ґрунтується на принципах рівності й партнерства. У такій системі обов'язки розподіляються не за статевою приналежністю, а з урахуванням індивідуальних здібностей, потреб і особистісних уподобань. Рольова взаємодія формується через обопільну домовленість між подружжям, що забезпечує гнучкість і відкритість у вирішенні сімейних завдань.

Порівняльний аналіз традиційної та егалітарної моделей показує, що кожна з них має свої переваги та обмеження. Немає універсального сценарію, який би підходив для всіх родин, адже функціонально-рольовий розподіл у сім'ї змінюється на різних етапах життєвого циклу. Важливішим є не тип моделі, а узгодженість рольових очікувань партнерів – саме збіг уявлень про сімейні ролі забезпечує адаптацію родини до життєвих змін і сприяє її психологічній стабільності.

Згідно з позицією як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців (П. П.

Горноста́й, А. М. Обозов, М. М. Обозов, Ю. Н. Олейник), критерієм ефективної сімейної взаємодії є рольова сумісність. А. Н. Волкова і Т. М. Трапезнікова визначають сімейно-рольову сумісність як здатність партнерів до узгодження сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань, а також як наявність взаємної адекватності в реалізації шлюбних функцій.

Теоретичне осмислення феномену рольових очікувань подружжя дозволяє виділити низку характеристик функціонально-рольового розподілу, які потенційно можуть стати джерелами конфліктів. До таких належать:

- суперечливість і нестабільність сімейних ролей;
- їхня обмеженість і неспроможність задовольнити особистісні потреби членів родини;
- надмірне навантаження окремих ролей (зокрема жіночих);
- невизначеність або невідповідність очікувань реальним можливостям партнерів;
- ригідність або, навпаки, хаотичність структури сімейних обов'язків.

Поведінкові й системно-сімейні підходи до психотерапії орієнтовані на розуміння комунікативних процесів, внутрішньої мотивації, а також несвідомих механізмів, які впливають на сімейну взаємодію. Завданням сімейного терапевта є не лише підтримка окремого члена родини, а й створення умов для гармонізації всієї системи. Вважається, що робота з родиною як цілісним організмом сприяє формуванню більш функціональної структури сім'ї, а отже – розвитку потенціалу кожного з її учасників.

У сучасній психологічній практиці існує багато підходів, що позиціонуються як «сімейна терапія», однак насправді вони орієнтовані переважно не на родину як систему, а на окремого її члена. До таких підходів належать:

- а) робота кожного з членів родини з власним психотерапевтом;
- б) індивідуальне консультування різних членів родини одним і тим самим спеціалістом, але без спільних сесій;
- в) залучення терапевта, який зосереджується на лікуванні однієї особи,

спостерігаючи інших виключно задля користі цього пацієнта [62].

На противагу вищезазначеним методам, альтернативна концепція передбачає фокус на родині як цілісній одиниці психотерапевтичної роботи (табл. 1.3) [56].

Таблиця 1.3

Порівняння індивідуально-орієнтованої та системної сімейної терапії

Критерій	Індивідуально-орієнтована терапія	Системна сімейна терапія
Об'єкт терапії	Окрема особа	Родина як цілісна система
Фокус уваги	Внутрішній світ клієнта, його переживання, симптоми	Взаємодія між членами родини, структура і динаміка родинних стосунків
Мета терапії	Усунення симптомів, покращення емоційного стану конкретного клієнта	Зміна дисфункційних патернів взаємодії, відновлення родинної рівноваги
Методи роботи	Розмовна терапія, аналіз минулого досвіду, інтерпретація, робота з емоціями	Комунікативні техніки, реконструкція ролей, позитивна конотація, парадоксальні інтервенції
Участь інших членів родини	Можлива, але не обов'язкова (як підтримка чи інформативне джерело)	Обов'язкова – всі члени родини залучаються до терапевтичного процесу
Уявлення про проблему	Проблема – у самій особі (її досвіді, особистості, психіці)	Проблема – у системі взаємодії, родинних ролях і межах
Роль симптоносія	Симптом розглядається як особиста патологія	Симптом є проявом дисбалансу всієї родинної системи – «ідентифікований пацієнт»
Очікуваний результат	Покращення стану конкретної особи	Гармонізація функціонування всієї родини
Переваги	Глибока робота з індивідуальними травмами та особистісним розвитком	Швидка стабілізація відносин, робота з першопричиною конфліктів у сімейному контексті
Обмеження	Не враховує системні фактори, ризик перекладання відповідальності лише на «проблемну» особу	Може бути менш ефективною у випадку серйозних індивідуальних порушень одного з членів сім'ї

Складено автором за даними [60, с. 80]

Цей системний підхід виник у межах психіатрії як відповідь на численні клінічні спостереження. Було виявлено, що:

а) члени родини часто прагнуть підтримати процес лікування хворого родича, незважаючи на те, що сама родинна система нерідко є джерелом його

психологічного чи психосоматичного стану;

б) ізоляція або госпіталізація пацієнта, навпаки, могла погіршити його стан, тоді як контакти з родиною сприяли його покращенню, навіть у випадках, коли симптоми були результатом дисфункцій родинної взаємодії [61].

Ці спостереження підштовхнули особистісно-орієнтованих психіатрів до переосмислення принципів терапевтичного втручання. Вони дійшли таких висновків:

а) коли в родині пацієнта сприймали як жертву, процес діагностики та лікування спрощувався, оскільки:

– ставлення до нього як до страждаючого було однаковим з боку всіх родичів;

– сам пацієнт ідентифікував себе з роллю хворого;

б) труднощі в роботі часто виникали через переноси, які були не стільки відображенням минулого досвіду, скільки реакцією на поведінку терапевта в умовах тривожної ситуації. У деяких випадках терапія могла навіть ускладнити ситуацію – розв'язавши попередні проблеми, вона могла водночас спричинити нові;

в) традиційно психотерапія надмірно зосереджувалась на уявному, фантазійному світі пацієнта, нехтуючи його реальними міжособистісними зв'язками та життєвими обставинами;

г) зміни, яких прагнув терапевт у поведінці індивідуального клієнта, фактично передбачали зміну всієї родинної системи [62].

Коли в одній з родин хтось демонструє симптоми психічного чи фізичного розладу, це відбивається на всіх учасниках сімейної системи. Така особа отримує умовну назву «ідентифікований пацієнт» – людина, проблеми якої стали безпосереднім приводом для звернення по допомогу.

Застосування цього терміну не випадкове – він підкреслює, що симптоматична поведінка пацієнта виконує певну функцію в рамках родинної системи, зберігаючи стабільність усталених взаємин [4].

У цьому контексті важливою є концепція «сімейного гомеостазу» –

прагнення родини до підтримки внутрішньої рівноваги. Усі члени родини, свідомо чи несвідомо, діють на користь збереження цього балансу. Стандарти поведінки, негласні правила, сценарії спілкування – усе це формує гомеостатичну структуру, яка забезпечує цілісність родини. Порушення балансу спонукає сім'ю до активного відновлення звичного порядку [4].

Серед ефективних технік, що застосовуються в сімейній терапії, варто виокремити:

- парадоксальні інтервенції, суть яких полягає у навмисному перебільшенні моделей поведінки клієнтів задля виведення їх з ригідного сценарію;

- позитивну конотацію – зміну сприйняття симптомів через надання їм нового, конструктивного значення. Цей метод часто має терапевтичний ефект уже на етапі усвідомлення сенсу поведінки [62].

Таким чином, сучасна сімейна психотерапія об'єднує низку підходів до вирішення родинних проблем. Вибір конкретної моделі залежить як від характеру запиту, так і від особистісної позиції самого психотерапевта, його досвіду, професійних орієнтирів і стилю взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ НА СІМЕЙНЕ СПІЛКУВАННЯ ПОДРУЖЖЯ

2.1. Методологічні засади та інструментарій емпіричного дослідження

Для комплексного аналізу особливостей сімейної взаємодії в межах нашого дослідження було обрано низку валідних психодіагностичних методик, які успішно використовуються у вітчизняній та зарубіжній психологічній практиці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Характеристика психодіагностичних методик, використаних у дослідженні

№	Назва методики	Автори	Основна мета	Основні шкали / Показники
1	Анкета подружніх потреб	В. Харлі (модиф. С. Носов)	Виявлення системи цінностей у шлюбі	10 базових потреб: ніжність, секс, спілкування, тощо
2	Опитувальник «Реакції чоловіка і жінки на конфлікт»	А. С. Кочарян	Оцінка захисних механізмів і емоц. стану	Депресія, агресія, ПМ, ДМ, фіксація на травмі
3	Опитувальник Басса-Даркі	А. Басс, А. Даркі	Виявлення форм агресії	8 шкал агресивних і ворожих реакцій
4	Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)	О. Волкова, Г. Трапезникова	Дослідження сімейних цінностей і ролей	ШСЦ, шкала РОД, УСЦ, ступінь рольової адекватності
5	Діагностика комунікативної толерантності	В. Бойко	Аналіз якості міжособистісної взаємодії	9 шкал (нетерпимість, категоричність, емоц. реакції)
6	Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»	В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко	Визначення рівня шлюбного благополуччя	24 твердження (оцінка партнера, очікування, атмосфера)

Складено автором за даними [9; 25; 29]

Анкета для дослідження подружніх потреб, запропонована В. Харлі (у модифікації С. С. Носова), дозволяє виявити індивідуальну систему цінностей у подружжі. В анкеті виокремлено десять базових потреб, що визначають

значущість аспектів подружнього життя. Респондентам пропонується здійснити пряме ранжування, надаючи кожній потребі відповідний пріоритет: від 1 (найбільш значуща) до 10 (найменш значуща).

До шкал, які містить методика, належать:

- емоційна ніжність;
- сексуальна близькість;
- міжособистісне спілкування;
- спільне дозвілля;
- фінансова підтримка;
- фізична привабливість партнера;
- відкритість і чесність у стосунках;
- ведення домашнього господарства;
- орієнтація на сімейні цінності;
- спільні захоплення.

Методика дозволяє оцінити, наскільки співпадають очікування подружжя у основних сферах шлюбного життя, що є важливим чинником подружньої задоволеності.

Для вивчення індивідуальних особливостей подолання конфліктних ситуацій було використано опитувальник «Реакції чоловіка та жінки на конфлікт», розроблений А. С. Кочаряном. Методика орієнтована на діагностику типових форм реагування подружжя в умовах психоемоційного напруження. Вона містить кілька шкал, що оцінюють наявність захисних механізмів, дезадаптивних установок, емоційних порушень та рівень психологічної напруги. Зокрема, шкала неконструктивних шлюбних установок дозволяє виявити деструктивні переконання, що негативно впливають на стабільність шлюбних відносин. Шкала депресії включає твердження, які відображають прояви класичної (афективне загальмування), астенічної (втома, млявість) та апатичної (втрата інтересів) депресії, а також почуття провини.

Дві шкали захисних механізмів дозволяють розрізнити типові патерни психологічного захисту:

– протективна шкала (ПМ) діагностує механізми витіснення та уникнення болючої інформації (наприклад, заперечення, регресія);

– дефензивна шкала (ДМ) фіксує механізми раціоналізації, інтелектуалізації чи перекручення психотравмуючого досвіду.

Інші шкали опитувальника включають:

– агресія – як фізична, так і вербальна;

– соматизація тривоги – скарги на фізичне самопочуття внаслідок психологічного напруження;

– фіксація на психотравмі – тенденція застрягати у переживаннях, пов'язаних із негативним досвідом.

Для оцінки загальної агресивності та виявлення форм її прояву було застосовано опитувальник Басса-Даркі, який широко використовується у вивченні комунікативної поведінки. Методика представлена 75 твердженнями з відповідями «так» / «ні» та охоплює спектр проявів агресивності, які розподілено за наступними шкалами:

– фізична агресія – безпосереднє використання сили проти інших осіб;

– непряма агресія – опосередковані прояви (наприклад, сарказм, вибухи люті);

– роздратування – низький поріг збудливості, імпульсивність;

– негативізм – активний або пасивний опір авторитету;

– образа – схильність до затаєної злоби, заздрості;

– підозрілість – недовіра до оточуючих;

– вербальна агресія – агресивне мовлення, крик, лайка;

– почуття провини – схильність до самозвинувачення, внутрішнє стримування агресії.

Завдяки цим методикам можливо визначити не лише наявність агресивних тенденцій, але й рівень подружньої задоволеності, психологічну сумісність партнерів та їхню здатність до конструктивної взаємодії в умовах напруження, що безпосередньо корелює з ефективністю рольової взаємодії в сім'ї.

Один із провідних психодіагностичних інструментів, використаних у

дослідженні, опитувальник «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД), розроблений О. Волковою та Г. Трапезниковою [29]. Методика охоплює сім ключових сфер сімейного життя: інтимно-сексуальну, батьківсько-виховну, господарсько-побутову, соціальну активність, емоційно-терапевтичну, зовнішню привабливість партнера, а також сферу ідентифікації з подружнім партнером (Додаток В).

Метою опитувальника є з'ясування уявлень подружжя щодо:

– значущості базових функцій сім'ї у їхньому житті (шкала сімейних цінностей – ШСЦ);

– бажаного розподілу ролей між чоловіком і дружиною в межах виконання цих функцій (шкала рольових очікувань і домагань – РОД).

Обробка результатів дозволяє отримати такі показники:

1. Індивідуальні бали за шкалами ШСЦ та РОД, що дає змогу визначити особисту ієрархію сімейних пріоритетів і рольові настанови кожного з партнерів. Чим вищий бал у певній сфері, тим важливішою вона є для респондента.

2. Рівень узгодженості сімейних цінностей (УСЦ), який вираховується шляхом порівняння балів чоловіка та дружини за шкалою ШСЦ. Невелика різниця між показниками свідчить про схожість уявлень подружжя щодо важливих сфер сімейного життя.

3. Ступінь рольової адекватності – співвідношення між очікуваннями і домаганнями кожного з партнерів у межах реалізації сімейних функцій. Менша розбіжність між оцінками вказує на узгодженість і функціональну рольову відповідність у парі.

Для аналізу особливостей комунікативної взаємодії між подружжям було використано методику В. Бойка з діагностики рівня комунікативної толерантності [29]. Вона оцінює дев'ять основних установок, що характеризують міжособистісне спілкування, зокрема:

1. Нерозуміння або неприйняття індивідуальності партнера.
2. Схильність оцінювати інших за власними мірками.
3. Категоричність або консерватизм у судженнях.

4. Невміння приховати або згладити негативні емоції.
5. Намір змінити чи «перевиховати» партнера.
6. Прагнення адаптувати партнера до власних потреб.
7. Труднощі з прощенням помилок або недоліків іншого.
8. Нетерпимість до психологічного чи фізичного дискомфорту, спричиненого партнером.
9. Недостатня гнучкість у спілкуванні.

Кожна установка оцінюється в межах 0-15 балів. Чим вищий бал, тим нижча комунікативна толерантність респондента.

Ще одним інструментом дослідження виступив тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом», розроблений В. Століним, Т. Романовою та Г. Бутенко [29, с. 379]. Його мета – виявити загальний рівень задоволеності шлюбом, а також ступінь узгодженості подружніх оцінок. Методика застосовується як у консультуванні, так і в масових дослідженнях.

Опитувальник складається з 24 тверджень, що стосуються різних аспектів сімейного життя – самооцінки, сприйняття партнера, емоційної близькості, рівня очікувань тощо. Отримані результати дозволяють класифікувати подружні стосунки за рівнем благополуччя, від кризових до гармонійних (Додаток Б).

Відповідно до поглядів І. А. Грабської, задоволеність шлюбом формується як результат реалізації індивідуального уявлення про «ідеальну» сім'ю, яке склалося на основі власного життєвого досвіду або у процесі соціального навчання [9, с. 27]. У психологічному розумінні задоволеність шлюбом розглядається як інтегральний показник ефективності функціонування сімейної системи, що відображає її емоційну стабільність, внутрішню гармонію та психологічне благополуччя [25, с. 123].

Підрахунок результатів за опитувальником здійснюється наступним чином: за кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 2 бали; якщо відповідь не відповідає ключу – 0 балів. Отже, загальна оцінка може варіюватися в межах від 0 до 48 балів.

Методика «Задоволеність шлюбом» (автори: В. Столін, Т. Романова, Г.

Бутенко) залишається актуальним інструментом і активно застосовується як у психологічній практиці консультування, так і в наукових дослідженнях.

Отже, представлена методологічна основа емпіричного дослідження, спрямована на вивчення особливостей рольової взаємодії подружжя. До аналізу залучено комплекс валідизованих психодіагностичних методик, які охоплюють ключові аспекти сімейного життя: систему цінностей (анкета В. Харлі), способи подолання конфліктів (А. Кочарян), рівень агресивності (опитувальник Басса-Даркі), рольові настанови й очікування (РОД), комунікативну толерантність (В. Бойко), а також загальну задоволеність шлюбом (В. Столін та ін.). Сукупність обраного інструментарію дозволяє здійснити багатовимірний аналіз подружніх взаємин, діагностувати їхню функціональність, ступінь психологічної сумісності партнерів та виявити чинники, що впливають на гармонізацію сімейної взаємодії.

2.2. Аналіз і психологічна інтерпретація результатів щодо впливу рольових очікувань на сімейне спілкування подружжя

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2024-2025 років. У вибірку сукупність було включено 35 подружніх пар, сформованих за принципом випадкової вибірки. Такий підхід забезпечує дотримання вимог до репрезентативності, що є важливою передумовою для узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію. Соціально-демографічна характеристика респондентів свідчить про достатню різноманітність вибірки: учасники відрізнялися за віком, тривалістю шлюбу, сімейним досвідом та іншими релевантними ознаками. Розподіл значень наблизений до нормального, що підтверджує внутрішню надійність і збалансованість вибірки (Додаток А). Найбільше подружніх пар було з досвідом спільного життя від 2 місяців до 10 років (20 сімей), далі – від 10 до 20 років (7 сімей), від 20 до 30 років (6 сімей) та від 30 до 40 років (2 сім'ї), що відображено на рисунку 2.1.

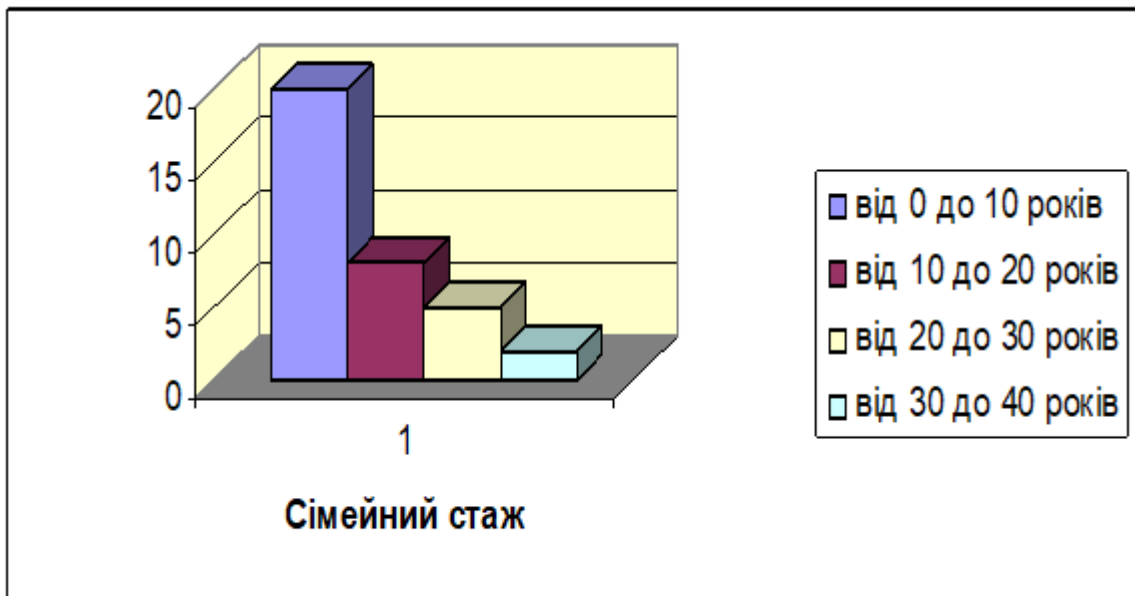


Рис. 2.1. Розподіл значень шлюбного стажу вибіркової сукупності

Складено автором за даними [33]

У структурі вибіркової сукупності за кількістю дітей простежується наступна тенденція: майже чверть досліджуваних сімей – бездітні (8 пар, 22,9%), найбільшу частку становлять пари з однією дитиною (17 сімей, 47,1%), у 8 родин (30%) виховується двоє або більше дітей, з них 2 сім'ї мають трьох дітей (2,1%).

Щодо житлових умов, більшість респондентів проживає в умовах нуклеарної родини, тобто лише з дітьми (22 пари, 65%). У розширених родин, де подружжя мешкає разом із батьками, перебувають 6 сімей (15,7%), тоді як 7 пар (19,3%) ведуть окреме, автономне подружнє життя.

Різноманітною виявилася і професійна зайнятість учасників дослідження. Серед чоловіків найбільш представленою є категорія кваліфікованих робітників – 16 осіб (45%). Крім того, помітною є частка державних службовців (12,9%), працівників силових структур і юридичної сфери (також 12,9%), підприємців (8,6%), менеджерів середньої та вищої ланки (разом 7,2%), а також педагогів, пенсіонерів, військовослужбовців і тимчасово безробітних (поодинокі випадки). У жінок переважають педагоги (11 осіб, 32,9%) і домогосподарки (6 осіб, 15,7%), а також представниці робітничих професій (13,6%), державної служби (12,9%),

медичної, фінансової та психологічної сфер.

Аналіз соціально-демографічного складу дає підстави стверджувати, що більшість пар перебуває на одному з трьох типових етапів розвитку сім'ї:

– етапі «медового місяця», коли подружжя адаптується до нової ролі, визначає просторові й психологічні межі між новою сім'єю та батьківськими родинами, формує побут і структурує первинні подружні ролі;

– етапі молодого сім'ї, що включає народження дітей, набуття батьківських функцій і необхідність балансування між професійною активністю, побутовими обов'язками та зростанням емоційного навантаження;

– етапі зрілої родини, коли основним завданням є трансформація ролей у контексті дорослішання дітей, поступове надання їм автономії, а також адаптація подружжя до змін у структурі родини.

З огляду на вказане, дослідження дає змогу розглядати взаємозв'язки між етапами життєвого циклу сім'ї, характером подружньої взаємодії та рівнем комунікативної толерантності, яка, за нашими даними, варіюється від високої до низької (рис. 2.2, рис. 2.3).

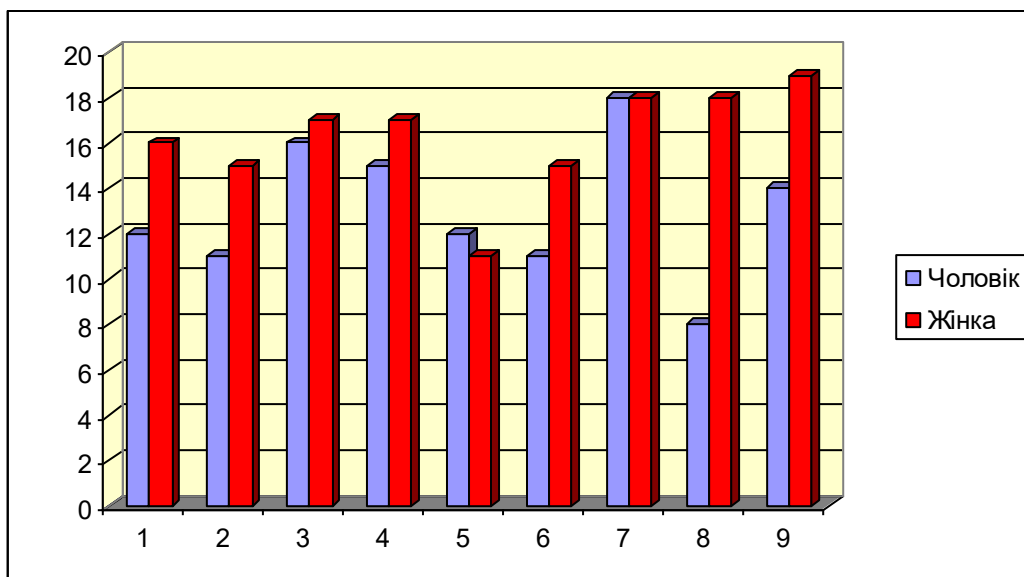


Рис. 2.2. Результати дослідження толерантності за методикою В. Бойко (високий рівень)

Складено автором за результатами дослідження

Проаналізувавши результати дослідження, можна зробити висновок, що

жінки загалом демонструють вищий рівень комунікативної толерантності порівняно з чоловіками. Зокрема, у жінок більш виражена здатність приймати індивідуальність партнера (53% проти 40% у чоловіків). Вони рідше схильні оцінювати партнера через призму власних уявлень та стандартів (50% жінок проти 37% чоловіків), тобто меншою мірою використовують себе як еталон. Також жінки краще контролюють прояви негативних емоцій під час спілкування з неконструктивними чи некомунікабельними партнерами (57% жінок, 50% чоловіків). Аналогічна тенденція спостерігається і щодо прагнення «підлаштувати» партнера під власні очікування: серед жінок така установка менш поширена (50% проти 37% відповідно). Ці результати свідчать про більшу емоційну гнучкість і толерантність жінок у контексті подружньої взаємодії.

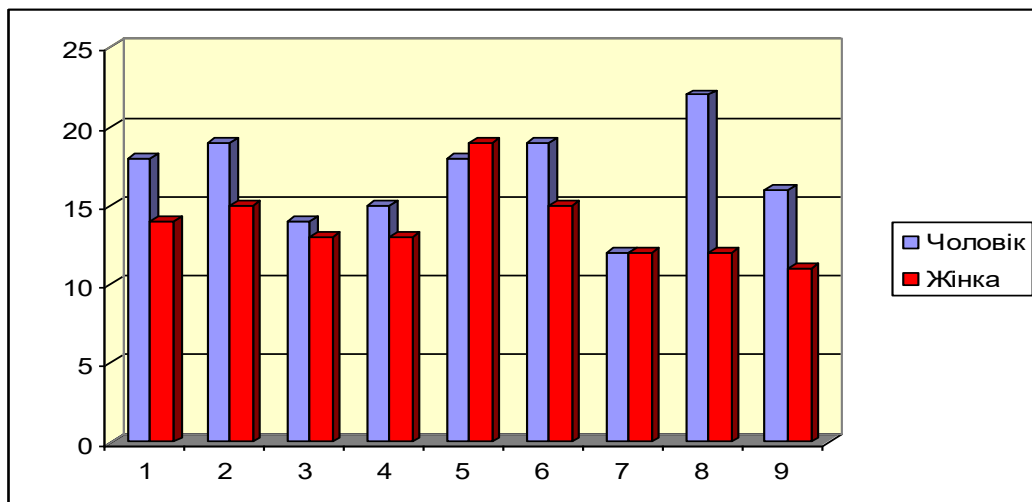


Рис. 2.3. Результати дослідження толерантності за методикою В. Бойко (низький рівень)

Складено автором за результатами дослідження

У межах порівняльного аналізу комунікативної толерантності в подружніх парах найбільший контраст між чоловіками й жінками було виявлено у показниках нетерпимості до фізичного або психічного дискомфорту, який спричиняє партнер: 60% жінок виявили низьку толерантність у цій сфері, тоді як серед чоловіків цей показник склав лише 27%. Це свідчить про підвищену чутливість жінок до дратівливих чинників, пов'язаних із поведінкою чи станом партнера.

Натомість у таких сферах, як прагнення змінити чи перевиховати партнера (жінки – 40%, чоловіки – 37%), а також у невмінні прощати помилки чи випадкові неприємності (60% у представників обох статей), виявлено майже ідентичні результати. Це свідчить про схожість установок у подружжя щодо прийняття недоліків партнера.

Загалом можна констатувати, що жінки в середньому продемонстрували вищий рівень комунікативної толерантності. Водночас характер нетолерантності має різні вектори: жінки частіше виявляють її у відповідь на зовнішні чинники, неприйняття індивідуальності, зовнішності, звичок партнера, тоді як чоловіки, у відповідь на внутрішні прояви партнера, такі як помилки, некомфортна поведінка, неузгодженість дій тощо.

Оскільки толерантність найбільш інтенсивно проявляється у ситуаціях конфліктної взаємодії, логічним наступним кроком стало використання опитувальника А. С. Кочаряна «Реакції чоловіка і жінки на конфлікт», який дозволяє глибше дослідити особливості поведінки подружжя в умовах психоемоційної напруги. Нижче проаналізуємо результати дослідження, отримані серед чоловіків (рис. 2.4)

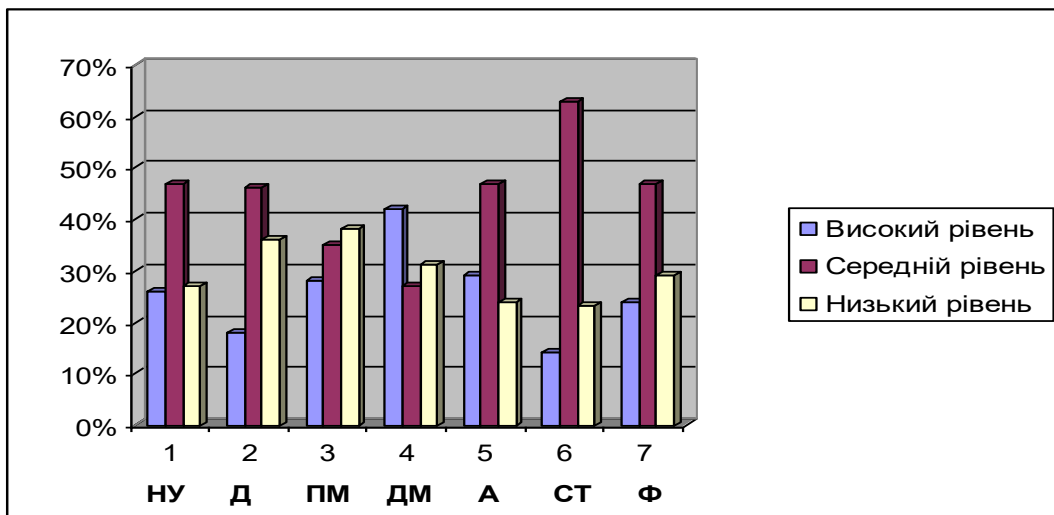


Рис. 2.4. Розподіл результатів дослідження за методикою «Реакція чоловіка та жінки на конфлікт» у чоловіків

Складено автором за результатами дослідження

Як свідчать дані, представлені на рис. 2.3, у чоловіків найвищу вираженість

у конфліктних ситуаціях мають дефензивні механізми – 42% респондентів демонструють схильність до раціоналізації, інтелектуалізації або витіснення емоційно значущої інформації. Це свідчить про переважання у чоловіків стратегій захисного реагування, спрямованих на мінімізацію внутрішнього напруження шляхом контролю над власними переживаннями.

Високі показники також зафіксовано за шкалами проєктивних механізмів (ПМ) – 28%, неконструктивних шлюбних установок – 26% і фіксації на психотравмуючому досвіді – 24%. Такі дані можуть свідчити про тенденцію до закріплення уваги на негативному досвіді, що знижує здатність до адаптивної комунікації та посилює емоційну напругу в подружніх стосунках.

Додатково було виявлено підвищений рівень агресивних реакцій (29%), що підтверджує схильність частини чоловіків до імпульсивної поведінки в ситуаціях конфлікту, яка часто супроводжується вербальною чи невербальною агресією або уникненням діалогу.

Таким чином, загальна картина конфліктного реагування в чоловіків свідчить про використання ними переважно неадаптивних або пасивно-захисних стратегій подолання психоемоційної напруги. Далі розглянемо особливості конфліктного реагування у жінок на основі результатів методики «Реакція чоловіка та жінки на конфлікт» (рис. 2.5)

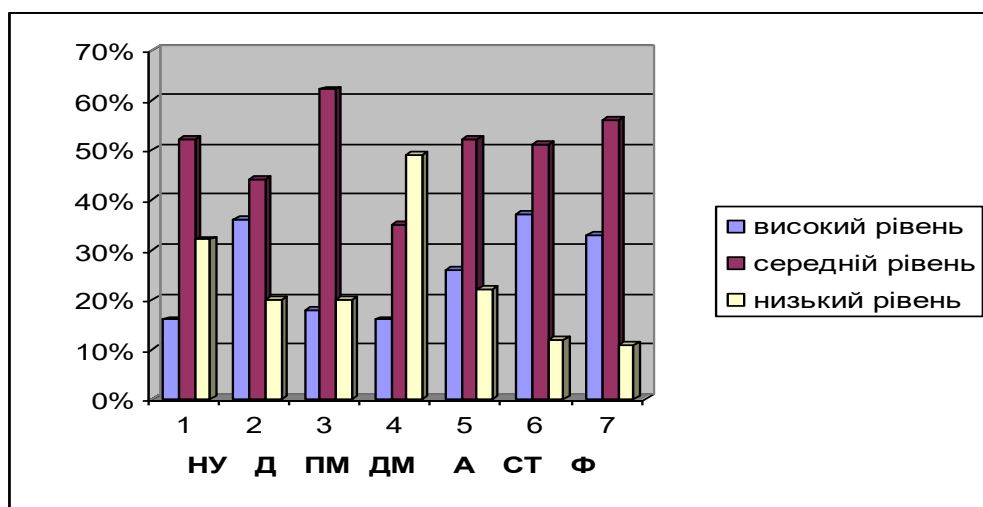


Рис. 2.5. Розподіл результатів дослідження за методикою «Реакція чоловіка та жінки на конфлікт» у жінок

Складено автором за результатами дослідження

Згідно з результатами, поданими на рис. 2.4, жінки, на відміну від чоловіків, демонструють вищу схильність до депресивних переживань – 36% опитаних жінок мають підвищений рівень емоційного пригнічення, що свідчить про підвищену емоційну вразливість жінок до стресогенних факторів у контексті подружніх конфліктів, що проявляється у відчутті виснаження, безпорадності, зниженні емоційного фону та формуванні почуття провини.

Крім того, соматизація тривоги виявилася у 37% жінок, що вказує на їх схильність переживати психологічне напруження через тілесні симптоми, наприклад, занепокоєння щодо здоров'я або посилення соматичних скарг під впливом емоційного стресу.

Цікаво, що фіксація на психотравмі зафіксована у 33% жінок, що є співвідносним показником із чоловіками, однак серед жінок ця тенденція виражена сильніше. Це дає підстави вважати, що жінки загалом гірше справляються з емоційними труднощами, триваліше переживають сімейні конфлікти, а також частіше «застрягають» у негативному досвіді.

Узагальнюючи вищезазначене, можна зробити висновок, що конфліктна взаємодія між подружжям зумовлена не лише зовнішніми чинниками (такі як ревності, недовіра, боротьба за лідерство), але й внутрішніми особистісними особливостями, зокрема готовністю до агресії або схильністю інтерпретувати поведінку партнера як ворожу. З метою вивчення рівня та форм агресивності в подружніх стосунках, у межах дослідження було застосовано тест-опитувальник Басса-Даркі.

На рис. 2.6 представлено результати порівняльного аналізу агресивності чоловіків і жінок за вказаною методикою.

Для порівняння особливостей агресивної поведінки чоловіків і жінок у межах нашого дослідження було застосовано U-критерій Манна–Уїтні. Цей непараметричний метод дозволяє виявити статистично значущі відмінності між незалежними вибірками. За результатами аналізу встановлено, що чоловіки достовірно переважають жінок за рівнями фізичної агресії та вербальної агресії ($U_{\text{емп}} \leq U_{\text{кр}0,05}$). Ця закономірність може бути зумовлена впливом

соціокультурних норм, відповідно до яких чоловіки частіше демонструють прямі форми агресії як спосіб самоствердження або захисту особистих кордонів.

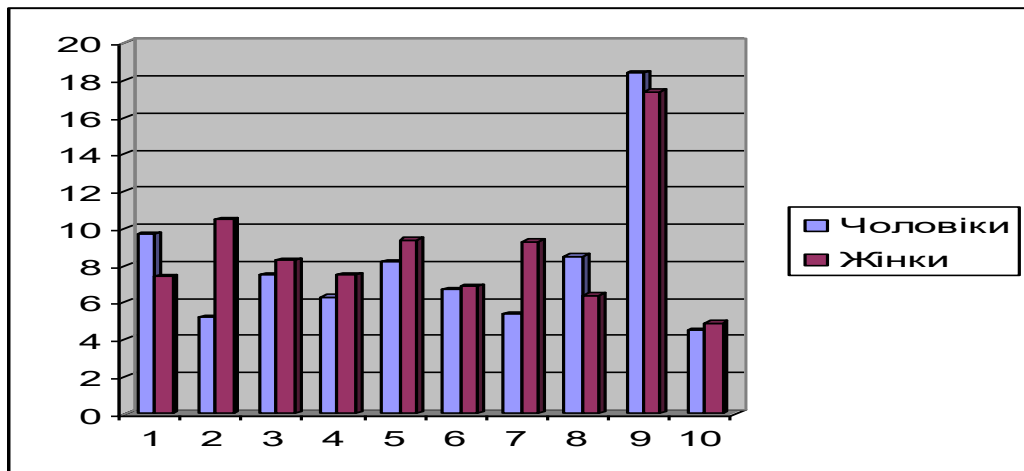


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз особливостей агресивного реагування чоловіків та жінок

Складено автором за результатами дослідження

Натомість, жінки виявилися статистично значущо вищими за рівнем непрямой агресії ($U_{emp} \leq U_{кр0,01}$) та почуттям провини ($U_{emp} \leq U_{кр0,05}$). Такі результати свідчать про характерну для жінок емоційну чутливість і соціально зумовлену тенденцію до опосередкованого прояву агресії (через пасивну поведінку, сарказм, уникнення). Підвищене почуття провини, своєю чергою, пояснює більшу схильність жінок до примирення після конфлікту: вони частіше відчувають відповідальність за негативні емоційні наслідки взаємодії та намагаються їх згладити.

Зведені результати аналізу відмінностей між чоловіками та жінками за основними шкалами агресивності наведено в таблиці 2.2.

На наш погляд, одним із чинників, що можуть провокувати конфліктну взаємодію між подружжям, є незадоволеність шлюбними стосунками. Саме тому в межах дослідження було застосовано опитувальник «Задоволеність шлюбом» авторства В. В. Століна, Т. А. Романової та Г. П. Бутенко. Цей інструмент дозволяє виявити рівень загального подружнього благополуччя, а також дослідити взаємозв'язок між очікуваннями партнерів щодо різних аспектів сімейного життя та їхнім емоційним фоном у шлюбі.

Таблиця 2.2.

Середні показники агресивного реагування чоловіків та жінок
(за методикою Баса-Даркі)

№	Форми агресивного реагування	Чоловіки	Жінки
1	Фізична агресія	9,7	7,4
2	Непряма агресія	5,2	10,5
3	Роздратування	7,5	8,3
4	Негативізм	6,3	7,5
5	Образа	8,2	9,4
6	Підозрілість	6,7	6,9
7	Почуття провини	5,4	9,3
8	Вербальна агресія	8,5	6,4
9	Індекс агресивності	18,4	17,4
10	Індекс ворожості	4,5	4,9

Складено автором за результатами дослідження

Очікування, які мають подружжя один від одного, значно впливають на динаміку їхньої взаємодії: визначають характер стосунків, ступінь конфліктності, форми прояву напруження та способи його подолання. Це дозволяє розглядати соціально-психологічні очікування як вагомий психологічний чинник виникнення конфліктів, особливо на ранніх етапах сімейного життя.

Так, аналіз зв'язків між значущістю різних сфер сімейних цінностей для чоловіка і жінки дає змогу зробити кілька важливих висновків:

1. Інтимно-сексуальна сфера для жінок є складовою загальної системи сімейних цінностей – вона корелює із господарсько-побутовою сферою, зовнішньою привабливістю партнера, а також більшістю інших сфер, які значущі для чоловіка (окрім особистісної ідентифікації). Натомість у чоловіків ця сфера не виявляє суттєвих зв'язків з іншими, що свідчить про її автономність в уявленнях чоловіків.

2. Господарсько-побутова сфера, за даними дослідження, для чоловіків пов'язана майже з усіма іншими сімейними цінностями (окрім інтимно-сексуальної), а також зі значущими сферами для дружини. Це може вказувати на те, що активність чоловіка в побутовій сфері відображає не лише його ставлення до родинного життя, а й відповідає очікуванням дружини. У жінок же

господарсько-побутова сфера є внутрішньо інтегрованою частиною усього спектра сімейних цінностей, проте практично не залежить від поглядів чоловіка.

3. Сфера особистісної ідентифікації шлюбних партнерів у жінок пов'язана виключно з соціальною активністю, як її власною, так і чоловіковою. Це свідчить про важливість для жінки взаємної включеності у соціальне життя. Для чоловіків ця сфера має більш широку мережу зв'язків, охоплюючи соціальну активність, зовнішню привабливість, емоційно-терапевтичні та побутові аспекти.

Загалом отримані результати дозволяють стверджувати, що для жінок сприйняття шлюбу як цілісної системи більш властиве, тоді як для чоловіків окремі сфери можуть функціонувати відносно автономно. Ці розбіжності у ціннісних орієнтаціях подружжя можуть ставати джерелом нерозуміння, фрустрації та, зрештою, міжособистісної напруги, що ще раз підкреслює значущість дослідження задоволеності шлюбом у контексті вивчення конфліктної взаємодії.

У контексті сімейної взаємодії особливу увагу заслуговує сфера особистісної ідентифікації подружжя. Для чоловіків спільність інтересів із партнеркою є важливою як у площині соціальної активності, яка традиційно розглядається як простір досягнень і самореалізації, так і в аспекті емоційної підтримки, що реалізується через емоційно-терапевтичну функцію сім'ї. У цьому сенсі особистісна ідентифікація чоловіка передбачає певну інтимність стосунків, психологічну близькість та партнерське розуміння.

Цікавим є й виявлений зв'язок між значущістю для чоловіка особистісної ідентифікації та господарсько-побутової сфери. Це дозволяє припустити, що участь чоловіка у сімейному побуті виходить за межі щоденної домашньої рутини. Замість неї чоловіки схильні брати на себе великі функціональні завдання – капітальні ремонти, будівельні проекти тощо. Ці дії вимагають не лише фізичних зусиль, а й узгодження з дружиною, що формує простір для міжособистісної взаємодії та планування.

У свою чергу, батьківсько-виховна сфера виступає одним із ключових вузлів, що інтегрує різні рівні сімейного функціонування. Її значущість для обох

партнерів корелює з показниками господарсько-побутової, емоційно-терапевтичної сфер, а також сфер соціальної активності та зовнішньої привабливості. Це дозволяє припустити, що виховання дітей як центральна місія сім'ї поєднується з ефективністю внутрішньосімейного функціонування та соціальною залученістю подружжя. Примітно, що для чоловіка значущість виховної функції пов'язана із значущістю для дружини інтимно-сексуальної сфери, тоді як для жінки – з оцінкою чоловіком господарсько-побутової сфери. Такі дослідження вказують на певну взаємозалежність: готовність чоловіка активно долучатися до виховання дітей пов'язана з емоційною близькістю у парі, тоді як залучення до побуту з боку чоловіка підтримує активність жінки у ролі матері, зменшуючи її фізичне та емоційне навантаження.

Далі варто звернутися до сфери соціальної активності, яка для жінки пов'язана практично з усіма іншими ціннісними доменами. Окремо варто підкреслити, що соціальна залученість дружини тісно корелює з активністю чоловіка в господарсько-побутовій та емоційно-терапевтичній сферах. Інакше кажучи, коли чоловік забезпечує стабільність побуту і створює емоційно підтримуюче середовище, це відкриває жінці можливість реалізовуватись у соціальній і професійній сферах, що особливо актуально в умовах подвійного навантаження, якому зазвичай піддаються сучасні жінки.

Для чоловіків соціальна активність взаємопов'язана із значущістю особистісної ідентифікації, зовнішньої привабливості партнерки, емоційно-терапевтичної та батьківсько-виховної сфер, що дозволяє припустити, що внутрішньосімейні фактори, зокрема наявність дітей, теплі стосунки з дружиною, а також фізичне та емоційне приваблення партнера, можуть стимулювати чоловіків до соціальної реалізації. Тобто, мотив до досягнень ззовні значною мірою базується на стабільності й підтримці всередині сім'ї.

Окрема увага у дослідженні була приділена емоційно-терапевтичній сфері, яка, згідно з отриманими результатами, для чоловіків є значущою в контексті більшості інших сімейних сфер (окрім інтимно-сексуальної), а також корелює з інтимною сферою та соціальною активністю дружини. Для жінок значущість цієї

сфери поєднується з цінністю господарсько-побутової, батьківсько-виховної, соціальної активності та зовнішньої привабливості, але не має зв'язку з уявленнями чоловіка.

Це свідчить про те, що жінка традиційно виступає емоційним регулятором сімейної атмосфери: для неї виконання емоційно-терапевтичної функції гармонійно вплетене в реалізацію інших ролей. Її задоволеність цією роллю безпосередньо впливає на загальну шлюбну задоволеність. Чоловік же, навпаки, у межах цієї сфери очікує отримання підтримки, ніж її надання, особливо в умовах напруження або вікових змін. Тож прагнення емоційного прийняття, турботи та розуміння з боку дружини може виступати для чоловіка важливим фактором, який дозволяє зберігати рівновагу в інших життєвих сферах.

Сфера зовнішньої привабливості подружжя виявляється важливою ланкою у системі сімейних цінностей як для чоловіків, так і для жінок. Згідно з результатами дослідження, значущість цієї сфери для чоловіка пов'язана майже з усіма іншими вимірами сімейних цінностей (за винятком інтимно-сексуальної), а також корелює із важливістю інтимно-сексуальних стосунків для дружини. Натомість для жінок зовнішня привабливість партнера асоціюється з усіма іншими ціннісними сферами, а також із значущістю для чоловіка господарсько-побутової та емоційно-терапевтичної сфер.

Ці дані дозволяють зробити припущення: для чоловіка прагнення бути привабливим тісно пов'язане з очікуванням дружини щодо інтимно-сексуальної складової стосунків. Водночас бажання дружини виглядати привабливо, хоч і розглядається як традиційно «жіноча роль», насправді може бути реакцією на поведінку чоловіка, зокрема його участь у побутових справах і здатність проявляти емоційну підтримку.

Підсумовуючи загальні результати аналізу значущості різних сфер сімейних цінностей, варто зазначити, що виявлені взаємозв'язки багато в чому відображають традиційні гендерні моделі. Так, для чоловіка пріоритетними є як внутрішньосімейні, так і зовнішньосімейні сфери, і всі вони мають зв'язок із значущістю інтимно-сексуальної сфери для жінки. Для жінки ж ключовим

виявляється зв'язок між власною системою сімейних цінностей та участю чоловіка в господарсько-побутовій сфері.

Це дозволяє не лише говорити про умовну гендерну «пріоритетність», але й сформуванню ширше уявлення: в основі ефективного функціонування сім'ї лежить не окрема цінність, а цілісна система сімейних орієнтирів. Саме наявність цієї системи, її узгодженість між партнерами визначає рівень стабільності, гармонії та задоволеності у шлюбі. Формування такої системи починається ще на ранніх етапах створення сім'ї, і її гармонійність стає показником ефективної рольової взаємодії.

У зв'язку з цим важливою є не лише наявність схожих поглядів на значущість окремих сфер, але й узгодженість пріоритетів цінностей кожного партнера. Саме розбіжності у цих пріоритетах часто лежать в основі конфліктів, які, у свою чергу, впливають на динаміку агресивних проявів у спілкуванні та загальний рівень психологічного комфорту.

На основі отриманих результатів можна стверджувати: задоволеність шлюбом тісно пов'язана із рівнем комунікативної культури та агресивності у подружніх стосунках. Висока задоволеність шлюбом узгоджується з позитивним сприйняттям партнерами якості спілкування у сім'ї, воно сприймається як безконфліктне, підтримувальне. І навпаки, низький рівень задоволеності часто поєднується з високим рівнем агресивності та конфліктності.

Цікаво, що такі зв'язки є взаємними: наприклад, навіть якщо лише один із партнерів висловлює незадоволеність шлюбом, інший часто оцінює комунікативну атмосферу як напружену, конфліктогенну. Це підтверджує і виявлена позитивна кореляція між рівнями задоволеності чоловіка і дружини – зростання чи зниження задоволеності у одного з партнерів супроводжується аналогічною тенденцією у іншого.

Таким чином, загальний висновок свідчить: ефективне функціонування сімейної системи залежить від взаємного прийняття, узгодження цінностей і здатності партнерів підтримувати культуру спілкування, уникати агресивних форм взаємодії та своєчасно реагувати на потреби один одного.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ ТА СІМЕЙНИХ УСТАНОВОК ПОДРУЖЖЯ: ПРОГРАМА ТА ОЦІНЮВАННЯ ЇЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

З метою впливу на психологічні установки, очікування та стереотипи шлюбних партнерів було реалізовано тренінгову програму для пар, задіяних у формульальному експерименті. Участь у ній взяли 8 сімейних пар, які склали експериментальну групу. Для порівняння результатів була сформована контрольна група, до якої увійшли 10 пар, що не проходили жодних психотерапевтичних втручань.

Формування експериментальної групи здійснювалося на основі принципу добровільності – участь брали всі охочі, незалежно від специфічних критеріїв. Кожна пара отримала коротке ознайомлення із суттю програми: «Пропонуємо вам можливість покращити якість подружніх взаємин, долучившись до тренінгу з оптимізації сімейних відносин. Програма включає 8 зустрічей, що проходять двічі на тиждень упродовж одного місяця».

Нижче представлено опис психотерапевтичної програми, застосованої в роботі з експериментальною групою (рис. 3.1).

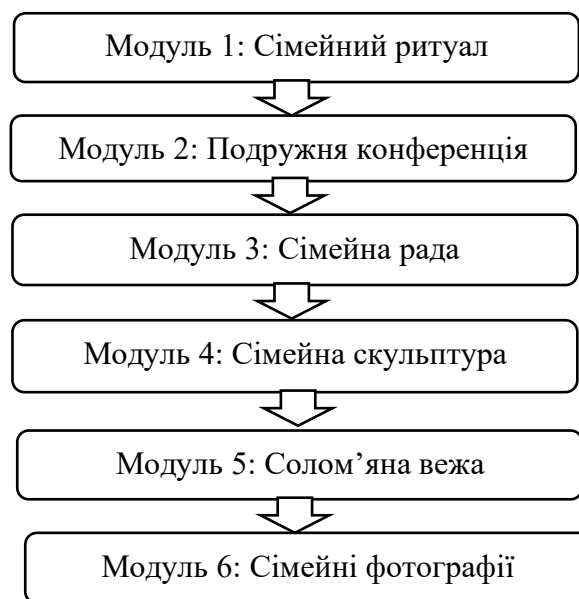


Рис. 3.1 Структура тренінгової програми для пар

Складено автором

Тренінг сімейних взаємин. Модуль 1: «Сімейний ритуал» (розроблений італійськими сімейними терапевтами М. Сельвіні Палаццолі, Л. Босколо, Д. Чеккіним, Дж. Прата).

Мета: трансформація внутрішньої структури сім'ї через зміну правил її функціонування та типових моделей взаємодії. Особлива увага приділяється визначенню меж у межах системи, посиленню автономності членів родини, налагодженню комунікації та оптимізації внутрішньосімейної динаміки.

Суть методу: сімейний ритуал – це комплекс дій, спільно визначених членами родини, які відбуваються у строго визначеній послідовності в значущих ситуаціях. Ці ритуали сприяють координації поведінки та згуртуванню. Прикладами є спільні сніданки, святкування важливих подій, участь у символічних церемоніях тощо.

Психолог пропонує сім'ї створити новий ритуал, без додаткових пояснень чи інтерпретацій. Для всіх учасників визначаються конкретні дії, час і місце їх виконання. Таким чином, вводиться новий елемент у систему взаємодії, що м'яко змінює її без прямого спротиву.

Послідовність реалізації:

1. Збір інформації про родинну історію та специфіку функціонування сім'ї для подальшого конструювання ритуалу.
2. Формування внутрішньої згоди всіх учасників на дотримання заданих умов.
3. Чітке пояснення алгоритму ритуалу, у разі потреби – письмово для кожного учасника.

Модуль 2: «Подружня конференція» та «Сімейна рада» (автори Р. Шерман і Н. Фредман). Мета: створення безпечного простору для вільного діалогу між членами родини, розвиток навичок конструктивної взаємодії та пошук нових джерел ресурсів для покращення якості спільного життя.

Організація: передбачено регулярні зустрічі подружньої пари (або всієї родини) з психологом. Встановлюються чіткі домовленості щодо часу, тривалості та умов проведення. У ході таких зустрічей подружжя має змогу

приділити увагу лише одне одному, без сторонніх втручань.

У разі позитивного сприйняття цієї ідеї партнери обирають оптимальний для обох графік зустрічей. Психолог формулює набір індивідуальних правил взаємодії, з огляду на унікальні риси конкретної пари й характер їхніх труднощів.

У процесі реалізації техніки «Подружня конференція» подружжю пропонується дотримуватися певних правил, спрямованих на покращення комунікативної взаємодії:

1. Зустрічі пари мають відбуватися щонайменше один раз на тиждень у заздалегідь погоджений час і в зручному для обох місці.

2. Один з партнерів отримує можливість вільно висловлюватися протягом відведеного часу (орієнтовно 30 хвилин), не перериваючись та не отримуючи коментарів з боку іншого. У разі завершення монологу раніше, залишок часу пара проводить у мовчанні.

3. По завершенні висловлювання перший партнер отримує зворотний зв'язок – другий учасник коротко викладає суть почутого (не більше 3 хвилин), уникаючи оцінок і критики. Метою цього етапу є не аналіз сказаного, а демонстрація розуміння й визнання права партнера на власну точку зору.

4. Далі учасники міняються ролями й повторюють ті ж дії.

5. По завершенні другого висловлювання перший партнер знову надає коротке резюме, підтверджуючи розуміння почутого та визнаючи право іншого на власну позицію.

6. Конференція завершується у чітко визначений момент часу.

7. Теми, порушені під час зустрічі, не повинні обговорюватися поза її межами до наступної зустрічі.

8. На початку наступної сесії кожен з партнерів ділиться враженнями та спостереженнями щодо подій, що відбулися у проміжку між конференціями.

Психолог, відповідно до перебігу взаємодії пари, може коригувати правила наступних зустрічей, уточнюючи цілі кожного етапу. Така структура сприяє більш відкритому й конструктивному спілкуванню, послабленню боротьби за домінування у стосунках, розвитку партнерської взаємоповаги та формуванню

вміння до самостійного вирішення проблем.

Техніка «Сімейна рада» є логічним розширенням «Подружньої конференції» та залучає до обговорення всіх членів родини. Її мета – розвиток колективної відповідальності, навичок ведення конструктивного діалогу та вміння домовлятися.

Основні принципи організації «Сімейної ради» такі:

1. Родина зустрічається раз на тиждень у домовлений час і в зручному для всіх місці.

2. Участь у зустрічі є добровільною. Водночас ті, хто не були присутні, автоматично погоджуються з прийнятими рішеннями. Бажано, щоб усі члени родини брали участь у нараді.

3. Всі учасники зобов'язані дотримуватися рішень, ухвалених під час ради. У разі порушень ці випадки розглядаються на наступній зустрічі.

1. Будь-хто з членів родини може ініціювати обговорення актуальних питань.

2. Тематика зустрічей охоплює всі аспекти спільного сімейного життя.

3. Не допускається обговорення особистих рис чи поведінки конкретних осіб.

Після кожної сесії учасники разом із психологом аналізують процес зустрічі, що сприяє поступовому засвоєнню навичок командної взаємодії. Досвід, отриманий у ході використання цієї техніки, сприяє формуванню атмосфери довіри, підвищенню рівня злагодженості в родині та профілактиці конфліктів.

Обидві техніки, як «Подружня конференція», так і «Сімейна рада», можуть призначатися як домашнє завдання з метою перенесення терапевтичного досвіду в повсякденне життя. У перспективі вони мають потенціал стати сталими сімейними практиками.

Рекомендації до застосування: методи доцільно використовувати у роботі з родинами, схильними до конфліктної взаємодії, парами, які переживають нормативні життєві кризи (зокрема пов'язані з етапом дорослішання дітей), а

також у випадках, коли в родині не сформовано навичок ефективної комунікації чи спільного ухвалення рішень. У таких ситуаціях психолог також виконує функцію тренера, допомагаючи опанувати базові комунікативні інструменти.

Техніка «Сімейна скульптура». Мета: формування умов для трансформації внутрішньої структури та способів функціонування сімейної системи. Метод широко застосовується у практиці сімейного консультування як діагностичний інструмент для виявлення особливостей ролей, меж, рівня психологічної близькості та типових дисфункцій (наприклад, коаліцій чи порушення ієрархічного порядку).

Сутність методу: учасники створюють просторову модель власної сім'ї, зображаючи її у вигляді «живої скульптури», розташовуючи членів родини у просторі згідно з особистим баченням емоційного клімату та сімейної структури.

Умови проведення:

- наявність усіх членів родини;
- просторе приміщення;
- мобільні меблі (наприклад, стільці);
- символічні об'єкти для позначення відсутніх членів родини.

Етапи реалізації:

1. Побудова скульптури. Кожен учасник по черзі виступає у ролі скульптора і, використовуючи інших членів родини як «матеріал», створює фігуру, яка, на його думку, точно відображає поточну ситуацію в родині. Розміщення, пози, дистанція – усе це репрезентує актуальні міжособистісні відносини. За необхідності психолог може ставити навідні запитання, але не втручається в хід побудови.

2. Обговорення. Після завершення скульптури учасники дають назву своїй композиції та діляться переживаннями щодо зайнятої позиції: чи комфортне це місце, як вони себе почувають у цьому розташуванні тощо. Таке обговорення дає змогу виявити приховані емоційні відстані, рольові очікування, зони напруження у родинній системі.

Техніка «Солом'яна вежа». Мета: дослідження актуальної моделі взаємодії

членів родини під час спільної діяльності. Метод дозволяє виявити структуру лідерства, коаліції, ступінь взаємної підтримки, уміння координувати дії та домовлятися.

Необхідні матеріали: соломинки для коктейлів, скотч, аркуші паперу формату А3 (або інші доступні матеріали). У разі потреби родині надається можливість самостійно обирати засоби для побудови конструкції.

Родина отримує завдання побудувати вежу, яка повинна бути:

- функціональною (стійкою і переносною),
- естетично привабливою,
- оригінальною за формою.

Перші 5 хвилин завдання виконується без мовної комунікації, що дає змогу зафіксувати невербальні аспекти взаємодії та індивідуальні стратегії. Загальний час – 10-15 хвилин.

Робота психолога: психолог виступає спостерігачем, а за потреби – інтервентом. Він може давати рекомендації, уточнення, вступати у взаємодію з підсистемами родини. За деяких умов дозволяється парадоксальне втручання, наприклад, призначення лідером найменш включеного члена сім'ї або дитини.

Аналіз результатів: по завершенню будівництва проводиться обговорення. Увага зосереджується на тому, як кожен член родини поведився в умовах спільної діяльності, які ролі були взяті спонтанно, як вирішувалися суперечності. У разі потреби пропонується повторити побудову конструкції з урахуванням нових висновків.

Сфера застосування: метод ефективний як для первинної діагностики, так і як елемент корекційного втручання. Залежно від способу участі психолога, техніка може використовуватись для спостереження за звичними моделями взаємодії або для активного впливу з метою трансформації сімейної динаміки.

Техніка «Сімейні фотографії» (К. Андерсон, Е. Меллой). Мета застосування: збір інформації про динаміку сімейних взаємин, характер комунікації та рольову структуру родини. Під час аналізу фотоматеріалів актуалізуються значущі епізоди спільного життя, що сприяє виведенню на

поверхню прихованих емоцій, переосмисленню колективних уявлень та зняттю напруження навколо сімейних міфів і традицій.

Організація процесу: кожному учаснику пропонується самостійно обрати 5-7 фотографій, які, на його думку, найкраще відображають важливі моменти у житті родини. Вибір має бути інтуїтивним і не потребує додаткових пояснень. У разі розширеного аналізу (включення бабусь, дідусів, інших родичів) кількість фотографій може бути збільшено.

Під час сесії: кожному членові родини надається до 15 хвилин, протягом яких:

- демонструються обрані знімки;
- коментується причина вибору;
- озвучуються емоції, пов'язані з подіями на фото.

Психолог фіксує наступне:

- послідовність пред'явлення знімків;
- темп і стиль коментування;
- емоційна реакція учасника та інших членів родини;
- кого включено/виключено зі спогадів (хто присутній на фото, а хто ні);
- ступінь фізичної та психологічної дистанції між зображеними.

Навідні запитання: у разі потреби психолог уточнює деталі, ставлячи питання про обставини зйомки, учасників подій, символічне значення обраного моменту, а також про емоційне тло ситуації. Наприклад:

- «Що саме було важливим у цей день?»
- «Яка роль була у кожного на цьому фото?»
- «Як ви почувалися поруч з цими людьми?»
- «Що змінилося з того часу?»

Участь партнера: після демонстрації фото інший партнер залучається до діалогу – ставить запитання, ділиться власними враженнями, що дозволяє побачити ситуацію під іншим кутом і активізує нові теми для обговорення.

Формат реалізації: робота з фотографіями може охоплювати декілька зустрічей, уникаючи поспіху і забезпечуючи глибину рефлексії.

Сфера застосування: метод доцільно використовувати при роботі з родинями, що перебувають у стані нормативних або кризових змін. Його потенціал дозволяє глибше дослідити системні особливості сімейної взаємодії, зокрема:

- ієрархічні зрушення;
- прояви емоційної дистанції;
- приховані конфліктогенні ролі.

Практичні результати: залучення техніки в корекційну програму дало змогу ефективно активізувати внутрішні ресурси родинної системи. Аналіз результатів у повторному діагностичному етапі зафіксував позитивні зміни у формуванні більш гнучких рольових позицій, зниженні емоційного напруження та підвищенні взаєморозуміння між подружжям. Якісні та кількісні показники, отримані в ході порівняння результатів до і після втручання, підтверджують дієвість методики в контексті зміни установок, очікувань і стереотипів у подружніх стосунках.

ВИСНОВКИ

Комплексний теоретичний аналіз засвідчив, що рольові очікування є центральним чинником у системі сімейної взаємодії, формуючи нормативно-ціннісну базу подружніх стосунків. Вони охоплюють уявлення партнерів про належну поведінку, функціональні обов'язки та взаємні очікування у шлюбі. Узгодженість у цій площині забезпечує рольову відповідність, що, у свою чергу, підтримує стабільність і цілісність сімейної системи, сприяє ефективній комунікації та формуванню спільних цінностей.

В умовах сучасних соціальних потрясінь, зокрема війни, українські родини опинилися перед низкою надзвичайно складних викликів – тривала сепарація подружжя, мобілізація, втрати житла, міграційні процеси та трансформація традиційних ролей. Часте вимушене роздільне проживання подружжя порушує звичну рольову структуру, зумовлює нерівномірний розподіл функцій та підвищує ймовірність рольових конфліктів. Така дисгармонія посилює емоційну напругу та знижує ефективність сімейного функціонування.

Особливо гостро виявляється проблема неузгодженості очікувань між партнерами в тих сім'ях, де один із подружжя перебуває на фронті або за кордоном. Жорсткість у дотриманні усталених моделей поведінки, розрив між уявленнями про ролі та реальними можливостями їх реалізації підвищує ризики емоційного відчуження. Найбільш уразливими у воєнний період залишаються сфери інтимної близькості, емоційної підтримки, побутового функціонування та соціально-професійної реалізації.

Емпіричні дані підтверджують, що високий рівень узгодженості цінностей і рольових очікувань сприяє формуванню адекватної взаємодії між партнерами. Така рольова відповідність виявляється визначальною для задоволеності шлюбом, низької конфліктності та здатності до конструктивної взаємодії в різних аспектах подружнього життя. У контексті війни вона виконує функцію психологічного ресурсу, що зміцнює сімейну стійкість перед зовнішніми викликами.

Порушення в одній з підсистем сімейної взаємодії здатне спричиняти каскад негативних змін у решті сфер, формуючи ефект кругової каузальності. У стані хронічного стресу, підвищеної тривожності та емоційного виснаження, типового для воєнного часу, ці процеси можуть набувати лавиноподібного характеру. Часто жінки змушені брати на себе розширений спектр сімейних функцій, компенсуючи відсутність партнера, що ще більше посилює дисбаланс.

Корекційні психопрактики, спрямовані на перегляд ролевих уявлень, демонструють позитивні результати. Вони дозволяють подружжям адаптуватися до нових умов, знижують рівень конфліктності та сприяють формуванню гнучкіших моделей сімейного функціонування. Використання інтерактивних методів (тренінгів, консультацій, групової терапії) допомагає переглядати завищені очікування та впроваджувати адаптивні стратегії розподілу ролей. Це особливо актуально за умов, коли родина функціонує у форматі вимушеної автономності.

Позитивні результати, отримані у ході психокорекційних інтервенцій, підтверджують можливість підвищення стійкості сімей навіть за умов масштабних криз. Водночас проблема стабільності шлюбу та ефективної ролевої взаємодії вимагає подальшого міждисциплінарного вивчення. Зокрема, актуальним є аналіз дії феномену «ефекту очікувань» у різних типах сімей, вплив дистанційного спілкування на якість подружніх стосунків, а також створення інноваційних програм психологічної допомоги парам, які живуть окремо або переживають глибоку кризу через війну.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що рольові очікування відіграють фундаментальну роль у формуванні якості шлюбних стосунків і стійкості сімейної системи. У кризових умовах вони стають критично значущими, оскільки впливають на здатність родини адаптуватися до змін, підтримувати функціональну цілісність та зберігати емоційну взаємодію. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психопрофілактики, гнучких інтервенцій і державної підтримки сімей, які опинилися в умовах глибоких трансформацій та викликів.