

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

УДК 316.614.5:159.964.21

ПОГОДЖЕНО

Декан факультету (Директор ННІ)

Гуманітарно-педагогічний

(назва факультету (ННІ))

_____ Савицька І.М.
(підпис) (ПІБ)

“ ____ ” _____ 2024 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

соціальної роботи та реабілітації

(назва кафедри)

_____ Сопівник І.В.
(підпис) (ПІБ)

“ ____ ” _____ 2024 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему **«Формування культури безконфліктних відносин у сім'ї»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

(код і назва)

Освітня програма Соціально-психологічна реабілітація

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Гарант освітньої програми

Доктор педагогічних наук, професор

(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Сопівник І.В.

(ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Доктор педагогічних наук, професор

(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Сопівник І.В.

(ПІБ)

Виконала

_____ (підпис)

Опанасенко В.М.

(ПІБ студента)

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (ННІ) гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

соціальної роботи та реабілітації

Доктор педагогічних наук, професор

(науковий ступінь, вчене звання)

Сопівник І.В.

“ _____ ”

_____ 2024 року

З А В Д А Н Н Я

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Опанасенко Валентині Миколаївні

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 231«Соціальна робота»

(код і назва)

Освітня програма Соціально-психологічна реабілітація

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

(освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Формування культури безконфліктних відносин у сім'ї»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “ _____ ” _____ 20__ р. № _____ «_»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 15 листопада 2024 р.

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати сутність поняття « конфлікт» в сучасній науковій літературі.

2. Висвітлити причини конфліктів в сім'ї та способи їх подолання.

3. Діагностувати прояви сімейних конфліктних ситуацій в умовах війни.

4. Обґрунтувати методику формування культури безконфліктних відносин в сім'ї

Дата видачі завдання 15 жовтня 2023 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____

(підпис)

Сопівник І.В.

(прізвище та ініціали)

Завдання прийняла до виконання _____

(підпис)

Опанасенко В.М.

(прізвище та ініціали студента)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ I. ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ ВІДНОСИН В СІМ'Ї В РОБОТАХ СУЧАСНИХ НАУКОВЦІВ	
1.1. Поняття «конфлікт» в науковій літературі.....	7
1.2. Сімейні відносини як соціальний феномен.....	28
1.3. Конфлікти в сім'ї та способи їх подолання й профілактики.....	32
Висновки до першого розділу.....	50
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'Ї	
2.1. Організація дослідження.....	51
2.2. Характеристика вибірки	51
2.3. Підбір та обґрунтування діагностичних методик.....	55
Висновки до другого розділу.....	60
РОЗДІЛ III. ОЦІНКА СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ТА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗКОФЛІКТНИХ ВІДНОСИН	
3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	61
3.2. Математико- статистична обробка результатів.....	70
3.3. Методичні рекомендації щодо формування культури безконфліктних відносин в сім'ї.....	71
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91

ВСТУП

Психологічна значущість інституту сім'ї визначається в тому, що в сумісну спільність сягають коріння фізичного і психічного благополуччя кожної особистості. Неблагополуччя в сім'ї зачіпає різні сфери її життєдіяльності та призводить до порушення її функцій: виховної, господарсько-побутової, сексуально-еротичної, тощо. Ці порушення неминуче впливають на благополуччя членів сім'ї, не дозволяють їм задовольняти свої потреби, викликають стан внутрішньої напруги та емоційного дискомфорту, слугують гальмом розвитку особистості. Сьогодні, коли все більше з'являється неблагополучних сімей і спостерігається розпад внутрішньосімейних стосунків, зусилля психологів мають бути спрямовані: по-перше, на вивчення та оцінку емоційного благополуччя кожного члена сім'ї (переживання сімейної тривоги, провини, напруженості); по-друге, на можливість достовірно оцінити процеси, що відбуваються в сімейній системі, які впливають на ступінь емоційних зв'язків і здатність змінюватися при впливі на неї стресорів (сімейна згуртованість і адаптація); по-третє, на швидке виявлення сімей груп ризику та розробку конкретних прийомів психокорекційної роботи.

Життя – це шлях, який ми зазвичай проходимо з партнером. Він сповнений спілкуванням, очікуваннями, пристосуванням та ідентифікацією. Кожна людина ідентифікує себе в певній ролі, і відповідно до цього починається її життєвий шлях. Шлюб – це одна з віх життя, де людина обирає собі партнера, з новою роллю і новими очікуваннями. Шлюб – це поєднання двох абсолютно різних людей як чоловіка і дружини, які погоджуються планувати і створювати власну сім'ю. Осаренрен (Citation2002) розглядає шлюб як союз між дорослим чоловіком і дорослою жінкою. Різні люди, релігії, філософи по-різному трактують важливість шлюбу. Наприклад, Гленн і Вівер (Citation1979) стверджували, що «шлюб є одним з найсильніших корелятивів щастя і добробуту». Крім того, Аргайл і Фернем (1983) пояснили, що «Шлюб є найбільшим джерелом соціальної підтримки для більшості людей, більшим, ніж друзі, або включаючи емоційну та подружню підтримку і товариство».

Шлюб, як базовий інститут у кожному суспільстві, може бути описаний як один з важливих і фундаментальних людських стосунків; це культурно, релігійно і соціально визнаний союз, зазвичай між чоловіком і жінкою, які називаються чоловіком і дружиною. Цей союз встановлює права та обов'язки між подружжям, їхніми дітьми і навіть між ними та їхніми родичами (Olugbenga, Citation2018, с. 306). На думку К.А. Толорунлеке (Tolorunleke, 2008), шлюб має бути захоплюючою і прекрасною пригодою, а стосунки між чоловіком і дружиною мають ставати кращими з кожним днем чи роком. Однак, як зазначає Окафор, 2002 (цит. за Tolorunleke, Citation2014, с. 22), коли ці дрібниці не вирішуються належним чином, вони можуть спричинити тертя і врешті-решт розлуку між партнерами, яка може поглиблюватися з роками.

Конфлікти в шлюбі неминучі. Щоразу, коли двоє людей зустрічаються разом, рано чи пізно деякі з переконань і особистих звичок одного з них будуть дратувати іншого, незалежно від того, наскільки сильно вони кохають одне одного. У здорових стосунках пари схильні приймати і вирішувати конфлікти. Але у випадку нездорових стосунків подружні конфлікти виникають з кількох причин. Коли існує конфлікт між рольовим виконанням і рольовими очікуваннями подружжя, це призводить до дезадаптації стосунків між чоловіком і дружиною і до розпаду шлюбу (Pathan, Citation2015). Подружній конфлікт можна визначити як стан напруженості або стресу між подружніми партнерами, коли пара намагається виконувати свої подружні ролі. Подружній конфлікт можна описати як боротьбу, зіткнення, чвари, незгоду або сварку між чоловіком і дружиною, а іноді й з іншими членами родини, через протилежні потреби, ідеї, переконання, цінності або цілі Каммінгс (цит. за: Olugbenga, Citation2018, с. 307). Щонайменше третина перших шлюбів закінчуються розлученням або розставанням через подружні конфлікти, і більшість з них відбуваються протягом перших двох років шлюбу.

Емоції партнерів у подружній взаємодії мають центральне значення як для загального функціонування стосунків (Greenberg & Goldman, 2008; Johnson & Greenberg, 1994), так і для індивідуального благополуччя партнерів (Mead, 2002).

Зокрема, емоції подружжя під час конфлікту пов'язані з поточною та довгостроковою адаптацією стосунків (Fletcher & Thomas, 2000), а депресивна симптоматика систематично асоціюється зі зниженням позитивності та підвищенням негативності в конфліктній взаємодії подружжя (Hautzinger, Linden, & Hoffman, 1982).

Під час повномасштабного вторгнення в Україну, від 5 до 7 мільйонів людей покинули країну. Переважна більшість з них – жінки та діти. Ця ситуація мала серйозні наслідки для стосунків з тими, хто залишився в Україні: багато жінок, які втекли від війни за кордон, мають чоловіків, які залишилися вдома. Психологи та юристи стверджують, що кількість розлучень в Україні за час війни зросла майже вдвічі.

Реакції чоловіків і жінок на стрес, викликаний складними обставинами, особливо яскраво проявляються у способах, які вони використовують для подолання негативних переживань, або копінг-стратегіях. Жінка, відчуваючи стрес, схильна думати про можливі причини свого стану. Чоловік, з іншого боку, намагається протидіяти емоціям депресії, концентруючись на чомусь іншому або займаючись фізичною активністю, щоб відволіктися від поточного негативного стану. Проаналізовані закономірності також свідчать про те, що реакція «обережного мислення», яка характеризується схильністю до нав'язливого зосередження на проблемах, підвищує вразливість жінок до депресії. Наразі не існує єдиної думки про те, що існують гендерно-специфічні способи подолання складних життєвих ситуацій. Це означає, що в науковій літературі все ще немає достатньої ясності щодо того, як гендерні відмінності проявляються у подоланні певних стресових ситуацій, і, відповідно, визначають характер сімейної взаємодії та адаптації. Гендерні відмінності подолання стресу вивчали I. Seiffge-Krenke, Ш. Тейлор, К Олдвін та інші.

Таким чином, **актуальність** дослідження полягає у визначенні тих особливостей міжособистісних стосунків, врахування яких буде сприяти формуванню культури безконфліктних відносин

Мета дослідження: обґрунтувати методика формування культури безконфліктних відносин в сім'ї.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття «конфлікт» в сучасній науковій літературі.
2. Висвітлити причини конфліктів в сім'ї та способи їх подолання.
3. Діагностувати прояви сімейних конфліктних ситуацій в умовах війни.
4. Обґрунтувати методика формування культури безконфліктних відносин в сім'ї.

Об'єкт дослідження: формування культури безконфліктних відносин.

Предмет дослідження: методика формування культури безконфліктних відносин у сім'ї.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи:

- узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження;

- емпіричні: авторська анкета, тест на визначення рольових очікувань та домагань в шлюбі, що був розроблений О. Волковою та Т. Трапезніковою, «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FAGES - 3), Д.Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві; опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ), авторами якого є Е.Г. Ейдемільер, В. Юстіцкіс, опитувальник «Спілкування в сім'ї» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовська); методики «діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів» за В. В. Бойко;

- статистична обробка та аналіз отриманих даних з визначенням коефіцієнтів достовірності та кореляції.

Гіпотеза дослідження: безконфліктні відносини в сім'ї залежать від таких факторів, як вміння спілкуватися, взаємодовіра, відповідність рольових очікувань та емоційний контакт.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form.

Практичне значення роботи полягає у можливості розробки й подальшого впровадження методичних рекомендацій щодо покращення сімейної взаємодії та формування безконфліктних відносин.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, якій складається із джерел, (з яких англійською мовою), додатків. Робота має 6 таблиць і 19 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок, основний зміст викладено на 89 сторінках.

РОЗДІЛ I. ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТНИХ ВІДНОСИН В СІМ'Ї В РОБОТАХ СУЧАСНИХ НАУКОВЦІВ

1.1. Поняття «конфлікт» в науковій літературі

У психології під конфліктом розуміють зіткнення суперечливих інтересів, цілей, позицій, поглядів і думок учасників взаємодії або опонентів [19, с. 174].

В. Москаленко, фахівець у галузі міжособистісних відносин, стверджує, що соціально-психологічний конфлікт - це особливий вид міжособистісної взаємодії, в основі якого лежить об'єктивна протилежність між цілями, інтересами і думками учасників. На психологічному рівні це протиріччя проявляється в сильних негативних почуттях учасників до ситуації, опонента і самих себе. Як справедливо зазначають дослідники, сутність подружнього конфлікту полягає в зіткненні суперечливих позицій членів сім'ї. Неблагополучні пари характеризуються постійним протиріччям між інтересами, потребами та намірами сторін, що створює тривалі та інтенсивні негативні емоційні переживання [11, с. 59].

При вивченні проблеми подружнього конфлікту в подружній парі варто відзначити підхід В. К. Мягера та Т. М. Мюллера. К. Мягкої та Т. М. Мішиної, які вважають, що конфлікти в сім'ї виникають тоді, коли обидва партнери намагаються завоювати один і той самий об'єкт, зайняти однакову або ексклюзивну позицію, грають несумісні ролі та досягають різних цілей. Коли люди одружуються, вони стикаються зі значною кількістю відмінностей. При цьому певні протиріччя в інтересах, цінностях, цілях і потребах нового подружжя можуть призвести до того, що ці протиріччя проявляться зовні. Більше того, у свідомості людей конфлікт зазвичай асоціюється з тим, чого не повинно бути в сім'ї. Важливими для нас є висновки дослідників про те, що конфлікт містить у собі можливість вийти на новий рівень у стосунках і знайти нові можливості. Успішні сім'ї характеризуються не відсутністю або низькою частотою конфліктів, а низькою глибиною конфлікту і свободою від болю [16, с. 73].

Ще один цікавий погляд на це питання можна знайти у А. Н. Єлізарова. Автор підкреслює, що конфлікти мають дві функції: конструктивну і

деструктивну. Конструктивна функція конфліктів у сімейних стосунках полягає в тому, що вони можуть стати потужним джерелом особистісного та сімейного зростання. Через конфлікт можуть з'явитися нові цілі, норми і цінності. Конструктивна функція виникає тоді, коли сторони мають здатність конструктивно поводитися в конфліктній ситуації. З точки зору конструктивної функції конфлікту, він виконує наступні функції:

- адаптує сім'ю в цілому та окремих її членів до нових обставин, в яких вони опинилися,
- об'єктивує причину конфлікту і робить можливим її подолання
- об'єднує членів сім'ї та орієнтує їх на спільне проживання
- допомагає подолати внутрішню напругу і позбутися розчарувань
- допомагає знайти способи впливу один на одного
- допомагає членам сім'ї краще проявити свої особистісні якості та завоювати авторитет у родині.

Деструктивна функція конфлікту полягає в тому, що зростаюче почуття нетерпимості може призвести до зростаючого почуття психологічного дистресу. Іншими словами, відбувається зміна мотивації та цілей: Сторони конфлікту починають забувати, що метою є конструктивне вирішення ситуації. У домашніх умовах деструктивна функція конфлікту може виражатися в порушенні обміну інформацією та системи взаємовідносин, ослабленні сімейного осередку, зниженні здатності протистояти труднощам тощо [14, с. 82].

Проблему подружнього конфлікту також досліджував С. В. Ковальов. Спираючись на дані теоретичних та експериментальних досліджень, науковець стверджує, що справжні причини конфліктів важко виявити через певні психологічні аспекти. Тому що: справжні причини конфліктів можуть бути приховані та психологічно захищені в глибинах підсвідомості і виходити на поверхню лише у вигляді прийнятних формулювань. Причини конфлікту можуть бути приховані через взаємопов'язаність різних сфер сімейного життя, коли порушення в одній сфері призводять до конфлікту в інших [1, 54].

Ще одну цікаву точку зору на проблему джерел непорозумінь між подружжям висловлює В. А. Сисенко. На думку вченого, причини всіх подружніх конфліктів можна розділити на три основні групи:

1. Конфлікти на ґрунті несправедливого розподілу праці. Головним аспектом розподілу сімейних обов'язків є їхній взаємозв'язок, причому як традиційна, так і егалітарна моделі можуть бути цілком прийнятними для благополуччя сім'ї, якщо вони задовольняють обох партнерів. Якщо ж члени сім'ї по-різному сприймають свої ролі і ставлять один до одного суперечливі очікування та вимоги, сім'я здебільшого є конфліктною.

2. Конфлікт на основі незадоволених потреб. Кожен з партнерів хоче задовольнити власні потреби у шлюбі. При цьому партнери часто не знають реальних потреб один одного і тому не задовольняють їх.

3. Розбіжності через батьківські недоліки. Багато конфліктів у нових сім'ях виникають через відмінності в правилах сімейної поведінки, які партнери засвоїли в сім'ях своїх батьків [11, с. 92].

За даними досліджень, гострота конфліктів, їх частота, інтенсивність емоційних спалахів, контроль над власною поведінкою, тактика і стратегії поведінки партнерів у різних конфліктних ситуаціях також залежать від індивідуальних особливостей, темпераменту і характеру. Певні дефекти чи вади характеру самі по собі можуть бути джерелом конфліктів у сім'ї. Було виявлено, що м'які, витончені та жіночні тобто, фемінні чоловіки, більш конфліктні. Серед жінок менш конфліктними є ті, хто має багату уяву та творчий склад розуму.

Н. Гришина підкреслює зв'язок між конфліктністю та певними рисами особистості: розбещеністю, імпульсивністю. А. П. Мусакіна у своєму дослідженні виявила, що доброзичливі та комунікабельні жінки більш здатні до створення та утримання сім'ї. Водночас ці жінки частіше задоволені своїм шлюбом. Чим більше жінка намагається задовольнити власні інтереси, тим більше вона має труднощів у спілкуванні з чоловіком і дітьми. Водночас, чим більше жінка домінує, тим менше згоди між сторонами в конфліктних ситуаціях, що виникають через порушення рольових очікувань [9, с. 107].

С. Кратохвіл вивчав певні психологічні риси особистості у зв'язку з проблемами, які можуть виникати в сім'ї. Поєднання особистісних рис лежить в основі повторюваних конфліктів і робить їх запланованими. Тому психокорекційна робота має бути спрямована на зміну поведінки клієнта, який звернувся за консультацією. Всупереч очікуванням клієнта, аналіз його особистісних особливостей та особливостей партнера спрямований на те, щоб зрозуміти, що потрібно змінити в ньому самому [14, с. 85].

Д. Кустар зазначає, що нездатність уживатися разом є однією з найпоширеніших причин розлучень. За даними автора, на цю обставину вказують 44% чоловіків і 46% жінок. На початкових етапах створення сім'ї партнери часто не можуть реально оцінити позитивні і негативні якості свого партнера і схильні переоцінювати один одного. Подружжя більш безпристрасне і обережне у висловлюванні вкрай негативних суджень. Проте майже дві третини опитаних пар знали про негативні якості свого майбутнього партнера до шлюбу, але, незважаючи на це, вирішили "перевчити" свого партнера або сподівалися, що ці якості зникнуть у їхньому сімейному житті [10, с. 506].

Дослідники звертають особливу увагу на те, що спілкування є важливим соціально-психологічним чинником сімейного конфлікту. Дослідження сімейних стосунків показують, що можна виділити низку характеристик, які впливають на спілкування між подружжям. Сімейні стосунки покращуються тим більше, чим відкритіше подружжя спілкується один з одним, чим більше у них спільних очікувань і установок, чим більше у них невербальної комунікації, чим більше вони підтверджують, що сприймають свої ролі в шлюбі як рівні, чим більше взаєморозуміння і т.д. Відсутність такої налагодженої системи міжособистісного спілкування в сім'ї, як правило, призводить до сімейних конфліктів.

На думку багатьох психологів, різні сімейні проблеми вважаються психотравмуючими факторами. У сім'ях, де розбіжності між сторонами є частим явищем, створюється негативна психологічна атмосфера, яка збільшує руйнівну силу конфлікту [6, с. 143].

Психологи виділили три основні групи сімей за рівнем конфліктності:

- а) стабільні, які долають сімейні конфлікти;
- б) проблемні, які частково долають сімейні конфлікти
- в) нестабільні сім'ї, в яких не вдається вирішити конфлікти.

Основною причиною сімейних конфліктів є різниця між уявленнями партнерів про потреби один одного, між уявленнями та очікуваннями одного партнера щодо іншого. У групі стабільних пар конфлікти переважно виникають через розподіл ролей, і вони, як правило, вирішуються конструктивно. У нестабільних сім'ях конфлікти здебільшого пов'язані з нереалізованими потребами в захисті «Я-концепції», а також з порушенням життєвих норм [1, с. 66]. Іншу точку зору ми знаходимо у В. А. Сисенко. Автор розрізняє три категорії відносно неблагополучних сімей: конфліктні, кризові та проблемні. До перших належать ті, в яких між партнерами існують сфери, в яких їхні інтереси, потреби і наміри постійно стикаються і породжують негативні емоції. Кризові сім'ї – це сім'ї, в яких зіткнення інтересів і потреб партнерів є особливо гострим і зачіпає важливі сфери сімейного життя. Проблемні шлюби складаються з людей, які пережили особливо складні життєві ситуації, що можуть завдати непоправної шкоди стабільності шлюбу. Ще один цікавий підхід до проблеми подружнього конфлікту в молодій сім'ї можна знайти в роботі А. П. Егіденса, який виявив, що в процесі спільного життя партнери, як правило, стають більш терпимими один до одного і приймають розбіжності в думках з багатьох питань. На думку автора, ці зміни знижують рівень конфліктності в сім'ї [11, с. 103].

Нещодавно були розроблені спостережні лабораторні методи для оцінки підтримуючої поведінки у взаємодії, в якій один з подружжя розповідає про особисту проблему, яку він або вона хотіли б змінити, а іншого просять відповісти так, як він або вона зазвичай реагує на це. Поведінка, що демонструється під час виконання таких завдань на підтримку, лише слабо пов'язана з конфліктною поведінкою, яка спостерігається під час обговорення проблем, що використовується для вивчення подружніх конфліктів. Підтримуюча поведінка подружжя асоціюється з більшою задоволеністю шлюбом і є більш важливою, ніж негативна поведінка, у визначенні того, наскільки підтримуючою

партнери сприймають взаємодію. Крім того, рівень підтримки, яку демонструють партнери, є предиктором подальшого подружнього стресу (тобто, більш підтримуюча поведінка корелює з меншим майбутнім подружнім стресом), незалежно від конфліктної поведінки, а коли підтримка недостатня, існує підвищений ризик того, що погані навички вирішення конфліктів призведуть до подальшого погіршення подружніх стосунків. Існують також докази того, що підтримка, отримана подружжям поза шлюбом, може позитивно впливати на поведінку подружжя у шлюбі.

У контексті високого рівня вираження прихильності між подружжям зв'язок між негативною поведінкою подружжя та задоволеністю шлюбом значно зменшується. Високий рівень позитивної поведінки в обговоренні проблем також пом'якшує вплив відсторонення або роз'єднання на подальшу задоволеність шлюбом. Нарешті, коли між подружжям спостерігається високий рівень вираження прихильності, патерн "вимога-відхід" не пов'язаний із задоволеністю шлюбом, але коли вираження прихильності є середнім або низьким, патерн «вимога-відхід» пов'язаний із незадоволеністю шлюбом.

Зосередження уваги на міжособистісній поведінці як причині результатів подружнього життя призвело до припущення, що характеристики окремих членів подружжя не відіграють жодної ролі в цих результатах. Однак останнім часом з'являється все більше фактів, які суперечать цьому припущенню, що викликає інтерес до вивчення того, як досвід і характеристики подружжя можуть збагатити наше розуміння подружніх конфліктів.

Важливість характеристик подружжя яскраво ілюструє передача розлучень від покоління до покоління. Хоча існує тенденція до того, що люди, чії батьки розлучилися, самі розлучаються, ця тенденція варіюється залежно від поведінки нащадків. Рівень розлучень вищий серед нащадків, які поводяться вороже, домінантно та критично, порівняно з нащадками, які не поводяться подібним чином. С. Кратохвіл, наприклад, зазначає, що людина значною мірою засвоює чоловічу чи жіночу роль від своїх батьків і схильна несвідомо використовувати батьківську модель стосунків у сім'ї, подобається вона їй чи ні. Конфлікти в нових

сім'ях пов'язані з різними правилами, які кожен з подружжя засвоїв від своїх батьків. Наприклад, в одних сім'ях конфлікти вирішуються безпосередньо і емоційно, а в інших – раціонально і холоднокривно, після того, як розійдуться і заспокояться. Через війну люди вчаться різним способам вирішення конфліктів у своїх сім'ях і поведуться так само у своїх сім'ях, вважаючи, що вони вирішують конфлікт правильно, а інша сторона – ні. Обидва вважають, що інша сторона порушує правила. Те ж саме стосується домашніх правил, витрат (заощадження або пряма витрата грошей), виховання дітей і багатьох повсякденних деталей (Richardson, R.W.). Те саме стосується думок про пріоритетність домашніх завдань (ідеальний порядок, комфорт, приготування їжі) або виховання дітей, їхнього розвитку, догляду та освіти. Багато авторів вказують на більшу стабільність і безконфліктність стосунків у сім'ях, що складаються з партнерів з рівним розподілом влади та обов'язків, а також із загальною сімейною структурою та цінностями (Kratohvil S). Це також може бути частиною пояснення більшої стабільності сімей, утворених "сільськими жителями", як зазначають багато авторів: у багатьох аспектах повсякденного життя (хто і що повинен робити, як вести домашнє господарство, що є найважливішим)[20, с.46]

Індивідуальна характеристика, яка виявляється особливо інформативною для розуміння шлюбу, впливає з нещодавніх досліджень прив'язаності, які мають на меті відповісти на питання про те, як досвід стосунків у ранньому віці впливає на міжособистісне функціонування в дорослому віці. Наприклад, подружжя, які відчують безпеку у стосунках, схильні йти на компроміс і враховувати інтереси як свої, так і партнера під час вирішення проблем; ті, хто відчуває тривогу або амбівалентність у стосунках, виявляють більшу схильність зобов'язувати свого партнера і зосереджуються на підтримці стосунків, ніж ті, хто уникає близькості у стосунках. А подружжя, які прагнуть до повної емоційної близькості у стосунках, демонструють підвищений рівень подружніх конфліктів після вимушеної, нетривалої розлуки з партнером.

Особливий інтерес для розуміння негативної взаємності становлять висновки про те, що більша прихильність пов'язана з більш конструктивними,

приспосовницькими реакціями на негативну поведінку партнера і що схильність до прощення є предиктором реакції подружжя на проступки партнерів; подружжя, які мають більшу схильність до прощення, менш схильні уникати партнера або відповідати йому тим самим після проступку партнера. Самі подружжя визнають, що здатність шукати і дарувати прощення є одним з найважливіших факторів, що сприяють довголіттю і задоволеності шлюбом.

Середовище, в якому перебуває шлюб, і перетин між внутрішніми процесами і зовнішніми факторами, які впливають на шлюб, важливо враховувати для того, щоб намалювати більш структуровану картину подружнього конфлікту. Це пов'язано з тим, що навички вирішення проблем і конфлікти можуть мати незначний вплив на шлюб за відсутності зовнішніх стресорів. Зовнішні стресори також можуть впливати на шлюб безпосередньо. Зокрема, позашлюбні стресори можуть призвести до збільшення кількості негативних взаємодій, як показано на прикладі того, що економічний стрес пов'язаний з подружніми конфліктами. Зростає потреба у визначенні стресорів і життєвих подій, які є і не є впливовими для різних пар і на різних стадіях шлюбу, у дослідженні того, як ці події впливають на конфлікт, а також у з'ясуванні того, як окремі люди і шлюби можуть ненавмисно породжувати стресові події. Насправді, Бредбері, Рогге і Лоуренс (2001), розглядаючи екологічну нішу подружжя (тобто їхні життєві події, сімейне сузір'я, соціально-економічне становище і стресові обставини), нещодавно стверджували, що може бути «принаймні так само важливо дослідити боротьбу, яка існує між подружжям ... і середовищем, в якому вони живуть, як і дослідити міжособистісну боротьбу».

Цікавий підхід до вирішення конфліктів пропонує американський сімейний психотерапевт Дін Деліс. На його думку, найлегше піддаються корекції конфлікти, спричинені так званим дисбалансом об'єктивних умов. Під цим терміном він має на увазі напруженість, що виникає в сім'ях у стресових ситуаціях, які Дін Деліс розуміє в широкому сенсі. Це, по-перше, будь-які зміни, такі як переїзд, народження дитини, одруження, зміна ситуації на роботі, нещасний випадок, підлітковий бунт тощо (тобто необхідно розуміти

закономірність змін у самих стосунках); по-друге, слід співпереживати подружжю (намагатися поставити себе на його/її місце і висловити розуміння його/її труднощів); по-третє, слід вести переговори, щоб відновити баланс і уникати непевної чесності. Необхідно скласти конкретні та ефективні короткострокові та довгострокові плани, щоб разом змінити ситуацію. Делайсл вважає, що завжди можна покращити негативну ситуацію, якщо сторони беруть на себе відповідальність за пошук найкращого рішення і використовують комунікативну тактику, яка не передбачає звинувачень.

Розвиток особистості є процесом освіти, трансформації, поглиблення, ускладнення, збагачення внутрішнього світу з реаліями у вигляді переживань, дій, відносин. Тому вивчення особистісної своєрідності – це дослідження особистості у її розвитку, у поступовій динаміці її змістовних, важливих відносин. Щоб зрозуміти підстави формування особистісних властивостей, необхідно звернутися до цитати Д.І. Фелідзтейна у тому, що «відносини як властивості соціального світу визначають практично всі головні смислові системи суспільних відносин, приналежності професії, сім'ї, етнічній групі та ін. відносини як властивості соціального світу визначають практично всі головні смислові, її характеристики різних форм і умов життєдіяльності людини у всіх сферах її проявів [1;2;3;4;8;7].

Ще не розкрито досить багато фундаментальних визначень даного явища в його сутнісно-смислових характеристиках, і навіть у функціональному планах. Все більш актуальною виступає проблема суб'єкта відносин, простір відносин, ієрархій складових її компонентів» [1, с 24].

Я. Кононенко зазначає, що будь-які відносини, які виникають між людьми, можна умовно поділити на дві системи: систему ділових відносин і систему особистісних відносин [12, с.35]. Система ділових відносин поєднує людей як виконавців виробничих, громадських, навчальних та інших функцій. Проте при цьому кожна людина – особистість, яка вибірково ставиться до інших особистостей, а ті, так само виявляють власне ставлення до неї (емпатію,

антипатію, байдужість тощо). Сукупність усіх цих взаємозв'язків і дій утворюють систему міжособистісних відносин.

Самосвідомість людини можлива тільки через її відносини з іншими. Найбільш яскраво висловив цю думку С. Л. Рубінштейн у своїй останній роботі «Людина і світ»: «Я» не може бути розкрито як об'єкт безпосереднього усвідомлення, через ставлення до самого себе, відокремлено від інших людей. Вихідною умовою мого існування є існування особистості, суб'єктів, які мають свідомістю, існування психіки, свідомість інших людей»[14, с 113].

Розуміння феномену міжособистісних відносин різнопланово і досі не має єдиного підходу до нього аналізу. Однак у соціально-психологічних дослідженнях інша людина найчастіше виступає предметом оцінки, пізнання чи можливості на нього.

О. Ф. Лазурський ще у 1911 р. класифікував стосунки між людьми. Вони бувають позитивними та негативними, активними та пасивними, диференційованими та недиференційованими, свідомими та несвідомими. Широкий діапазон індивідуальних відчуттів може вводити людину в стан інтересу та ненависті, поваги та деспотизму, ввічливості та хитрості, уважності та влади [7, с 55]. Саме в особистісних стосунках можна спостерігати прояви особистості, як людина проявляється, які погляди на життя вона пропагує, як себе поводить у різних ситуаціях взаємодії.

Людина не може існувати поза міжособистісними стосунками, однією з головних особливостей людини як виду є її первісна соціальність. Людина з'явилася, сформувалася разом із суспільством, і соціум виник разом із людиною.

З дитинства з'являється потреба в емоційному контакті, яка з віком поступово перетворюється на різною мірою усвідомлену психологічну прихильність до оточуючих. На поведінку поступово накладаються численні соціокультурні норми, зокрема професійні та етнічні [8;9].

Етнічні норми встановлюють рамки поведінки та правила формування міжособистісних відносин. Зовнішні фізичні недоліки та тимчасові захворювання, як правило, негативно позначаються на самовпевненості,

товариськості і, зрештою, перешкоджають формування міжособистісних відносин.

Вважається, що найстійкішими є ті відносини, які формуються у спільній трудовій діяльності. У процесі виконання функціональних обов'язків встановлюються ділові контакти, згодом зароджуються та розвиваються міжособистісні відносини, що набувають надалі більш багатостороннього характеру[10-11].

Звертаючись до етимології феномену «міжособистісні стосунки», слід зазначити, що вони розглядаються в сучасній психології як суб'єктивно пережиті взаємини між людьми, які об'єктивно виявляються в характері та способи їх взаємних впливів у процесі спільної діяльності та спілкування. Іншими словами, міжособистісні відносини – це система установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів та інших диспозицій членів групи щодо своїх колег, за допомогою яких люди сприймають та оцінюють один одного. Вони опосередковуються змістом, цілями, цінностями та організацією спільної діяльності та виступають основою формування моделей та сценаріїв взаємодії [14;15;16].

І. Бех детермінує міжособистісні стосунки як «систему соціальних взаємовідносин, на основі яких відбувається життєдіяльність особистості», стверджуючи, що «своєчасний перехід від співдії до співпраці є формою їх особистісного зближення» [17, с.121].

У своїх дослідженнях А.А. Боженко [18, с 72-73] розглядав міжособистісне спілкування, яке відбувається в процесі спільної діяльності і є її засобом. Зазначалося, що в процесі офіційно-ділового спілкування присутні всі компоненти міжособистісного спілкування, але вони набувають характеру найважливішого чинника ефективності професійної діяльності.

Щоб наблизитися до реальної картини світу, деякі вчені починають проходити зворотний шлях – шлях ускладнення моделі міжособистісних процесів за рахунок включення в них все більшої кількості як зовнішніх, так і внутрішніх змінних, що впливають на поведінку людей [20].

Автор Т.Уайлдер [23], описуючи міжособистісні відносини, ввів вираз «Сузір'я значущих»: кожна людина повинна мати духовно близьких йому людей (чоловіків і жінок, серед яких старші за нього за віком, його однолітки і молодші за нього за віком,).

Істотний вплив на розвиток теорії міжособистісної взаємодії наслідком мали ідеї одного із засновників гуманістичної психології К. Роджерса (1993), який виділив три основних умови діалогічного мовлення (рис 1.1):

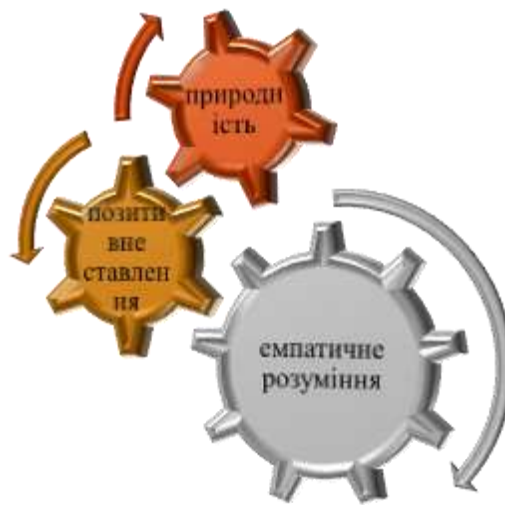


Рис. 1.1 Основні умови діалогічного мовлення за К. Роджерсом

а) природність і спонтанність у вираженні почуттів і відчуттів, які виникають між партнерами в кожен конкретний момент взаємодії;

б) безумовно, позитивне ставлення до інших людей і до самого себе, турбота про інших і прийняття учасника процесу спілкування як рівноправного партнера по спілкуванню;

в) емпатичне розуміння, вміння точно і адекватно розуміти та співпереживати почуттям, настроям, думкам партнера по спілкуванню у процесі контактів з ним. Емпатія – відгук однієї особи у процесі міжособистісної взаємодії на переживання іншої – є механізмом розвитку міжособистісних відносин.

Якість міжособистісних стосунків на думку О.О.Онищенко[25, с], визначається особистісною історією кожного учасника взаємодії, його соціальним статусом, соціально-психологічними ролями та позицією.

Процес розвитку міжособистісних відносин включає динаміку, механізм регулювання цих відносин, умови їх розвитку. Їхня динамічність полягає в тому, що вони виникають, зміцнюються, досягають певного піку, після чого можуть поступово послаблюватися.

Перший і великий вид міжособистісних відносин представляє знайомство. У цю категорію входять люди, які знайомі лише в наявності, але з якими людина навіть не вступала в діалог.

Приязельські відносини засновані на взаємній прихильності та взаємному бажанні людей підтримувати стосунки та потягом до спільного проведення часу.

Товариські взаємини характеризуються наявністю загального виду діяльності. Товариші об'єднуються спільною метою, досягнення яких і спрямовані дані відносини.

Дружба ґрунтується на безкорисливих взаєминах людей, об'єднаних загальними інтересами та захопленнями. Останнім видом міжособистісних відносин є любов – почуття глибокої симпатії, уподобання та спрямованості до іншої людини.

Міжособистісні відносини реалізуються передусім, у взаємодії. Сенса явища взаємодії розкривається через кілька понять, серед яких науковці [6;8] відзначають: «взаємовідносини», які можуть бути конструктивними або деструктивними залежно від задоволення сторін; «взаємодопомога», як сприяння людей один одному; «взаєморозуміння», що свідчить про узгодженість і злагоду між людьми, що взаємодіють.

Усвідомлення необхідності конструктивної взаємодії з соціумом є умовою самореалізаційної інтеграції в суспільство, відповідно й фактором становлення конструктивного самозбереження.

Сам по собі конструктивний підхід веде до вирішення певної ситуації. Тобто, це дії або реакції, які спрямовані на вирішення труднощів, встановлення

нормалізації відносин, покращення ситуації. Конструктив направлений на те, щоб врятувати, поліпшити або виправити.

Протилежністю конструктиву є деструктив. Деструктивність у міжособистісних відносинах сприяє руйнації стосунків. Особистість, яка проявляє деструктивність, буде проявляти агресивність, підтримувати формальний стосунок, а не змістовний, атакувати партнерів по спілкуванні, пред'являючи їм претензії та звинувачуючи їх, у результаті така особистість спрямована не на спільність та діяльну зібраність – це деструктив [22].

Як правило, конструктив спрямований в майбутнє, деструктив живе минулим.

Можливе формування таких важливих для позитивних міжособистісних стосунків якостей:

- емпатія (у сюжетах, де одна людина має вислухати та підтримати, допомогти іншій);
- вміння врегулювати конфлікти (у сюжетах (або ненавмисному розгортанні змісту), що містять гострі моменти міжособистісних відносин, сварки та ін.);
- дружелюбність (у будь-яких сюжетах з активною взаємодією);
- довільність поведінки та емоційних проявів.

Одна з причин, чому люди воліють спілкуватися і бути в групах, є співпереживання або потреба належати комусь. Потреба належати є уродженою потребою. Це фундаментальна людська мотивація, щоб мати значні та задовільні відносини.

Люди, які якимось чином не можуть мати значних і задовільних відносин, наприклад, досвіду самотності, депресії, стресу, почуття неповноцінності тощо. Їхнє психологічне зростання ускладнюється і стає дуже важким для них, щоб вести щасливе, радісне і від стресу вільне життя. Міжособистісні стосунки є одним із найважливіших аспектів людської природи. Відносини та людські істоти невіддільні одна від одної.

Після встановлення міжособистісних відносин також необхідно їх продовжувати через взаємодії, які повинні бути консолідовані і розвиватися. Професор Дін Зан, відомий китайський психолог, вважав, що «адаптація людської психіки проявляється в основному в адаптації міжособистісних відносин. Психічні порушення людини часто викликають дисбаланс людських відносин. Якщо людині не вистачає активної комунікації з іншими людьми, відсутні стабільні, позитивні особисті відносини, то у цієї людини часто є очевидні недоліки особистості» [29, с. 273].

Китайські психологи [26] підтвердили, що психологічну кризу переважної більшості студентів тісно пов'язують з характером міжособистісних відносин з іншими людьми. При цьому існує значна кореляція між шкільними міжособистісними відносинами і психічним здоров'ям учнів, а ступінь міжособистісного дистресу впливає на психічне здоров'я учнів.

Недолік позитивної міжособистісної комунікації, що спостерігається в студентів, може зберігатися і на наступних стадіях соціалізації. Погані міжособистісні відносини можуть перешкоджати задоволенню основних потреб студентів, збільшувати почуття розчарування від навчання в університеті і викликати внутрішні суперечності і конфлікти.

Класифікація конфліктів зображена на рис 1.2

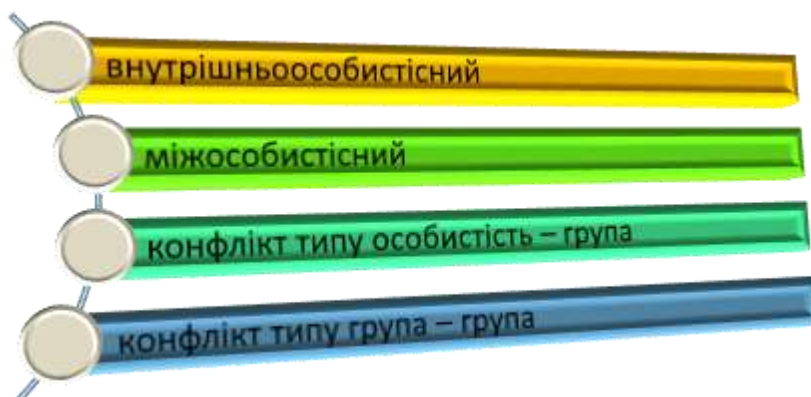


Рис. 1.2 Класифікація конфліктів [32]

1) внутрішньоособистісний. У процесі, якого один аспект особистості

протистоїть іншому її аспекту. Внутрішньоособистісний конфлікт визначається як феномен інтрапсихічної природи, який має різноякісні та різнорівневі прояви. У психологічній літературі синонімічними стосовно внутрішньоособистісного конфлікту є поняття: внутрішні, особистісні, інтрасуб'єктивні, інтраперсональні конфлікти. На основі аналізу зарубіжної психологічної літератури [34] встановлено, що проблема внутрішнього конфлікту у переважній більшості досліджень розглядається з урахуванням розуміння особистості, що складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості: інтрапсихічної, ситуативної та когнітивної.

2) міжособистісний. Це такий вид конфлікту, у якому одна особистість протистоїть іншій.

3) конфлікт типу особистість – група. Тобто коли одна особистість протистоїть цілій групі людей, що відрізняється своєю думкою, світоглядом, установками, звичками.

4) конфлікт типу група – група. Даний вид конфлікту визначає носіями як малі, так і великі соціальні утворення.

У понятійному просторі людини ми розкриваємо подвійність проблеми розвитку конструктивних відносин, яка виявляється у дефіцитному прояві конструктивності як такої та відсутності знань про умови, що визначають її становлення. Ми підкреслюємо те, що досі не знайдено ні коштів, ні критеріїв, які б сприятливо впливали на досягнення великих висот у суб'єктному розвитку і тим самим стверджували, що отримані зміни підводять людину до зрілості. Ми давно переконалися в тому, що найочевидніше стає недоступним для нашого розуміння, звичне – шаблонним, важливе – важко здійснити.

Розуміючи актуальність розвитку конструктивних відносин, багато психологів легко приймаються за розвиток цієї компетенції, навіть припускаючи у тому, що такий ідеал абсолютно об'єктивного знання вважається недосяжним, оскільки є суб'єктивним. Згадаймо висловлювання Р. Грегори: "Ми бачимо те, що розуміємо" і У. Джеймса: "Ми бачимо те, що попередньо усвідомлюємо" [38;39].

Здатність будувати конструктивні відносини з оточуючими та ефективно вирішувати спірні проблеми є важливим показником розвитку особистості. Характерні для кожної людини способи поведінки в конфліктних ситуаціях починають складатися на ранніх етапах становлення особистості, у процесі активного освоєння дитиною навколишньої дійсності, її включення до широкої системи соціальних відносин, усвідомлення себе та свого місця в ній.

Варто звернути увагу на висловлювання Л. Н. Собчик [40, с], в якому йдеться про те, що людина ніколи не буває поганою або хорошою, оскільки це категорії ситуативної оцінки її дій оточуючими людьми. Вони повністю залежать від моральних установок соціуму, а також сформованих культурно-історичних цінностей конкретної групи населення.

Таким чином, ми маємо справу не з конструктивною чи деструктивною особистістю, а з суб'єктивними уявленнями про неї. Не секрет, що багато в чому умовна характеристика буде дана в пориві пристрасті до добра, зручності та вигоди. У цьому випадку обставини, біологічні спонукання та «загальнолюдська» шкала цінностей легко можуть стати головним індикатором нашої сутності. Погіршують становище методи визначення конструктивного розвитку особистості. Перший спосіб визначає його з погляду функціонуючого суспільства, де нормальним прийнято вважати індивіда, який потрібний суспільству. Другий – з погляду самої особистості: максимального її розвитку та щастя.

Ми виділили такі визначення поняття «конструктивний розвиток особистості»:

1) це вектор, що підносить людину до вміння долати перешкоди та оптимізувати життєдіяльність [42];

2) це якісна особистісна зміна, яка веде до динамічного розширення сфери активності, що передбачає перетворення та конструювання зовнішніх умов [43];

3) це здатність здійснювати духовно-моральний вибір у складних життєвих ситуаціях [4, с.43].

Характеристики процесу конструктивного спілкування, як очікування від самого процесу спілкування, в якому, якщо він будується конструктивно, повинні реалізовуватись такі процесуальні характеристики – сприйняття досвіду іншого, правила спілкування, відкритість та безоцінність.

Проведений аналіз визначення «досвід конструктивної взаємодії» у роботах дослідників визначається як: складова частина досвіду соціальної взаємодії, що дозволяє суб'єкту продуктивно реалізовувати спільну діяльність у ризикогенних ситуаціях життя на основі творчого партнерства; інтегральна особистісне новоутворення, що відображає особистісно-сміслові та емоційні відносини, єдність соціальних знань, умінь та навичок; важливу частину педагогічної взаємодії викладачів та учнів, що забезпечує продуктивність та результативність спільної діяльності [1, с.45].

Досвід конструктивної взаємодії формується у людини на всіх вікових етапах, проте найбільш актуальним цей процес є для підліткового віку та юнацтва.

Слід зазначити, що проблематика вивчення досвіду конструктивної взаємодії дозволяє відзначити значущі, актуальні для нашого дослідження, характеристики феномену, який ми розглядаємо як: педагогічний феномен, що має соціально-особистісний характер (взаємозв'язок соціального життя, що переломлюється в індивідуальній свідомості суб'єктів), що формується в процесі цінності (індивідуального та колективного); особистісна характеристика, сформована під час осмислення власного існування у світі інших; кумулятивний результат активної дії студентів з навколишнім світом та людьми [26].

Маючи дослідження [13], «досвід конструктивної взаємодії» розглядається нами як особистісна характеристика, що проявляється в сукупності практично засвоєних знань, соціальних цінностей та установок, умінь вибудовування доцільних комунікативних дій, що дозволяє продуктивно здійснювати спільну діяльність суб'єктів взаємодії та досягати соціально значимого результату узгодженості та координації позицій та обміну смислами, ідеями, цінностями, інформацією.

Загострення інтересу до феномену конструктивної взаємодії в умовах пандемії, коли всі види взаємодій перенеслися до віртуального простору, загострюючи ризик безпеки, втрачаючи при цьому емоційну, аксеологічну складові; зумовив необхідність актуалізації накопиченого знання та досвіду у напрямі пошуку нових механізмів збереження та збагачення різних форм взаємодій на основі ціннісно-сміслової рівності, вибудовування продуктивно спрямованого спілкування, колективного дискурсу у гармонізації взаємодії суб'єктів, вільної адаптації особистості при контактах з представниками реальної та віртуальної дійсності соціумів.

О. А. Черевко [28] виділила ряд характеристик конструктивної взаємодії та об'єднала їх у чотири основні компоненти (див. таблицю 1.1)

Таблиця 1.1

Характеристики конструктивної взаємодії

Компоненти взаємодії	Характеристики
Когнітивно-комунікативний	Знання комунікації, вміння викладати думки, переконувати, аргументувати, аналізувати, організовувати та підтримувати діалог, комунікативно-організаційні здібності, пізнавальна активність, самостійність
Ціннісно-мотиваційний	Ціннісні установки особистості, стратегії психологічного захисту у спілкуванні
Рефлексивний	Здатність до самоаналізу, потреба у саморозвитку, самоактуалізації, прояв емпатії, взаєморозуміння, взаємопідтримка, врахування думки іншого
Діяльнісний	Спільна діяльність, узгодженість та координація дій, організаційні вміння

На думку О. О. Черевко [28], взаємодія стає конструктивною в тому випадку, якщо вона є спільною діяльністю зацікавлених один в одному особистостей і цілеспрямовано побудована на основі їхньої співпраці. Дослідниця також називає конструктивну взаємодія раціональною та продуктивною. Її учасники прагнуть ефективного розв'язання суперечностей. Ознаками конструктивної взаємодії є цілеспрямованість, мотивованість, узгодженість та організованість.

Розглядаючи конструктивну взаємодію, Г. М. Шинкаренко [19] порівнює її з партнерством. На її думку, партнерство є типом конструктивної взаємодії, спрямований на досягнення спільної мети, яке передбачає узгодження різних позицій та наявність домовленостей – правил взаємодії.

Наприклад, дітям молодшого шкільного віку буває складно самотійно вводити правила та умови взаємодії, то цю роль часто на себе бере дорослий. Функція дорослого в даному випадку полягає в тому, щоб організувати спільну діяльність дітей, але водночас спостерігати за якою стратегією взаємодії вони обирають [10].

У психолого-педагогічній літературі крім конструктивних міжособистісних відносин виділяють і деструктивні. До деструктивної міжособистісної взаємодії належать такі форми контактів, які ускладнюють чи руйнують відносини і згубно позначаються на людині чи обох партнерах. Прикладами такого роду контактів можуть бути маніпуляторне спілкування, агресивна взаємодія, авторитарний стиль спілкування. Навіть мовчання може мати деструктивне забарвлення, особливо тоді, коли воно приховує якусь важливу інформацію або слугує засобом покарання партнера.

До конструктивних відносяться такі відносини, які спрямовані на розвиток відносин, здійснення спільної діяльності та засновані на взаєморозумінні, взаємсприйнятті, взаємодопомозі. Деструктивні міжособистісні стосунки спрямовані на задоволення особистих амбіцій, самоствердження людини за рахунок інших [21, с.62].

Таким чином, можна сказати, що конструктивно розвиненій особистості притаманний високий рівень моральної свідомості, який найяскравіше проявляється у ситуаціях вибору.

Конструктивні міжособистісні стосунки виникають завдяки готовності партнерів до позитивної взаємодії у спільній діяльності. Здатність людини до взаємодії детермінується як суб'єктивними факторами її індивідуального розвитку, так і особливостями соціальних інститутів, до яких вона входить. Тому можна говорити про те, що стосунки, опосередковані значущою спільною діяльністю, дозволяють не тільки створити для себе образ партнера, а й виявити динамічні характеристики цього образу, перевірити стійкість поглядів, переконань і позицій людини, а також аутентичність її особистості.

1.2. Сімейні відносини як соціальний феномен

Сім'я є найважливішою «клітиною» суспільства. Вона відіграє вирішальну роль у житті суспільства – забезпечує його існування через природні та соціокультурні зміни між поколіннями. Сім'я створює найбільший ресурс суспільства – людину. Саме тут людина народжується і формується як особистість. Це клітина, з якої починається кожна держава. Без сім'ї, без родинних зв'язків немає країни.

Без сім'ї неможливе відтворення і соціалізація населення, а зрештою і формування всіх інших соціальних інститутів. Рівень розвитку сім'ї, разом з характером праці, визначає суспільний лад, в якому живуть люди в різних країнах і за різних історичних обставин.

Однак функціонування сім'ї є результатом конкретних соціальних процесів, що відбуваються в суспільстві. Тому сім'я є своєрідним проміжним станом між суспільством і людиною.

Через особливе значення сім'ї в суспільному житті соціологи приділяють їй велику увагу. З моменту виникнення соціології сім'ї як самостійної дисципліни було проведено десятки тисяч досліджень, присвячених різним аспектам сімейного життя, в тому числі й найінтимнішим.

Сім'я, як складне і багатогранне соціальне явище, є предметом вивчення багатьох дисциплін. Окрім соціології, її вивчають соціальна психологія, економіка, педагогіка, право, етика, історія, етнографія тощо. Кожна дисципліна має свій об'єкт дослідження. Наприклад, соціальна психологія вивчає динаміку сімейних груп і сімейні конфлікти; економіка вивчає сім'ю як основного споживача, а в умовах ринкової економіки – як виробничу одиницю; педагогіка зосереджується на виховній функції сім'ї; право вивчає правові відносини членів сім'ї тощо.

Соціологія сім'ї – галузь соціології, що вивчає становлення, розвиток і функціонування сім'ї як малої групи людей і як соціального інституту в конкретних культурних і соціально-економічних умовах, її місце в суспільстві та

посередницьку роль, взаємодію з іншими соціальними групами та інститутами, а також з окремими людьми.

Соціологічний аналіз дає змогу виявити суперечності, що виникають у цій взаємодії, з'ясувати шляхи їх розв'язання, сформулювати наукові рекомендації для сімейної та демографічної політики, культурно-просвітницької діяльності державних і недержавних організацій.

У науковій літературі розрізняють поняття «шлюб» і «сім'я», які є двома основними предметами соціології сім'ї. Термін «шлюб» відображає сутність соціально-правової форми сімейно-родинних відносин як різновиду передусім економічної угоди, що зачіпає майнові, фінансові та житлові питання. Санкціонуючи шлюб, держава бере на себе певну відповідальність за існування шлюбу, встановлює права та обов'язки подружжя і батьків, покладає на подружжя відповідальність за матеріальне забезпечення та виховання дітей і майбутнє сім'ї.

Соціологія вивчає сім'ю як на макро-, так і на мікрорівні. Специфіка цього дослідження полягає в тому, що на макрорівні сім'я розглядається як найдавніший соціальний інститут, що характеризується сукупністю соціальних норм, санкцій, організаційних форм, ролей, прав і обов'язків, які регулюють відносини між подружжям, батьками і дітьми, а на мікрорівні – як найважливіший елемент соціальної структури суспільства, як автономна цілісність, мала група соціальних контактів, найдавніша природна людська спільнота, заснована на шлюбі та спорідненості, спільності побуту і повсякденного життя, взаємній моральній відповідальності та взаємодопомозі, постійному спілкуванні.

Сім'я як мала група є предметом більшості прикладних досліджень на мікрорівні. Вивчаються цілі та завдання сім'ї, групова динаміка, згуртованість, солідарність, стабільність, інтеграція індивідів у сім'ю, задоволеність приналежністю до сім'ї, функціональні вимоги, взаємодія між членами сім'ї, груповий контроль, санкції, сімейні цінності та правила поведінки

Сім'ю як малу групу відрізняють від інших малих груп такі характеристики:

- наявність особливого зв'язку між подружжям, що характеризується духовною єдністю та глибокими зв'язками інтимності й довіри;
- переважання неформальних довірчих відносин між подружжям, батьками та дітьми;
- особлива форма утворення – на основі симпатії, прихильності та духовної єдності (спільні інтереси є достатніми для утворення інших малих груп).

На мікрорівні більше уваги приділяється взаємодії між членами сім'ї в різних контекстах, факторам, що формують стабільність, ціннісним орієнтаціям і мотиваціям. Стабільність сім'ї залежить як від внутрішньої взаємодії, так і від зовнішнього впливу соціокультурного середовища.

На функціонування сім'ї як малої групи впливають не лише загальносоціальні чинники, але й специфічні фактори, такі як рівень урбанізації муніципалітету, культурні, спортивні та дозвіллієві можливості, етнічні та демографічні характеристики, можливості працевлаштування тощо.

Сім'я проходить різні фази свого життєвого циклу:

- шлюб, створення сім'ї;
- народження першої дитини, початок дітородного періоду;
- народження останньої дитини, кінець дітородного періоду;
- одруження і вихід з сім'ї останньої дорослої дитини («спорожніле гніздо»);
- смерть одного з подружжя, розпад сім'ї.

Сімейні стосунки регулюються різними правилами. Майнові відносини, фінансові зобов'язання членів сім'ї та розлучення регулюються юридичними нормами, тоді як залицяння, вибір супутника життя, розподіл прав та обов'язків, стосунки між подружжям та проведення дозвілля – моральними нормами, звичаями та традиціями.

Безумовно, у сімейних стосунках неминучі суперечності, оскільки подружжя може бути дуже різним за характером, емоційною культурою,

інтересами та духовними потребами. Напруженість у сімейних стосунках може виникати у питаннях виховання дітей, використання сімейного бюджету, розподілу домашніх обов'язків тощо. Їх можна подолати, дотримуючись моральних принципів: терпимості, толерантності, прагнення до взаєморозуміння і страху втратити один одного.

У соціології існують різні наукові підходи до вивчення сім'ї. Сучасний символічний інтеракціонізм зосереджується на символічних аспектах взаємодії між членами сім'ї: Сім'я розглядається як система соціальних ролей.

Конфліктологи наголошують на складному, суперечливому характері сімейних стосунків, на конфліктах та інших сімейних взаєминах, які виникають, коли члени сім'ї виконують різні соціальні ролі.

Функціоналісти, аналізуючи соціальні функції сім'ї, зосереджуються на гармонії між сім'єю і суспільством в цілому, розглядаючи сім'ю як природне вираження і реалізацію потреб суспільства.

Деякі соціологи постійно намагаються поєднати макро- та мікроаналіз. Т. Парсонс, наприклад, вважає, що сім'я не протистоїть суспільству, а є підсистемою суспільства, яка забезпечує стабільність суспільства в цілому, встановлюючи «інструментальні» відносини з іншими соціальними підсистемами і структурами та «експресивні» відносини всередині сім'ї, підтримуючи баланс міжособистісної динаміки і зберігаючи інтеграційні тенденції.

1.3. Конфлікти в сім'ї та способи їх подолання й профілактики

Хоча межа між сімейною сваркою та конфліктом буває дуже умовною, проте часті конфлікти можуть слугувати причиною подружньої зради. Конфлікти, особливо якщо вони стають хронічними, можуть серйозно нашкодити родинній атмосфері та взаємовідносинам між подружжям. Як наприклад може бути обставина, де чоловік, прийшовши додому, застав на кухні гору брудного посуду, а непрацююча дружина дивиться телепередачу, то він може розпочати сімейний конфлікт. Його учасниками постає подружня пара, приводом – немитий посуд, а причиною – незадоволена потреба чоловіка у побутовому затишку. Дії, що розгортатимуться під час конфлікту, можуть бути суто вербальними (крики, словесні образи) та фізичними – биття посуду, штурхання. Відповідно, деструктивними наслідками конфлікту постають погані настрої обох учасників, взаємна образа, побутовий безлад. Натомість, якщо подружжя порозуміється, разом приберуться на кухні, то такий конфлікт вважається конструктивним [13,с.43].

Також, з точки зору наслідків, більш небезпечним є латентний (прихований) сімейний конфлікт, ніж відкритий. У латентному родинному конфлікті спостерігається демонстративне мовчання, холодність та ігнорування партнера. Цей вид конфлікту супроводжується накопиченням негативного ставлення до іншого члена родини та тривалою невирішеною суперечливою ситуацією. На відміну від цього, відкритий сімейний конфлікт характеризується зовнішніми виявами - взаємними словесними претензіями та докорами, висловленням образи, демонстративними діями тощо.

Таким чином, для родини найбільшу небезпеку становлять латентні конфлікти хронічного характеру, які, по суті, є деструктивними. Ці випадки, коли протягом значного періоду часу чоловік і дружина не спілкуються між собою, можуть призвести до руйнації довіри, пригнічення самоповаги, погіршення взаємин та відчуження.

Неспроможність вирішувати конфлікти конструктивно та постійні суперечки можуть призвести до розладу в сімейному житті та сприяти

виникненню ситуацій, коли один з партнерів звертається до зради, шукаючи втіхи або втраченого відчуття підтримки і розуміння [16,с.100].

Ревнощі також можуть бути однією з основних причин подружньої невірності. Різні тлумачення ревнощів вказують на їх можливу складову частину статевої любові, або навіть на емоцію, що несправедливо асоціюється з любов'ю.

Також виділяють різні типи ревнощів, що можуть виникнути у подружніх парах. [17, с.113]

1. Власницькі ревнощі. Їх девіз звучить саме так: «Річ завжди повинна належати своєму власнику». Цей тип ревнощів пов'язаний із сильним стражданням через партнера, що супроводжується загрозою розриву стосунків. Вони можуть виникати через підозрілу поведінку або зраду одного з партнерів, а також у разі розлуки, охолодження почуттів чи відсутності інформації про дії партнера. Ці ревнощі часто базуються на необґрунтованих підозрах. Такий тип ревнощів розвивається внаслідок таких рис характеру, як властолюбство, нездатність до пробачення, емоційна холодність, педантична впертість, а також просто недостатня повага до особистості іншої людини [7,с.112].

2. Ревнощі від ображеності. Цей тип ревнощів характерний для людей, які не впевнені у собі, мають тривожний та недовірливий характер, а також комплекс неповноцінності. Вони схильні до перебільшення небезпеки. Поява таких ревнощів сприяє низькій самооцінці, яка, в свою чергу, може сформуватися ще до шлюбу. Для цього типу осіб характерно намагання уникнути порівнянь з можливим суперником та побоювання програти в очах коханої людини.

3. «Звернені» ревнощі. Цей тип ревнощів виникає через проекцію власної невірності та ненадійності на партнера. Людина, яка має цей тип ревнощів, припускає, що якщо вона може стати об'єктом любові іншої людини, то й її партнер може здійснити подібні дії. Ці постійні ревнощі можуть спонукати до подружньої невірності. Подружня невірність є типовою та досить поширеною причиною розпаду сімейних відносин.

Наукові джерела наводять різноманітні причини позашлюбних зв'язків:

- Нове кохання: Цей фактор виявляється особливо актуальним для сімей, де відсутня взаємна прив'язаність, або коли шлюб ґрунтується на раціональних міркуваннях, таких як вигода чи страх перед самотністю.
- Помста: Це бажання відплатити за сімейну невірність.
- Неприйнята любов: Якщо в парі відсутня взаємність, один з партнерів може шукати любові в іншій особі, де можлива взаємність. Інколи це стається навіть у випадку, коли той, хто зраджує, не відчуває прив'язаності до нового партнера, але відповідає на його почуття.
- Пошук нових емоцій у коханні: Цей мотив часто спостерігається у подружжя з тривалим стажем або серед тих, хто намагається отримати максимум від життя.
- Компенсація: Це може бути спроба компенсувати недостатність взаємної прив'язаності через тривалу розлуку або хворобу одного з партнерів.
- Тотальний розпад сім'ї: Подружня зрада може призвести до створення нової сім'ї, що фактично означає розпад попередньої.
- Випадкові зв'язки: У цьому випадку зрада не є регулярною і не супроводжується глибокими емоціями [3,с.135-136].

Психоаналітик Н. Хамітов розглядає подружню невірність як протистояння буденності та одноманітності шлюбу, а також як спробу знайти таємницю та “втїлити маскарад”. Він розглядає це як виклик для всього раціонального та правильного в сімейному житті, але найважливіше – як боротьбу з самотністю, що виникає внаслідок шлюбу. Філософ та психолог розрізняє невірність на випадкову та свідому. Між ними існує тонка межа. Обидві вони є результатом почуття самотності в шлюбі. Але свідома зрада, на відміну від випадкової, виникає внаслідок усвідомлення самотності. Ця усвідомленість стимулює бажання зради. [19, с. 186–193]

Несподівана зрада завжди невідповідна, але свідомо зрада готується не грою обставин, а грою розуму. Усвідомлена невірність – завжди спрямований рух до зради. Однак одночасно це акт, що відбувся задовго до його матеріалізації. Свідомо невірність – попередня зрада в серці, зазначає Н. Хамітов. Це свідчить

про глибоку внутрішню кризу людини – людини, котра повинна, та не бажає розірвати відносини з чужою їй людиною. Така форма невірності є спротивом проти одноманітності шлюбу загалом, а також проти конкретного відношення з певною особою. Водночас зрада виступає лише як утопічне уявлення про втечу від самотності та рутини, і головне – як ілюзія, що новий партнер принесе радикальні зміни в життя. Хоча людина може пережити нові емоції протягом певного часу, це, на жаль, не вирішить проблеми [19, с.195].

Відмінності між випадковими позашлюбними контактами та подружньою зрадою є очевидними. Остання виникає несподівано, але на підґрунті попередньо сформованих умов. Хоча факт подружньої невірності зазвичай докладно приховується, психологи виокремили певні ознаки подружнього життя, які, коли вони виявляються одночасно, можуть вказувати на порушення подружньої вірності. Ці ознаки можуть включати несподіваний збільшений інтерес до роботи, яким пояснюється пізніше повернення додому, надмірну зайнятість, часті від'їзди тощо; встановлення паролів на комп'ютері та мобільному телефоні; систематичне ігнорування шлюбних сексуальних стосунків, не зумовлене реальним погіршенням стану здоров'я. Запідозрити може й раптова зміна смаків, збільшений інтерес до свого зовнішнього вигляду. Інколи зрадою може бути і збільшена турбота про шлюбного партнера, що використовується як спосіб відволікання та зменшення почуття провини [20,с.87].

Позашлюбні зв'язки мають різні причини, причому стать грає важливу роль у їх появі. Багато чоловіків дотримуються "подвійних стандартів" стосовно позашлюбних інтимних контактів (дозволені для чоловіків, але заборонені для жінок). При цьому чоловіки можуть розглядати свою подружню невірність як невинну шахрайську хитрість, яка є наслідком індивідуальних особистісних якостей шлюбного партнера (наприклад, низької цінності сім'ї, емоційної залежності від шлюбного партнера). З іншого боку, більшість жінок очікують однакових стандартів щодо збереження подружньої вірності як від себе, так і від чоловіків. Жінки, за словами дослідника Орбан-Лембрика С.П, можуть шукати захисту та підтримки в позашлюбних зв'язках, але це часто пов'язано з

компромісом із сексуальною послугою. Хоча й існують спільні мотиви для подружніх зрад для обох статей, такі як нерозділене кохання чи самовираження, а також дистанційне проживання, причини подружньої невірності часто різняться [9, с.123].

Статистика останніх років показує, що відсоток розлучень залишається стабільним, і приблизно третина всіх шлюбів закінчується розлученням. Ці тенденції пов'язані з демографічними, соціально-економічними та правовими змінами. Приблизно половина сімей, які залишаються разом, відноситься до категорії проблемних та конфліктних, і мають потенційні причини для розлучення. Науковці підкреслюють, що серед чинників успішності сімейного життя важливе місце посідає сексуальне благополуччя в шлюбі. Згідно з досвідом практичної роботи, можна підтвердити, що успішність подружніх стосунків безпосередньо залежить від того, наскільки задоволені потреби взаємодопомоги, власної гідності, ласки, ніжності, турботи та уваги один до одного. Взаємна гармонія, яку створюють обидва партнери, є ключем до зміцнення сімейних зв'язків та оновлення почуттів. Взаємна гармонія, яку створюють обидва партнери, сприяє зміцненню сім'ї та оновленню почуттів [23].

На думку В. Ткаченко, стійкість або нестабільність шлюбу визначається задоволенням потреб партнерів. Згідно з дослідженням цього науковця, для збереження стабільності у шлюбі важливим є не лише матеріальне забезпечення подружжя, а й задоволення їхніх емоційно-психологічних потреб [17, с.115].

Робер і Тільман додають, що в сімейних відносинах існують як сили, що сприяють їхньому згуртуванню і опору зміні структури, так і сили, що спричиняють розпад і зміни. Рівновага виникає, коли сили згуртування переважають над силами розпаду [25].

Подружня зрада представляє собою особливий вид порушення подружнього життя, який суттєво відрізняється від інших форм сімейної деструкції, таких як конфлікти, сварки, кризи тощо. Вона може відбуватися навіть у здорових та благополучних сім'ях, де вона може бути непритомною. Основна область її прояву – це сексуально-любовні відносини між подружжям,

тоді як інші форми конфліктів можуть мати ширший спектр прояву, включаючи побутові, економічні та інші взаємини.

За свідченням дослідника Дж. Готтмана можна виокремити п'ять груп подружніх пар та їх конфліктології. Для імпульсивних подружніх пар характерною є емоційна насиченість (як позитивна, так і негативна). Суперечки, жваві бесіди часто відбуваються між цими чоловіком і дружиною, але супроводжуються гумором, вираженням інтересу та симпатії. Пари, що самостверджуються, свої конфлікти та суперечки модифікують у дискусії, під час яких виявляють взаємну повагу і підтримку у пошуках згоди чи компромісу. Пари, що уникають конфлікту, зосереджують увагу на спільних чи схожих позиціях. Проблемні питання, що можуть спровокувати конфлікт, такі чоловік і дружина ігнорують або лаконічно обговорюють. Вороже налаштовані подружні пари активно розгортають сварки та конфлікти, демонструючи звинувачення та агресію щодо «суперника». Для них також властиве приписування одне одному неіснуючих намірів, думок, почуттів і вчинків. Вороже відсторонені чоловік і дружина спілкуються між собою емоційно нейтрально, однак можуть вступати у епізодичні сварки, під час яких один партнер атакує, а інший захищається та відсторонюється. Найбільш оптимальними з точки зору функціональності шлюбу та взаємин в ньому є перша та третя групи, в яких шлюбні партнери позитивно сприймають та оцінюють одне одного, найбільш проблемними – вороже налаштовані та вороже відсторонені подружні пари [22].

Хоча сварки та конфлікти супроводжуються переживанням негативних емоцій, часто залишають неприємний душевний осад, однак їх повна відсутність є ознакою родинної кризи. Водночас частішання конфліктів та їх деструктивний характер теж свідчать про сімейну кризу, а також перехід родини до категорії конфліктної. Зрада у сімейних відносинах може бути іншим проявом цієї кризи, де порушуються основні принципи взаємоповаги та довіри, що може призвести до серйозних наслідків для стосунків між партнерами [2, с.125].

Під впливом зради в подружніх відносинах можуть виникати більш глибокі та складні наслідки, ніж просто порушення довіри та стабільності. Зрада може

руйнувати основи довіри, які є невід'ємною складовою здорових та щасливих відносин. Втрата довіри може призвести до появи постійних конфліктів та спричинити погіршення комунікації між партнерами.

Більше того, зрада може спричинити серйозний стрес та тривожність в подружніх відносинах, що може відбитися на емоційному та психологічному стані обох партнерів. Це може викликати відчуття невпевненості, втрати самооцінки та потреби в пошуку підтримки та підтвердження у інших сферах життя.

У більш серйозних випадках, зрада може призвести до розриву подружніх зв'язків або навіть до розпаду сім'ї. Психологічна травма, спричинена зрадою, може бути дуже глибокою та тривалою, що робить відновлення відносин надзвичайно важким завданням.

Наслідки зради в подружньому житті можуть бути серйозними та відчутними на кількох рівнях, виявлятися як на психологічному, так і на фізичному рівні.

Психологічні наслідки включають в себе:

- Емоційний стрес: Зрада може викликати значний емоційний стрес, супроводжуваний шоком, глибоким розчаруванням і печаллю.
- Відчуття сорому та вини: Жертва зради часто відчуває сором і вину, навіть якщо вона не була винною у вчиненому акті зради.
- Втрата довіри: Зрада порушує основи взаємного довір'я в подружніх стосунках, що може призвести до глибокого відчуття втрати.
- Погіршення самоповаги: Жертва зради може відчувати зниження власної самооцінки та самоповаги через відчуття невдачі.
- Відчуття втрати контролю: Після зради особа може відчувати втрату контролю над своїм життям та подальшими подіями.

Фізичні наслідки можуть включати:

- Порушення сну: Стрес і емоційні переживання, пов'язані з зрадою, можуть спричинити проблеми зі сном, такі як безсоння або нерегулярний сон.

- Збільшення рівня стресу: Постійний стрес, що супроводжує зраду, може призвести до збільшення рівня стресу та фізичних негативних реакцій, таких як головні болі або напруга м'язів.
- Зниження імунітету: Підвищений рівень стресу може призвести до погіршення імунної системи, що зробить організм більш вразливим до захворювань.
- Погіршення загального фізичного самопочуття: Негативні емоції, що супроводжують зраду, можуть призвести до загального погіршення фізичного самопочуття, включаючи втомленість, втому та безбарвність [3, с.212].

На сам перед, зрада може вплинути на соціальні взаємини та статус у спільноті. Вона може призвести до віддалення від друзів та родини, втрати підтримки соціального оточення та загального відчуття соціальної ізоляції.

Вплив на подружні відносини: Зрада порушує довіру та стабільність у відносинах між подружжям, що може призвести до глибоких конфліктів та неприємностей. Вона може викликати розрив подружніх зв'язків або спричинити тривалу кризу в сімейному житті.

Загалом, наслідки зради можуть виявитися дуже важкими та тривалими, як на психологічному, так і на фізичному рівні, впливаючи на всі сфери життя жертви та її близьких.

Під впливом зради в подружніх відносинах можуть виникати більш глибокі та складні наслідки, ніж просто порушення довіри та стабільності. Зрада може руйнувати основи довіри, які є невід'ємною складовою здорових та щасливих відносин. Втрата довіри може призвести до появи постійних конфліктів та спричинити погіршення комунікації між партнерами.

Більше того, зрада може спричинити серйозний стрес та тривожність в подружніх відносинах, що може відбитися на емоційному та психологічному стані обох партнерів. Це може викликати відчуття невпевненості, втрати самооцінки та потреби в пошуку підтримки та підтвердження у інших сферах життя.

У більш серйозних випадках, зрада може призвести до розриву подружніх зв'язків або навіть до розпаду сім'ї. Психологічна травма, спричинена зрадою, може бути дуже глибокою та тривалою, що робить відновлення відносин надзвичайно важким завданням.

Отже, вплив зради на подружні відносини може бути важким і тривалим, порушуючи не лише емоційну стабільність, але і самі основи сімейного щастя та благополуччя.

Навіть якщо зрада стосується лише подружніх почуттів, вона впливає на всю сім'ю, зачіпаючи інших її членів. Це може створювати негативну атмосферу в сім'ї, що потенційно може вести до серйозної кризи або розпаду шлюбу [11, с.189].

Наслідки подружньої зради відчуваються не лише між подружжям, але й впливають на дітей та інших членів родини, порушуючи рівновагу та стабільність в сімейному середовищі. Внаслідок постійних конфліктів та напруги вдома, діти можуть страждати від стресу, відчувати непевність та нестабільність в своєму оточенні. Це може вплинути на їх емоційний та психологічний стан, а також на їхні взаємини з іншими членами родини та оточуючими. Постійний стрес і напруга можуть призвести до розвитку психологічних проблем у дітей, таких як тривожність, депресія, агресивна поведінка та навіть проблеми з навчанням. Більше того, це може вплинути на формування їхнього світогляду та віру у стабільність та безпеку у навколишньому середовищі загалом.

Емоції – це невід'ємна частина людини. Завдяки емоціям люди можуть взаємодіяти з навколишнім світом. Вивчення цього питання займалося багато видатних вчених. Серед зарубіжних психологів можна назвати такі імена, як У. Джеймс, У. Кеннон, П. Бард, Л. Фестінгер та інші. Серед вітчизняних дослідників емоційної сфери виділяються такі вчені, як Ф.Є. Василюк, Є.П. Ільїн, Л.В. Куліков та інші.

У суспільстві існує стереотип, що жінки більш емоційні, ніж чоловіки. Відомо, що емоційність залежить від багатьох причин, наприклад, від типу темпераменту, типу вищої нервової системи і сімейного виховання, адже

хлопчики і дівчатка майже з народження ростуть в атмосфері, відмінній від народження. Наприклад, хлопчики вчать, що якщо їх образили, то не треба плакати чи скаржитися, а треба відповісти кривднику, а дівчатка – одразу розповісти про це дорослим. Ці поведінкові стереотипи здебільшого історично зумовлені, адже чоловіки завжди були воїнами, сім'янинами та захисниками, тоді як жінки піклувалися про дітей та виконували хатню роботу. Тому чоловікам не дозволялося висловлювати свої справжні почуття в бійці, тоді як жінки в основному керувалися емоціями у спілкуванні з дітьми.

Дослідники виявили, що жінки мають більше нейронних зв'язків між правою та лівою півкулями мозку. Це означає, що жінкам складніше оцінювати ситуацію незалежно від своїх емоцій. Однак все це не означає, що жінки більш емоційні, ніж чоловіки, це лише означає, що жінки і чоловіки мають різний ступінь емоцій (жінкам легше їх виражати, а чоловікам, навпаки, важче). Один з дослідників емоцій, Є.П. Ільїн, вказує, що можна виділити наступні характеристики емоційних реакцій: за ознаками (позитивні або негативні переживання), за впливом на поведінку і діяльність (стимулюючі і гальмівні), за інтенсивністю (глибина переживання і ступінь фізіологічних змін), за тривалістю емоції (короткочасні або довготривалі), за об'єктом (ступінь усвідомленості і прихильності до певного об'єкта) [12, с. 89].

Знак емоційної реакції може бути позитивним або негативним. Однак ця класифікація є умовною, оскільки певна емоція може відігравати подвійну роль у конкретній ситуації. Також дуже важливо враховувати рівень тривожності при дослідженні емоційної сфери. Він визначає, які емоції людина переживає і наскільки глибоко. Ф.Є. Василюк стверджує, що стрес виникає тільки тоді, коли людина не може впоратися з проблемою, і її потреби виходять за межі зони комфорту [10, с. 110].

У дослідженні Барретт, Л. Ф. та інших були виявлені статеві відмінності у складності та диференційованості уявлень людей про емоційний досвід. Жінки-учасниці з семи різних вибірок, різних за віком, успішністю, соціально-економічним статусом і культурою, набрали вищі бали в тесті на емоційну

обізнаність, ніж чоловіки-учасники. Жінки постійно демонстрували більшу складність і диференційованість у формулюванні емоційних переживань, ніж чоловіки, навіть коли вплив вербального інтелекту був контрольованим. Разом ці результати свідчать про те, що статеві відмінності в прояві емоційної обізнаності є стабільним, високо узагальнюючим ефектом. Представлено наслідки цих висновків [47].

Хоча стимуляція необхідна для отримання емоції, її недостатньо. Збудження стає емоцією лише тоді, коли воно супроводжується ярликом або поясненням збудження (Schachter & Singer, 1962). Хоча емоції зазвичай сприймаються як афективні, вони є гарним прикладом того, як емоції та пізнання впливають один на одного. Таким чином, можна сказати, що емоції мають два фактори: фактор збудження і когнітивний фактор (James, 1890; Schachter & Singer, 1962). Емоція = збудження + пізнання. У деяких випадках людям, які відчують високий рівень збудження, може бути важко визначити, яку саме емоцію вони переживають. Іншими словами, вони можуть бути впевнені, що відчують збудження, але значення збудження (когнітивний фактор) може бути менш зрозумілим. Наприклад, деякі романтичні стосунки характеризуються високим рівнем збудження, коли партнери по черзі переживають екстремальні підйоми і спади у відносинах. Одного дня вони шалено закохані одне в одного, а наступного – жорстоко сваряться. У ситуаціях високого збудження люди можуть бути невпевненими у своїх почуттях. Наприклад, у стосунках на високому рівні збудження сторони можуть бути не впевнені, чи є емоції, які вони відчують, любов'ю, ненавистю або ж і тим, і іншим разом. Неправильна атрибуція збудження виникає, коли люди неправильно визначають джерело збудження, яке вони відчують [48].

Сейфе-Кренке виявила, що хлопчики і дівчатка по-різному оцінюють одні й ті ж стресові ситуації. Дівчатка оцінюють ці ситуації як в чотири рази більш загрозливі, ніж хлопчики того ж віку. Вони описують одну і ту ж проблему як більш складну і продовжують думати про неї навіть після того, як ситуація закінчилася. Автор повідомляє, що дівчата, незалежно від типу проблеми,

вирішують її негайно, частіше обговорюють її з близькими людьми і зазвичай намагаються вирішити конфлікт з людиною, з якою перебувають у стосунках. Хлопці не виявляють такої активності, не так залучені в ситуацію, намагаються впоратися зі стресом наодинці і легше забувають про проблему [47].

Американський дослідник Ш. Тейлор та його колеги вивчали іншу копінг-систему, яка, на їхню думку, більш характерна для жінок і яку вони називають «tend-and-befriend» – «турбота і підтримка, співпраця» [41]. У цій моделі копіngu жінки схильні реагувати на стресові ситуації, захищаючи себе та своїх нащадків за допомогою турботливої поведінки (це стосується частини системи під назвою "турбота"), а також формуючи альянси з іншими, зміцнюючи соціальні контакти та демонструючи прагнення до інтеграції. На відміну від жінок, у чоловіків тенденція до турботи і співпраці менш виражена, тому дослідники вважають логічним, що чоловіча реакція пов'язана зі стресовою реакцією "бий або тікай".

К. Олдвін досліджував копінг-поведінку чоловіків і жінок середнього віку в різних ситуаціях (на роботі та в сім'ї). Чоловіки, переважно менеджери середньої ланки, продемонстрували хороші навички подолання стресу в робочих ситуаціях, в основному на основі розвитку копінг-стратегій. Однак у сімейних ситуаціях вони, як правило, були більш некомпетентними і уникали спілкування зі своїми дітьми. Жінки краще вирішували сімейні проблеми, але мало хто з них працював, здебільшого клерками або секретарями. Вони були менш досвідченими в робочих ситуаціях і частіше вдавалися до емоційно орієнтованих стратегій. Таким чином, як успіх, так і невдачі копіперів залежали від навичок, які вони принесли з собою зі свого оточення.

С. Фолкман і Р. Лазарус виділили вісім типів копінг-стратегій: систематичне вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, самоконтроль відходу, відхід та уникнення [43].

Д. Амірхан вважав, що вибір індивідом певних копінг-стратегій є досить стабільною особливістю протягом життя і не залежить від типу стресора. Він назвав їх базовими стратегіями поведінки людини і об'єднав у три групи

1) вирішення проблеми (адаптивні), 2) пошук соціальної підтримки (адаптивні), 3) уникнення (неадаптивні) [32]. Хоча ці базові стратегії не вичерпують усіх можливостей подолання стресу, автор підкреслює, що вони відповідають базовим реакціям людини на загрозу, а отже, характеризують загальні тенденції копінг-поведінки. Реакції на стресові ситуації є "продовженням вищої індивідуальної та особистісної тенденції", заснованої на типі вищої нервової діяльності, і є вродженою, генетично детермінованою рисою.

Загалом, подолання стресу має спільні патерни у чоловіків і жінок, що, ймовірно, пов'язано з культурною та соціальною обумовленістю, яка відображається у використанні копінг-стратегій. Цікаво, що жінки частіше використовують такі стратегії, як «релігійність», «емоційне розвантаження» та «покірність/відчай». Чоловіки частіше використовують такі стратегії, як «самопостереження», «роздуми» та «придушення емоцій». Жінки більш емоційно реагують на кризові ситуації, суб'єктивно вище оцінюють силу своїх емоцій і частіше звертаються за зовнішньою допомогою для їх вирішення. Чоловіки, навпаки, намагаються контролювати свої емоції в кризових ситуаціях, покладаються на власні сили у вирішенні проблеми і більш рішуче налаштовані боротися з труднощами, що виникають, а не відкладати їх на майбутнє. У розподілі домінуючих копінг-стратегій у чоловіків і жінок з невротичними розладами є багато спільного. При цьому чоловіки значно більше віддають перевагу стратегії «планування вирішення проблем», ніж стратегії «пошук соціальної підтримки», тоді як жінки – навпаки. Гендерні відмінності були виявлені і щодо стилів адаптації: Жінки більш гнучкі у використанні копінг-стратегій у різних сферах життя, пошуку підтримки з боку соціального оточення, пошуку емоційної підтримки тощо. Коли йдеться про стратегію «пошук соціальної підтримки», чоловіки частіше шукають додаткову інформацію, тоді як жінки частіше шукають емоційної підтримки від свого оточення.

Емоції в конфліктних подружніх стосунках пов'язані з проблематичним функціонуванням подружжя і дистресом членів сім'ї (Cummings, Goeke-Morey, & Papp, 2002; Jenkins, 2000). Емоції під час подружнього конфлікту також пов'язані

з ширшими процесами у стосунках, такими як конфліктна поведінка і задоволеність стосунками (Gottman, 1994). Здатність подружжя точно сприймати емоції своїх партнерів у конфлікті позитивно пов'язана з якістю комунікації та потенціалом для досягнення вирішення конфлікту (Fruzzetti & Iverson, 2006). Хоча глобальна афективність була в центрі уваги досліджень, специфічні емоції заслуговують на вивчення через їхню диференційовану значущість для подружньої комунікації (Greenberg & Goldman, 2008). Наприклад, гнів вважається найсильнішою емоцією, що виражається в конфлікті у стосунках, і може швидко загострюватися і проявлятися циклічно (Greenberg & Goldman, 2008; Jenkins, 2000). На противагу цьому, смуток тісно пов'язаний з почуттям самотності або переживанням втрати і може вказувати на низький рівень бажаних якостей у стосунках (Greenberg & Goldman, 2008). У конфліктній взаємодії сум важче ідентифікувати, ніж гнів; пари можуть виражати сум внутрішньо або опосередковано. Страх у подружньому конфлікті характерний для пар, які перебувають у травматичних стосунках (наприклад, після зради), проте виявлено зв'язок з процесами прив'язаності та близькості на всіх рівнях функціонування стосунків (Greenberg & Goldman, 2008). Страх як емоція в подружньому конфлікті може стати основою для клінічно обґрунтованої профілактики та лікування. Нарешті, позитивні емоції приносять задоволення, зміцнюють стосунки, компенсують негатив і підтримують взаємодію в парі. Позитивність вказує на міцність зв'язків подружжя, як емоційних, так і фізичних (Greenberg & Goldman, 2008). Вивчення позитиву в подружніх конфліктах на додаток до негативних емоцій дає більш збалансований погляд на подружню взаємодію і, ймовірно, відображає те, що пари, які живуть у громаді, відчують щодня у своїх стосунках [38].

Хоча ці специфічні емоції виражаються окремими людьми під час конфліктної взаємодії у подружжі, обидва партнери у контексті стосунків оцінюють їх і реагують на них. Як такі, специфічні емоції мають важливе значення для того, наскільки схожі (чи ні) партнери відчують себе в цих емоційних вимірах і наскільки кожен з них співзвучний з тим, що відчуває інший.

Керівні принципи того, як емоції подружжя пов'язані з функціонуванням стосунків і благополуччям партнерів, надає емоційно-орієнтована сімейна терапія, яка стверджує, що подібно до того, як емоційне співналаштування з опікуном у дитинстві має вирішальне значення для розвитку почуття "Я" у дитини (Stern, 1985), навички віддзеркалення і підтвердження емоцій також є критично важливими для дорослих у подружніх стосунках (Greenberg & Goldman, 2008). Зокрема, здатність реагувати на афекти партнера (як позитивні, так і негативні) формує ідентичність людини як цінного партнера в інтимних стосунках. Першим кроком до визнання емоцій партнера є точне розуміння конкретних емоцій. Емпатична точність – або здатність одного партнера правильно розуміти думки і почуття іншого (Ickes & Simpson, 1997) – є ключовим показником афективного налаштування між партнерами (Mast & Ickes, 2007). У цьому дослідженні емпатична точність відображається у схожості між оцінкою індивідом конкретної емоції свого чоловіка/дружини під час подружнього конфлікту та самооцінкою цієї ж емоції самим чоловіком/дружиною.

Те, як конкретні емоції виражаються однією людиною під час подружнього конфлікту, також має значення для сприйняття нею афективних проявів партнера. Передбачувана схожість емоцій описує, наскільки оцінка подружжям партнера відповідає тому, наскільки вони самі відчували ту саму емоцію під час конфлікту. Пари, які описують себе в термінах командної роботи і співпраці, а не в ізоляції, демонструють краще функціонування стосунків (Driver, Tabares, Shapiro, Nahm, & Gottman, 2003) і з більшою ймовірністю залишаються відданими і задоволеними з плином часу (Rusbult & Buunk, 1993). Крім того, покращення емоційного взаєморозуміння пов'язане з вищим рівнем задоволеності шлюбом (Noller, 1980). Однак, в той час як припущення про схожість позитивних емоцій може бути корисним для функціонування пар, припущення про схожість негативних емоцій може бути проблематичним. Наприклад, завищена думка подружжя про схожість негативних емоцій партнера (наприклад, гніву чи смутку) може призвести до переоцінки негативу партнера, тим самим збільшуючи або підтримуючи подружній дистрес з плином часу. Ми розширили дослідження

передбачуваної схожості на вираження партнерами певних емоцій (як позитивних, так і негативних) у конфліктних ситуаціях, дослідивши, чи залежать оцінки подружжям певних емоцій своїх партнерів від того, як вони самі почувалися в тій самій конфліктній взаємодії.

Депресія і подружня дисфункція з часом взаємопов'язані (Cox, Paley, Burchinal, & Payne, 1999; Davila, Karney, Hall, & Bradbury, 2003), причому подружжя з підвищеною депресивною симптоматикою демонструє підвищений ризик погіршення комунікації і незадоволеності відносинами (Goering, Lin, Campbell, Boyle, & Offord, 1996). У порівнянні з подружжям без симптомів, взаємодія подружжя з депресією включає нижчий рівень вирішення проблем і саморозкриття, а також менш тривалий зоровий контакт (Biglan, Hops, Sherman, Friedman, Arthur, & Osteen, 1985; Gotlib & Whiffen, 1989). Однак існують відмінності між дослідженнями, що підкреслює важливість врахування задоволеності шлюбом (Schmaling & Jacobson, 1990). Нещодавні дослідження показали, що рівень депресивних симптомів у подружжя відрізняється залежно від характеристик подружнього конфлікту, вираженого в домашніх (Papp, Goekemorey, & Cummings, 2007) і лабораторних умовах (Du Rocher Schudlich, Papp, & Cummings, 2004), причому симптоми як у чоловіків, так і у дружин демонструють зв'язок з більш високим рівнем деструктивних проявів конфлікту і більш низьким рівнем конструктивних проявів, навіть після врахування задоволеності подружжям. Підтверджуючи реляційний контекст депресії, сімейна терапія продемонструвала ефективність у лікуванні депресивних симптомів у партнерів (Gollan, Friedman, & Miller, 2002).

У сукупності ці дані свідчать про те, що депресивна симптоматика потребує вивчення в міжособистісному контексті, включаючи обговорення вирішення проблем у парі, хоча необхідні дослідження для з'ясування характеристик, які піддають партнерів ризику виникнення негативного циклу між міжособистісними процесами і психічним здоров'ям. Для оцінки процесів, що сприяють виникненню афективних стосунків, зазвичай використовують лабораторні діадні взаємодії, що включають конфлікти або розбіжності

(наприклад, Waldinger & Schulz, 2006). Діадні взаємодії в лабораторних умовах дуже схожі на ті, що відбуваються в повсякденному житті, засновані на постійному емоційному зв'язку між партнерами (Roberts, Tsai, & Coan, 2007), і можуть слугувати джерелом інформації для досліджень щодо конфліктних взаємодій у подружжі та зв'язку з психічним здоров'ям. Люди з діагностованою депресією демонструють більші емоційні порушення, ніж здорові люди (Berenbaum & Oltmanns, 1992), в тому числі в контексті стосунків (Blanchard, Horan, & Brown, 2001).

На основі досліджень, які показують, що депресивні симптоми тісніше пов'язані з деструктивними, ніж з конструктивними конфліктами (наприклад, Rapp та ін., 2007), очікувалося, що депресивні симптоми у подружжя мають помірну емпатійну точність і припускали схожість в емоційних оцінках гніву, смутку і страху, але не позитивності, в конфліктних взаємодіях у подружжі. Люди з депресією демонструють когнітивні тенденції до зосередження на негативі (Beck, 1967) і демонструють помилкове пригадування негативного, а не нейтрального чи позитивного матеріалу (Joormann, Teachman, & Gotlib, 2009). Крім того, люди з депресією можуть частіше, ніж люди без депресії, зосереджуватися на емоціях партнера, таких як смуток і страх, які пов'язані з їхніми власними депресивними симптомами (Bower, 1981; Brown, 2000). Передача негативних емоцій відбувається між близькими партнерами (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994), а депресивні люди передають свій негатив партнерам через міжособистісну взаємодію (Coyne, 1976). Значущі основні ефекти для емпатійної точності та передбачуваної схожості в оцінках чоловіками та дружинами різних емоцій у подружньому конфлікті підкреслюють взаємозв'язок між афективністю подружжя під час подружнього конфлікту. Тобто, чоловіки та дружини використовують не лише інформацію від свого чоловіка/дружини, але й інформацію про себе, щоб зробити висновок про те, як відчувається їхній чоловік/дружина під час конфліктних взаємодій у подружжі. Обидва партнери також здатні достатньо точно розуміти емоції, виражені їхнім

чоловіком/дружиною під час подружнього конфлікту, хоча результати емпатійної точності були більш узгодженими для негативних емоцій, ніж для позитивних.

Нещодавні дослідження задокументували зв'язок між емоційною точністю і процесами підтримки в шлюбі: партнери з вищою емпатійною точністю надають більш інструментальну підтримку (наприклад, дають корисні поради) і менш проблематичну підтримку (наприклад, дають марні поради) своєму партнеру, який шукає підтримки (Verhofstadt та ін., 2008). З точки зору терапевтичних наслідків, досліджувані тут емоції (тобто позитив, гнів, смуток, страх) є одними з основних емоцій, на яких зосереджується увага під час емоційно-орієнтованої сімейної терапії, яка стверджує, що емоційні переживання пар є основним шляхом до зміни стосунків і спрямована на зменшення негативних циклів взаємодії (Johnson & Greenman, 2006). Спрямованість на емоційну регуляцію і взаєморозуміння пар рекомендується як процес, за допомогою якого покращується індивідуальне благополуччя і налагоджуються стосунки (Kirby & Vaucou, 2007). Таким чином, отримані результати свідчать про те, що оцінка чоловіками і дружинами власних емоцій і емоцій своїх партнерів під час подружніх конфліктів є важливим процесом у зв'язку між стосунками і психічним здоров'ям, і заохочують майбутні дослідження продовжувати вивчати характеристики партнерів і стосунків, які піддають пари підвищеному ризику виникнення проблем у циклі «стосунки-психічне здоров'я».

Висновки до першого розділу

Подружній конфлікт має згубний вплив на психічне, фізичне та сімейне здоров'я. Останнім часом дослідники намагаються намалювати більш структуровану картину подружнього конфлікту, вивчаючи біографії та характеристики подружжя, досліджуючи конфлікт у контексті надання підтримки та вираження прихильності, а також розглядаючи екологічну нішу пар у їхньому ширшому оточенні.

Систематичні психологічні дослідження шлюбу з'явилися переважно серед клінічних психологів, які хотіли краще допомагати парам, що переживають подружній дистрес. З того часу подружній конфлікт набув особливого статусу в літературі про шлюб, про що свідчать три показники. По-перше, багато найвпливовіших теорій шлюбу, як правило, відображають думку про те, що дистрес є результатом неефективної реакції подружжя на конфлікт. По-друге, дослідження шлюбу зосереджені на тому, що подружжя робить, коли не погоджується одне з одним, а в оглядах подружньої взаємодії переважають дослідження конфліктів і вирішення проблем. По-третє, психологічні втручання для проблемних пар часто спрямовані на розвиток навичок вирішення конфліктів. Подружжя скаржаться на джерела конфліктів, починаючи від вербального та фізичного насильства і закінчуючи особистими характеристиками та поведінкою. Конфлікт за владу також тісно пов'язаний з незадоволеністю шлюбом. Повідомлення подружжя про конфлікт через позашлюбний секс, проблемне вживання алкоголю чи наркотиків передбачають розлучення, так само як і повідомлення дружин про те, що чоловік ревнує і нерозумно витрачає гроші. Більша гострота проблеми збільшує ймовірність розлучення. Навіть якщо пари часто не повідомляють про це як про проблему, насильство серед подружніх пар є предиктором розлучення, так само як і психологічна агресія (вербальна агресія та невербальна агресивна поведінка, не спрямована на тіло партнера), а також агресивні дії, які не спрямовані проти нього.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СІМ'Ї

2.1. Організація та методи дослідження.

В умовах військового положення дослідження проводилось в онлайн форматі, з використанням соціальної мережі Facebook та платформи Google Form. Для визначення основних соціально-демографічних показників була використана авторська анкета. Крім теоретичного опрацювання літератури, були використані емпіричні методи дослідження, такі як констатувальний експеримент. Також було використана математико-статистична обробка результатів емпіричного дослідження. Для встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками був використаний метод кореляційного аналізу за допомогою програми Excel.

2.2. Характеристика вибірки

В дослідженні прийняли участь 50 громадян України у віці від 25 до 50 років. Віковий склад учасників дослідження представлено на рисунку 2.1.

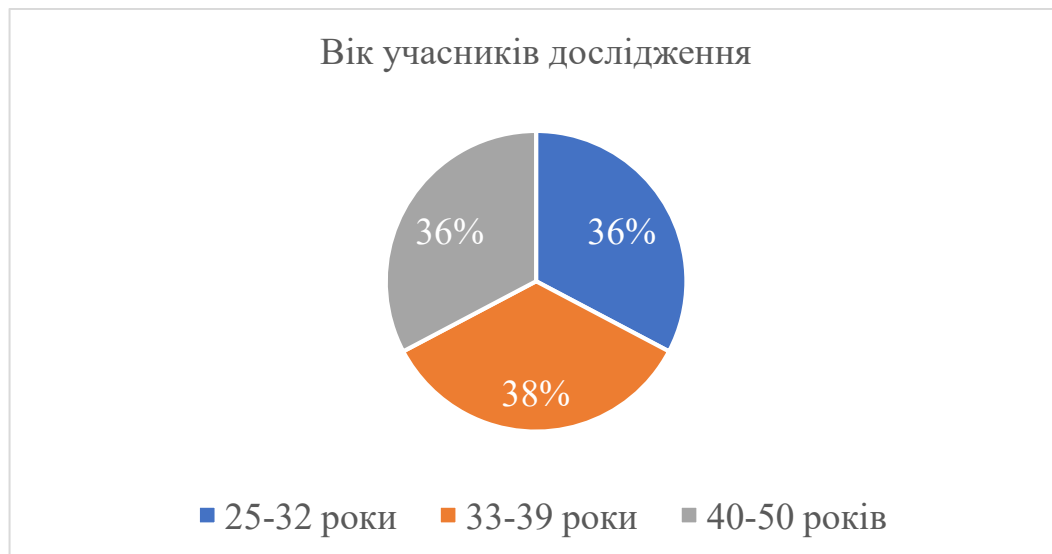


Рис. 2.1. Вік учасників дослідження

Середній вік учасників дослідження – 33,6 років

У дослідженні прийняли участь 24 чоловіка(48%) і 32 жінки (52%). Що відображено на рисунку 2.2.



Рис. 2.2 Стать учасників дослідження

Опитування проводилось серед громадян України, які користуються соціальною мережею Facebook з використанням Google forms.

Враховуючи тему нашої роботи, всі учасники дослідження перебувають в стосунках, які вони вважають шлюбними (офіційність оформлення відносин не з'ясовувалась).

Тривалість стосунків з нинішнім партнером представлена на рисунку 2.3.

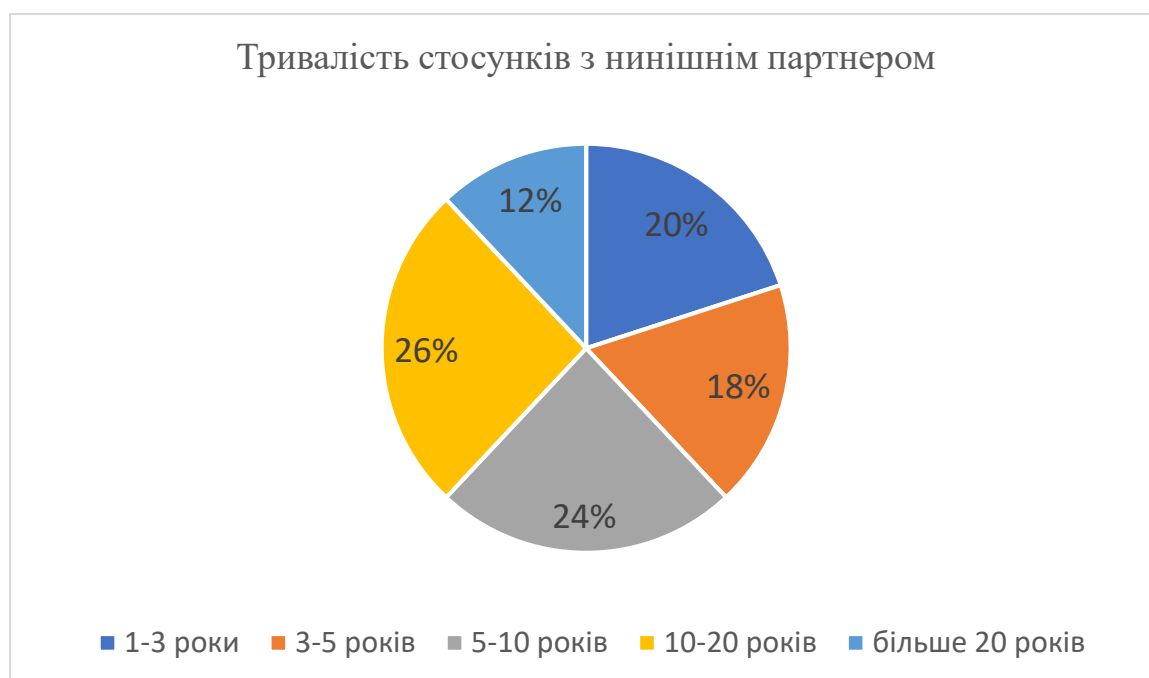


Рис. 2.3. Тривалість стосунків з нинішнім партнером.

Тож, як видно з діаграми, 20% учасників дослідження перебувають у нинішніх стосунках від 1 до 3 років, 18% – 3-5 років, 26% разом більше 10 років, 12% учасників дослідження разом вже більше 20 років.

В авторську анкету також були включені й інші питання, які дозволяють визначити фактори, які можуть впливати на сімейну взаємодію. Кількість тих, хто перебуває в офіційному чи громадському шлюбі представлено на рисунку 2.4.

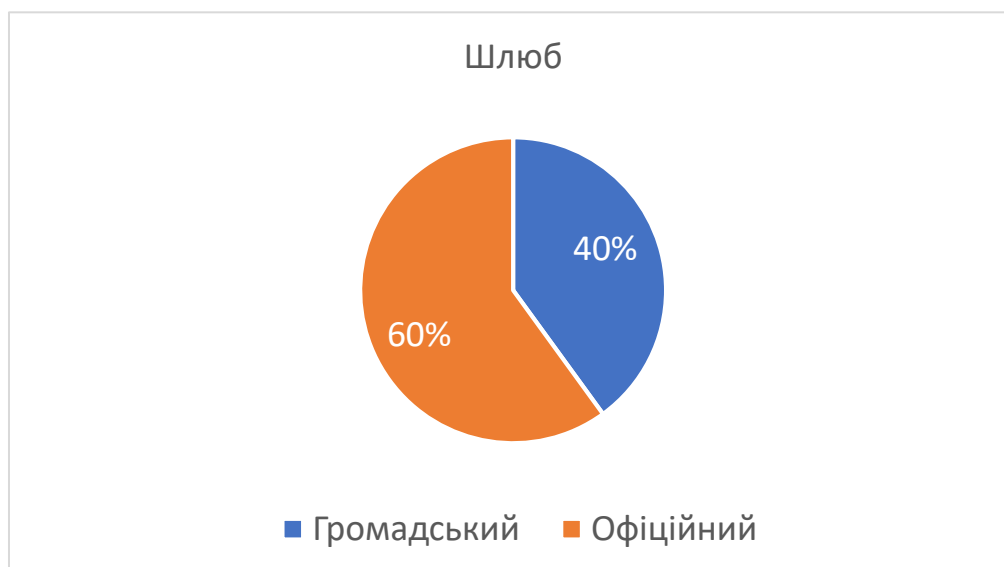


Рис. 2.4. Офіційна реєстрація шлюбу в учасників дослідження

Як видно, 60% учасників знаходяться в шлюбі, який офіційно зареєстрований, 40%- у громадському шлюбі.

Наявність дітей в учасників дослідження представлена на рисунку 3.3

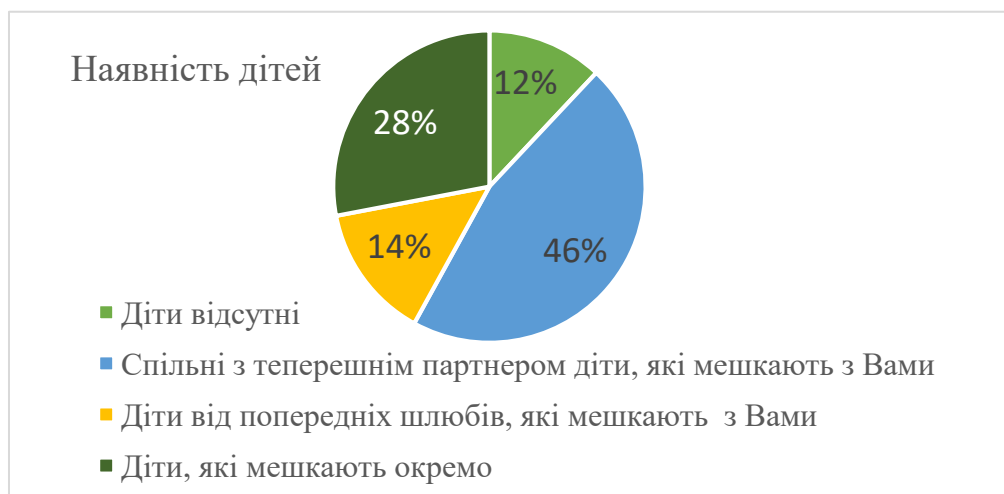


Рис. 2.5. Наявність дітей в учасників дослідження

12% пар не мають дітей, 46% мати спільних дітей, в 14% разом з подружжям мешкають діти від попередніх шлюбів, у 28% пар діти вже мешкають окремо.

Фізичне сумісне проживання під час повномасштабного військового вторгнення в Україну представлено на рисунку 2.6.



Рис.2.6. Фізичне проживання учасників дослідження з партнером

Таким чином, 64% пар мешкають сумісно, 16% – в Україні, але в різних місцях, і 20% учасників дослідження живуть зі своїм партнером в різних країнах.

Суб'єктивна задоволеність шлюбом в учасників дослідження представлена на рисунку 2.7.



Рис. 2.7 Задоволеність шлюбом

За результатами опитування 54% учасників дослідження задоволені шлюбом, 28% не визначилися з відповіддю й 18% не задоволені своїм шлюбом.

Основні причини конфліктів у сім'ї представлені на рисунку 2.8



Рис. 2.8. Основні причини конфліктів в сім'ї

Тож, як можна бачити, найчастіше конфлікти в сім'ї виникають через грошові витрати (36%), побутові питання (20%), виховання дітей (15%).

2.3. Підбір та обґрунтування діагностичних методик

Тест на визначення рольових очікувань та домагань в шлюбі, що був розроблений О. Волковою та Т. Трапезніковою, мав на меті перевірити, як учасники сприймають сімейні цінності, рольові очікування та домагання. Методологія, використана в цьому дослідженні, включала оцінку дотримання учасниками принципів шлюбу та вибір ними партнера, який міг би виправдати ці очікування.

Для виявлення сімейної адаптації та згуртованості використовуються *опитувальник «Шкала сімейної адаптації та згуртованості» (FAGES - 3), авторами якого є Д.Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві*. В основі конструкта методики лежить «циркулярна модель» Д.Х. Олсона. Ця модель містить у собі два найважливіших параметра сімейної поведінки: сімейна згуртованість і сімейна адаптація. Під «сімейною згуртованістю» автори опитувальника FAGES

- 3 розуміють ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї: при максимальній вираженості цього зв'язку вони емоційно взаємозалежні, за мінімальної – автономні й дистанційовані один від одного. Під «сімейною адаптацією» розуміється характеристика того, наскільки гнучко або, навпаки, ригідно сімейна система здатна пристосовуватися, змінюватися під час впливу на неї стресорів.

У «циркулярній моделі» сім'ї розрізняють чотири рівні сімейної згуртованості – від екстремально низького до екстремально високого. Вони отримали такі назви роз'єднаний, розділений, пов'язаний, і зчеплений. Аналогічно діагностується чотири рівні сімейної адаптації – ригідний, структурований, гнучкий і хаотичний. Автори цього опитувальника виділяють помірні та крайні рівні сімейної згуртованості й адаптації та вважають, що саме збалансовані рівні – показник успішності функціонування сім'ї. Для сімейної згуртованості такими рівнями є розділений і пов'язаний, для сімейної адаптації – структурований і гнучкий. Екстремальні рівні зазвичай розглядаються як проблематичні, що призводять до порушень функціонування сімейної системи. За допомогою комбінування чотирьох рівнів згуртованості та чотирьох рівнів адаптації, можливо, визначити 16 типів сімейних систем, 4 з яких є помірними за обома рівнями і називаються збалансованими, 4 – екстремальними, або незбалансованими, оскільки мають крайні показники за обома рівнями. Вісім інших типів є середніми (середньозбалансованими), оскільки один із параметрів належить до екстремальних, а інший – до збалансованих рівнів. Опитувальник FAGES-3 сконструйований таким чином, що дає змогу проаналізувати, як члени сім'ї в даний час сприймають свою сім'ю і якою б вони хотіли б її бачити. Розбіжність між сприйняттям та ідеалом визначає ступінь задоволеності наявною сімейною системою.

Для діагностики емоційних станів членів сім'ї в дослідженні використовувався опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» (АСТ), авторами якого є Е.Г. Ейдемільер, В. Юстіцкіс. Під «сімейною тривогою», автори опитувальника (АСТ), розуміють стани тривоги в одного або кількох членів сім'ї, нерідко погано усвідомлювані і важко локалізовані. На їхню думку, характерними

ознаками сімейної тривоги є наявність сумнівів, страхів, побоювань, що стосуються, насамперед сім'ї – здоров'я її членів, їхніх відлучок і пізніх повернень, сутичок і конфліктів. В основі "сімейної тривоги" лежить погано усвідомлювана невпевненість індивіда, в якомусь дуже для нього важливому аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях чоловіка, у собі, що може проявлятися у вигляді тривоги. Як стверджують автори, важливими складовими "сімейної тривоги" є також відчуття безпорадності та нездатності втрутитися в перебіг подій у сім'ї. Індивід із сімейно зумовленою тривогою не відчуває себе значущою дійовою особою в сім'ї, незалежно від того, яку позицію він у ній займає. Діагностична мета опитувальника (АСТ) – вивчення загального фону переживань індивіда, пов'язаного з його позицією в сім'ї, з тим, як він сприймає себе в сім'ї. АСТ включає три діагностичні субшкали та шкалу рівня загальної сімейної тривожності: субшкала В – вина (сімейна вина члена сім'ї) – неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї; субшкала Т – тривожність, (сімейна тривожність членів сім'ї) – відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль обстежуваного; субшкала Н – напруженість (сімейна напруженість) – відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильне завдання для індивіда; шкала СОСТ (рівень загальної сімейної тривожності) – сумарне накопичення за узагальненою шкалою (вина + тривожність + напруженість).

Спілкування між подружжям має значний вплив на благополуччя сім'ї і виконує дуже важливу функцію – допомагає людині забезпечити особистий для себе та своїх близьких. Довірливе спілкування у шлюбі є психотерапевтичним, що, в свою чергу, задовольняє одну з найважливіших у шлюбі. Діагностичне дослідження подружнього спілкування проводиться за допомогою використання методики Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозмана, Є. М. Дубовської, О. Р. Р. Левіса та Дж. Левіса та Ж. Спаньє. Автори цієї методології запропонували параметричну модель сімейної взаємодії, яка включає систему всіх факторів, що безпосередньо впливають на задоволеність чи незадоволеність

шлюбом, а також їхню силу. Опитувальник розроблений у вигляді тесту і містить 48 запитань, які використовуються для дослідження наступних шести параметрів. Опитувальник був розроблений як тест і містить 48 запитань, які використовуються для дослідження наступних шести параметрів:

1. Ідентичність з точки зору сімейного життя. Цей параметр визначає ступінь схожості в загальних очікуваннях і установах, спільні погляди на стосунки та взаємодію з іншими людьми.

2. Наявність спільних символів. Цей параметр допомагає визначити рівень сприятливої атмосфери міжособистісних стосунків у залежності від кількості спільних для чоловіка та дружини символів, які проявляються в різних формах (сімейні традиції, ласкаві прізвиська тощо).

3. Відкритість спілкування. Показники цього параметру допомагають зрозуміти, наскільки подружжя здатне демонструвати відкритість й чесність у міжособистісному спілкуванні, довіряти один одному свої особисті таємниці, ставлячись до них без критики та неприйняття. Ця шкала показує, наскільки подружжя розкривається при спілкуванні один з одним.

4. Взаєморозуміння. Параметр дослідження, який спрямований на визначення ступеня прийняття поглядів і дій чоловіка/дружини, а також потреби в поясненнях і виправданнях дій чоловіка/дружини, якщо вони не повністю відповідають поглядам партнера.

5. Психотерапевтичний характер спілкування. Цей параметр спрямований на визначення ступеня міжособистісного спілкування між подружжям та їхню здатність створювати комфортну та інтимну атмосферу в сім'ї.

6. Легкість спілкування в сім'ї. Цей параметр спрямований на визначення здатності чоловіка та дружини налагоджувати міжособистісні стосунки, а також на виявлення труднощів, які виникають під час взаємодії в родині.

Методика діагностики «бар'єрів» у встановленні емоційного контакту В.В. Бойка (Додаток В), яка дає можливість виявити емоційні перешкоди, що заважають встановленню емоційного контакту. Методика складається з 25 закритих тверджень, навпроти кожного з яких респондент ставить знак «+» або

«-»), залежно від своєї відповіді. Виявлення «бар'єрів», які перешкоджають емоційному контакту, можна проводити як колективно, так і індивідуально. Результати опитування обробляються за допомогою дешифратора (таблиці з номерами запитань). Кожна відповідь оцінюється в балах. Це і є оцінка респондента. Оцінка може варіюватися від 0 до 25. Чим вищий бал, тим інтенсивніша емоційна проблема в повсякденному спілкуванні. Оцінюється загальна сума балів

- не більше 5 балів – емоції зазвичай не заважають спілкуванню з партнером,
- 6-8 балів - людина має певні емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні,
- 9-12 балів – свідчення того, що «повсякденні» емоції певним чином ускладнюють спілкування та взаємодію з партнером,
- 13 балів і більше – емоції заважають людині встановлювати контакт з іншими людьми, можливо, респондент піддається деяким дезорганізуючим реакціям чи станам. Текст опитувальника та «дешифратор» представлені в додатку В.

Висновки до другого розділу

У межах даної кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження конфліктів у сім'ї. В умовах військового положення дослідження проводилось в онлайн форматі, з використанням соціальної мережі Facebook та платформи Google Form. Для визначення основних соціально-демографічних показників була використана авторська анкета. В дослідженні прийняли участь 50 громадян України у віці від 25 до 50 років. Середній вік учасників дослідження – 35,6 років. У дослідженні прийняли участь 24 чоловіка(48%) і 32 жінки (52%). 12% пар не мають дітей, 46% мати спільних дітей, в 14% разом з подружжям мешкають діти від попередніх шлюбів, у 28% пар діти вже мешкають окремо. 64% пар мешкають сумісно, 16% – в Україні, але в різних місцях, і 20% учасників дослідження живуть зі своїм партнером в різних країнах. За результатами опитування 54% учасників дослідження задоволені шлюбом, 28% не визначилися з відповіддю й 18% не задоволені своїм шлюбом. Найчастіше конфлікти в сім'ї виникають через грошові витрати (36%), побутові питання (20%), виховання дітей (15%), стосунки з родичами (14%).

Були підібрані та обґрунтовані діагностичні методики, які дозволять визначити такі фактори, як вміння спілкуватися, взаємодовіра, відповідність рольових очікувань та емоційний контакт щоб у подальшому виявити вплив цих факторів на конфлікти в сім'ї.

РОЗДІЛ III. ОЦІНКА СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ТА ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗКОКФЛІКТНИХ ВІДНОСИН

3.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

3.2.3. Результати опитувальника "Шкала сімейної адаптації та згуртованості" (FAGES – 3, Д.Х. Олсон, Дж. Портнер та І. Лаві). Показники сімейної згуртованості представлені в таблиці 3.1.

Табл. 3.1.

Сімейна згуртованість

Тип родини	Чоловіки	Жінки
Роз'єднані	9(25,7%)	12(34,3%)
Розділені	10(28,6%)	11(31,4%)
Пов'язані	11(31,4%)	10(28,6%)
Зчеплені	5(14,3%)	2 (5,7%)

Візуально показники сімейної згуртованості представлені на рисунку 3.2.

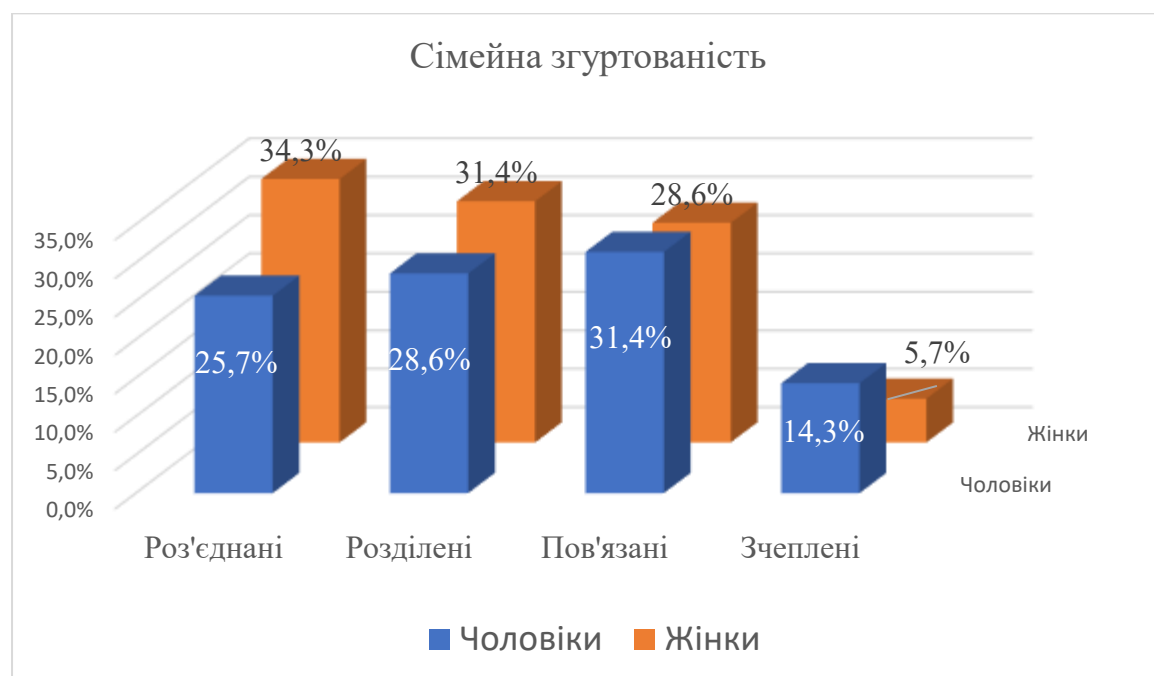


Рис. 3.1. Показники сімейної згуртованості в учасників дослідження

Як можна бачити, оптимальні показники сімейної згуртованості (розділені та пов'язані) мають однакову кількість чоловіків та жінок-по 60%. Визначаються

статеві відмінності в екстремальних показниках сімейної згуртованості (роз'єднані та зчеплені). Так у 25,7% чоловіків та 34,3% жінок виявлена роз'єднаність у сімейних стосунках, при цьому 14,3% чоловіків і лише 5,7% жінок вважають свої сімейні стосунки занадто близькими (зчепленими). Ці статеві відмінності в показниках сімейної згуртованості є статистично достовірними ($p < 0,01$).

Показники сімейної адаптації представлено в таблиці 3.2 та на рисунку 3.2

Табл. 3.2.

Показники сімейної адаптації

Тип сімейної адаптації	Чоловіки	Жінки
Ригідний	9(25,7%)	6 (17,1%)
Структурний	12 (34,3%)	10 (28,6%)
Гнучкий	10(28,6%)	13 (37,1%)
Хаотичний	4 (11,4%)	6 (17,1%)

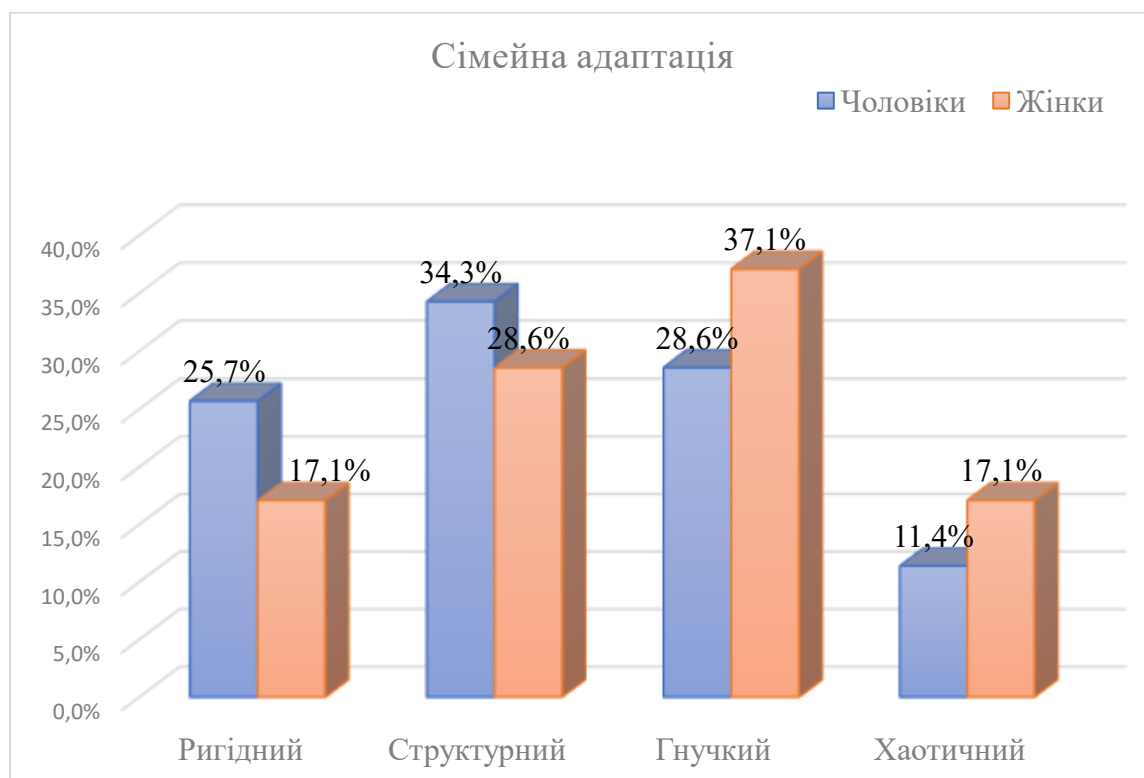


Рис. 3.2. Показники сімейної адаптації

Як можна бачити, 62,9% чоловіків та 65,7% жінок мають оптимальні типи сімейної адаптації. Однак, існують гендерні відмінності. Особливо, варто звернути увагу на розбіжності в екстремальних типах сімейної адаптації (ригідному та хаотичному): в однакової кількості жінок виявлені ригідний та хаотичний тип сімейної адаптації (по 17,1%), тоді як серед чоловіків кожен четвертий учасник дослідження демонструє ригідний тип сімейної адаптації, а хаотичний – лише 11,4%. Ці статеві відмінності в показниках сімейної адаптації є статистично достовірними ($p < 0,01$).

Результати визначення рівня задоволеності сімейним життям представлені в таблиці 3.5. Враховуючи той факт, що на сьогодні не встановлені емпіричні норми для визначення оцінки розбіжності ідеального і усвідомлюваного було прийняте рішення вважати різницю в 1-5 балів показником задоволення сімейним життям, а розбіжність в 6 і більше балів розцінювати як незадоволеність.

Табл. 3.3.

Показники задоволеності сімейним життям

	Чоловіки		Жінки	
	1-5	>6	1-5	>6
Різниця між ідеальним та усвідомленим				
Згуртованість	18 (51,4%)	17 (48,6%)	15 (42,9%)	20 (57,1%)
Адаптація	21 (60%)	14 (40%)	23 (65,7%)	12 (34,3%)

Візуально показники задоволеності згуртованістю й адаптацією родини представлені на рисунку 3.5.

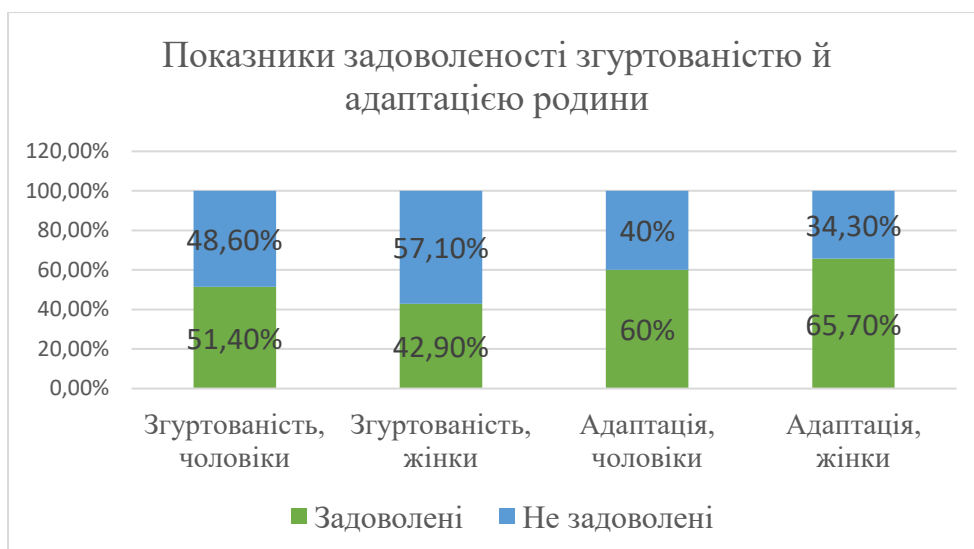


Рис. 3.3. Показники задоволеності сімейним життям.

Тож, як можна бачити, 51,4% чоловіків не мають розбіжностей між ідеальними та реальними стосунками і вважають, що їхня сім'я достатньо згуртована, у жінок існують більш суттєві розбіжності між очікування та реаліями згуртованого сімейного життя. 60% чоловіків та 65,7% жінок вважають, що адаптаційні можливості їхньої родини відповідають чи майже відповідають ідеальним. Відмінності в показниках є статистично достовірними ($p < 0,01$)

Загальні показники задоволеності сімейним життям з урахуванням статі представлено на рисунку 3.4.

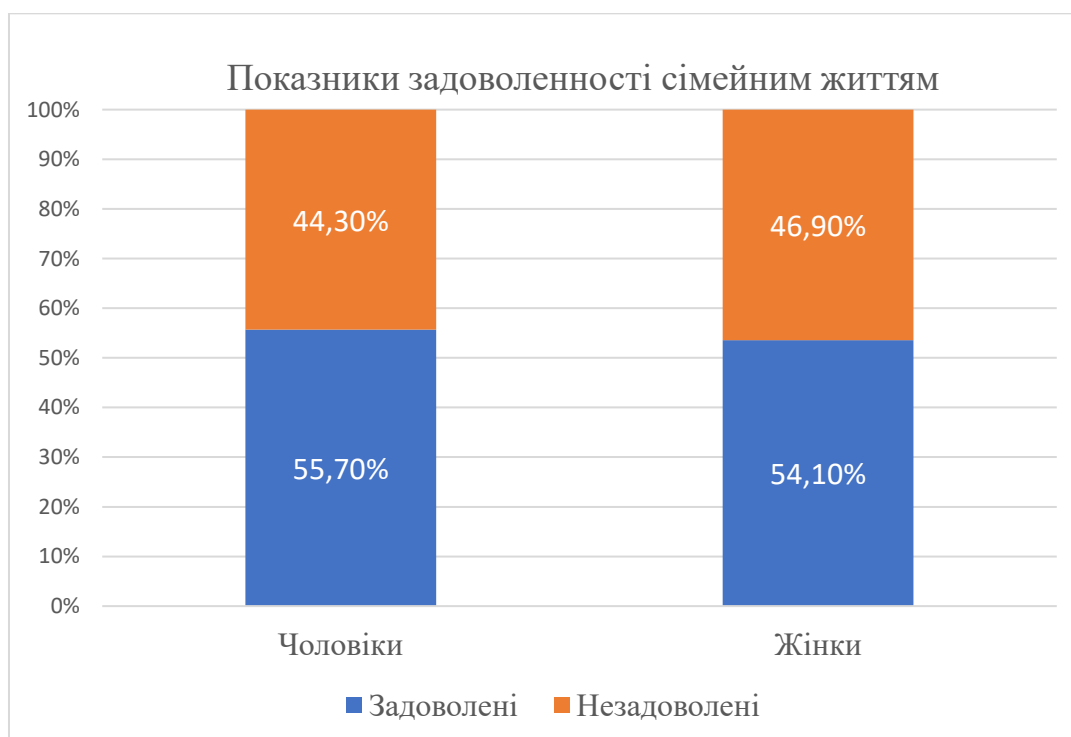


Рис. 3.4. Показники задоволеності сімейним життям з урахуванням статі.

Середні показники задоволеності учасників дослідження сімейним життям представлені на рисунку 3.5.

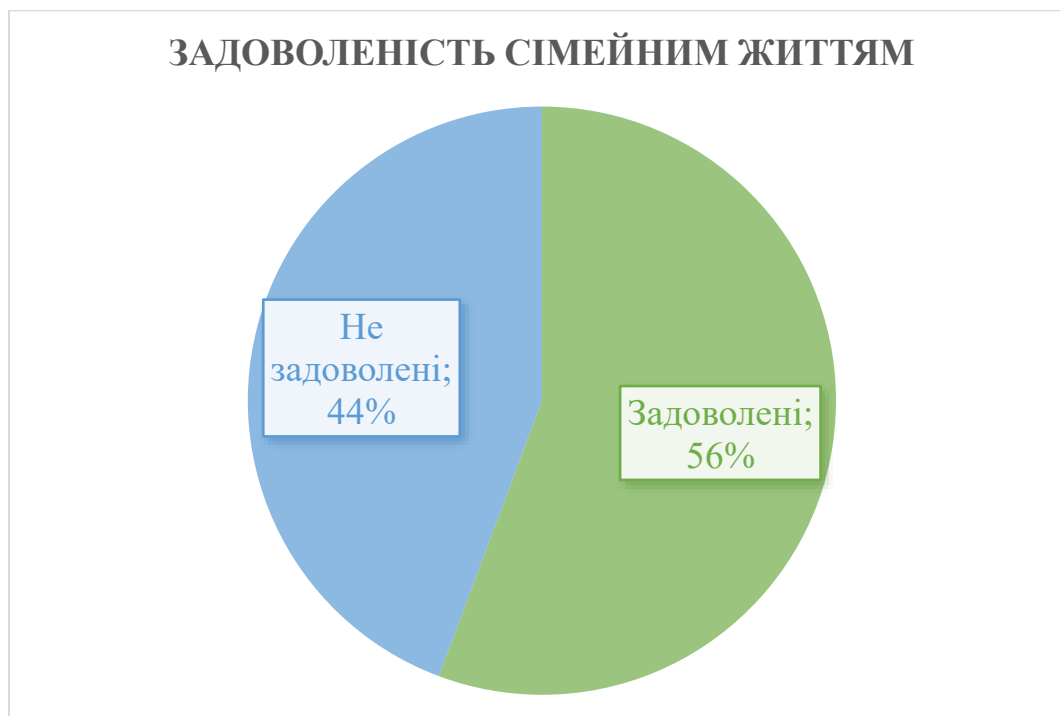


Рис. 3.5. Середні показники задоволеності сімейним життям.

Як можна бачити, попри всі складнощі, 56% дорослих громадян України у віці 30-60 років задоволені сімейним життям та мають родинне щастя. Варто зазначити, що показники, визначені за допомогою психодіагностичної методики майже співпадають з результатами опитування про суб'єктивне відчуття задоволеності сімейним життям.

3.2.4. Результати методики «Аналіз сімейної тривоги» (Е.Г. Ейдемільер, В. Юстіцкіс) Результати представлені в таблиці 3.6.

Табл. 3.4

Показники окремих складових та загальної сімейної тривоги

	Провина	Тривога	Сімейна напруга	Загальна сімейна тривога
Чоловіки	12(34,3%)	20(57,1%)	15 (42,9%)	16 (45,7%)
Жінки	17(48,6%)	22 (62,9%)	17 (48,6%)	19 (54,3%)

Візуальне порівняння показників сімейної тривоги у чоловіків та жінок представлено на рисунку 3.6.

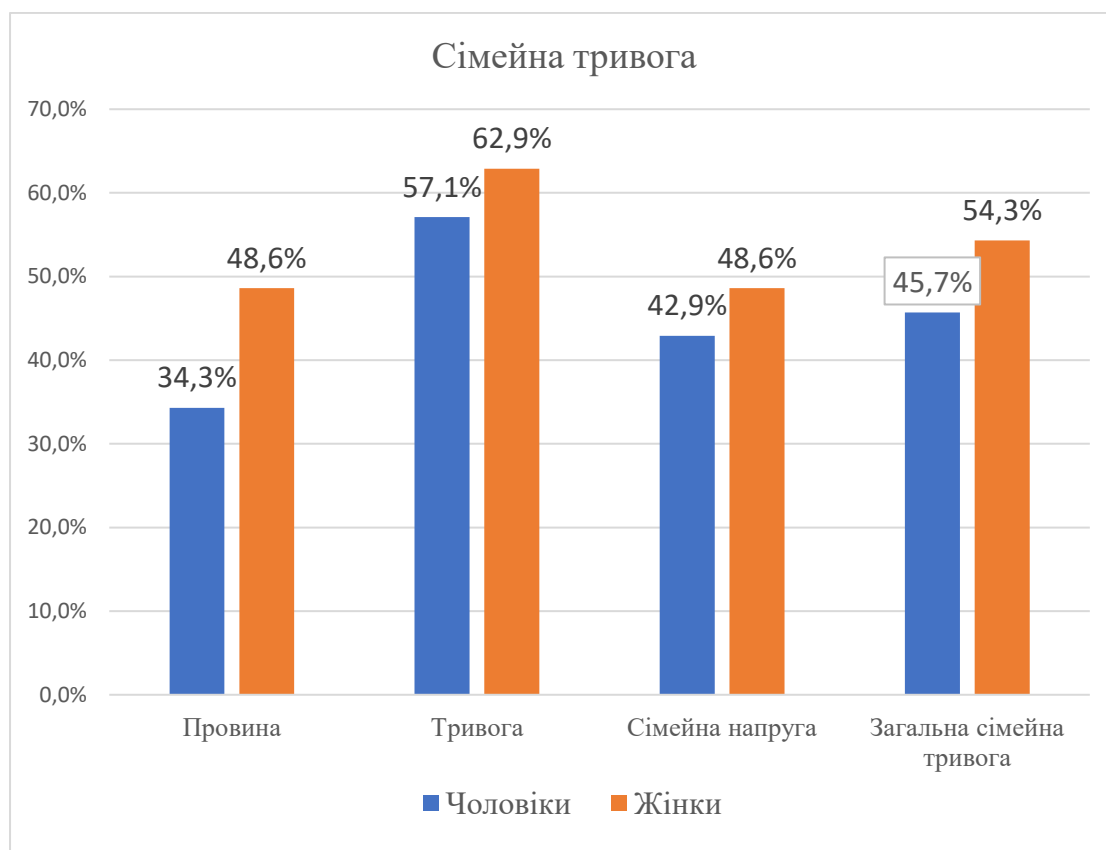


Рис. 3.6. Порівняння показників сімейної тривоги у чоловіків та жінок.

Як видно, жінки на 14% частіше переживають провину по відношенню до родини, майже на 5% частіше відчувають тривогу і на 5,5% частіше відчувають сімейну напругу. В цілому, 45,7% чоловіків та 54,3% жінок відчувають загальну сімейну тривогу.

Результати дослідження *під назвою «Рольові очікування та домагання в шлюбі»* виявили протилежні очікування між чоловіками та жінками. Було використано різні шкали для вимірювання очікувань у різних сферах, таких як економіка, сім'я, освіта батьків, соціальна активність, емоційно-психотерапевтична та зовнішня привабливість. Ці шкали дали зрозуміти рівень очікувань, які люди мають щодо своїх партнерів у кожній із цих сфер. Середні значення очікувань та вимог представлені на рисунку 3.7.

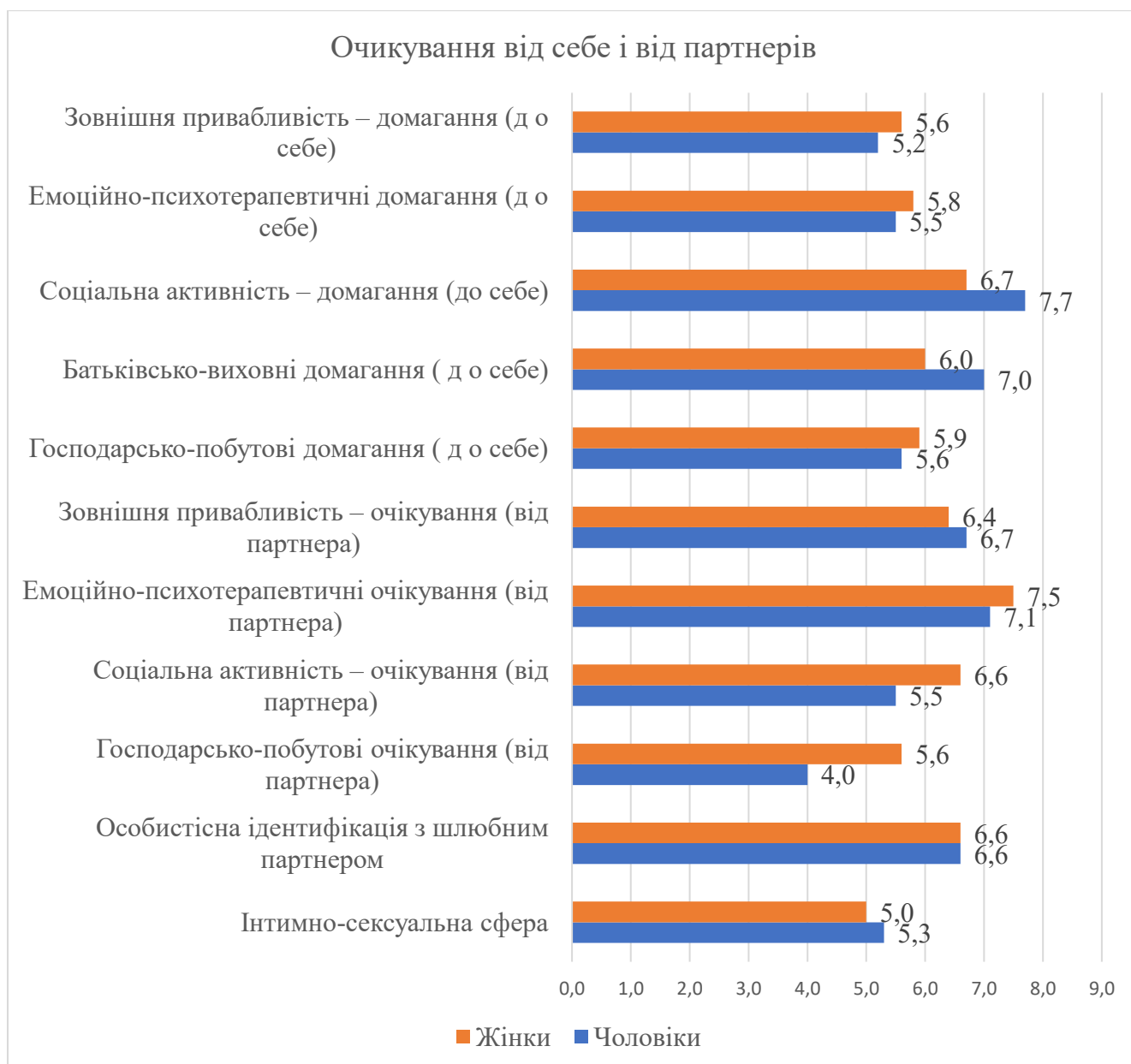


Рис.3.7. Рівень очікувань від себе й від партнера

Крім того, використовувалися шкали для оцінки випадків вимог у виконанні домашніх обов'язків, батьківських і освітніх ролей, соціальної діяльності, емоційного благополуччя та зовнішнього вигляду. Примітно, що чоловіки надають більше значення інтимно-сексуальному аспекту стосунків (оцінка 5,3 з 10), ніж жінки (оцінка 5,0 з 10) для повноцінного шлюбу. Однак і чоловіки, і дружини однаково наголошували на важливості ідентифікації особистості зі своїм партнером, включаючи спільні інтереси, потреби, цінності та дозвілля (отримавши 6,6 з 10 балів).

На основі опитування, проведеного щодо очікувань і вимог, можна зробити висновок, що жінки очікують, що чоловіки відіграватимуть більшу роль як в

економічній, так і в домашній сферах (5,6). Проте жінки також визнають власну відповідальність у цих сферах (вимоги – 5,9).

Водночас, економічні показники жінок чоловіки вважають задовільними (4,0), хоча вони визнають необхідність докладати більше зусиль у цій сфері (5,6). Що стосується батьківських та освітніх обов'язків, жінки бажають більшої участі своїх партнерів як батьків (6,6) і сприймають рівень підтримки, отриманої в цій сфері, як помірний (6,0).

І навпаки, чоловіки вважають свій внесок у виховання дітей адекватним (7,0) і очікують такого ж рівня участі жінок (6,6). Чоловіки вважають себе більш соціально активними, ніж жінки (7,7), але очікують помірної участі жінок у цій сфері (6,7). Жінки, з іншого боку, очікують нормального рівня залучення як від чоловіків (6,6), так і від себе (6,7).

У сфері емоційної та психотерапевтичної підтримки жінки висловлюють помірний рівень незадоволення (7,5), визнаючи його значення у стосунках. Цікаво, що жінки вважають, що вони надають достатню допомогу чоловікам у цьому аспекті (5,8).

З іншого боку, чоловіки мають подібні очікування щодо емоційної та психотерапевтичної підтримки від своїх дружин (7,1), але оцінюють свою ефективність у цій сфері нижче (5,5). І чоловіки, і жінки надають зовнішньої привабливості помірно значення (5,6 для жінок, 5,2 для чоловіків). Однак представники обох статей очікують, що їхній партнер буде більш привабливим, ніж вони очікують від себе (6,4 для жінок, 7,6 для чоловіків).

Загалом очевидно, що і чоловіки, і жінки вважають емоційну та психотерапевтичну сферу вирішальною для щасливого подружнього життя та очікують, що їхній чоловік задовольнить цю потребу. Жінки сприймають себе як соціально активних і зовнішньо привабливих, а чоловіки – як соціально активних і хороших батьків.

При порівнянні середніх показників жінок і чоловіків стає очевидним, що вони демонструють варіації за певними параметрами. Щоб визначити значущість цієї різниці та з'ясувати її застосовність для ширшого аналізу за межами

конкретної вибірки, можна застосувати метод Т-критерію Стюдента для незалежних вибірок. Цей аналіз допоможе визначити, наскільки спостережувана різниця є репрезентативною для загальної сукупності.

3.3. Результати методики діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів» за В. В. Бойко. Результати представлені в таблиці 3.5. й на рисунку 3.8.

Табл. 3.5.

Рівень перешкод у встановленні емоційних контактів

	Чоловіки	Жінки
Дуже високий	12 (24%)	7(14%)
Високий	15 (30%)	12(24%)
Середній	15(30%)	22 (44%)
Низький	8 (16%)	9 (18%)
Дуже низький	0	0

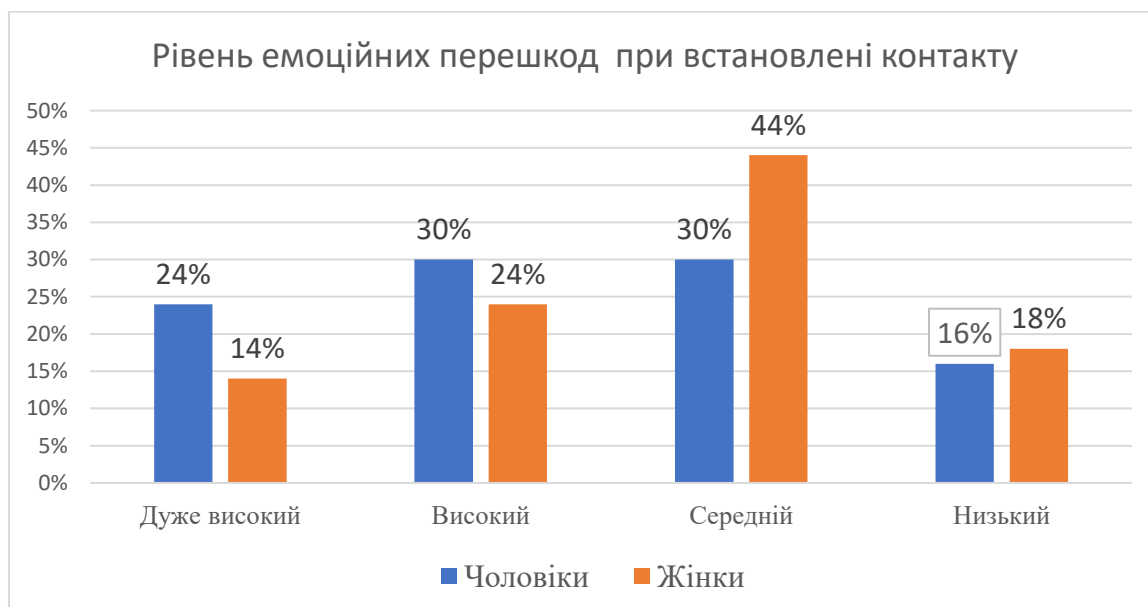


Рис. 3.8. Рівень емоційних перешкод у встановленні контактів

Тобто, як можна бачити, існують статеві відмінності в рівні перешкод, які заважають встановленню емоційних контактів. У чоловіків виявлено більш високий рівень таких «бар'єрів» – 54% чоловікам, які прийняли участь в

дослідженні мають емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, тоді як серед жінок такі складнощі мають лише 38%. Розбіжності є статистично достовірними ($p < 0,01$).

3.2. Математико-статистична обробка результатів емпіричного дослідження

Для встановлення взаємозв'язків між отриманими показниками був використаний метод кореляційного аналізу за допомогою програми Excel. Кореляційна плеяда для подружньої зради представлена на рисунку 2.12

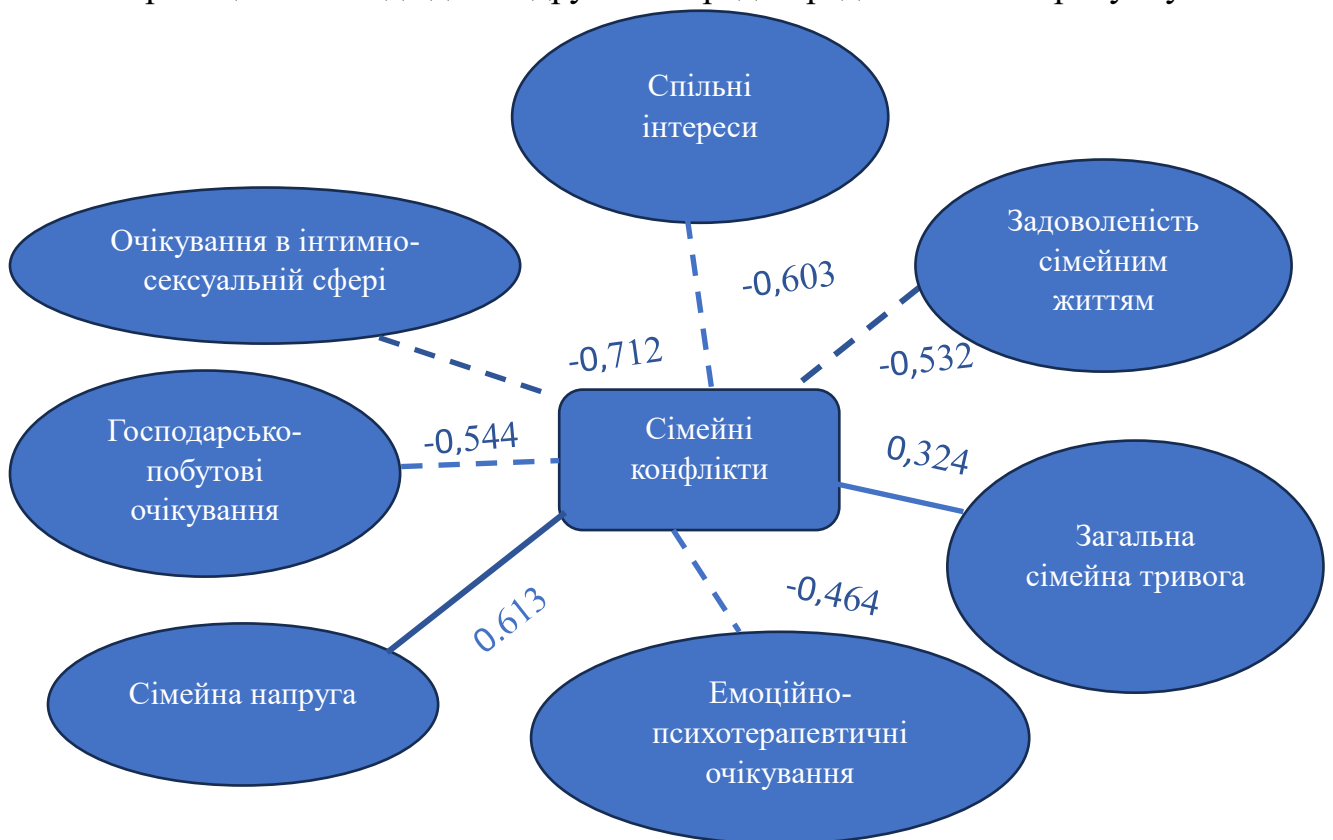


Рис. 3.9 Кореляційна плеяда для подружньої зради.

Таким чином, можна зробити висновок, що конфлікти в сім'ї тісно пов'язані з сімейною напругою, чим менше співпадінь в очікуваннях в інтимно-сексуальній сфері, чим менше партнери дають один одному емоційне розуміння й психотерапевтичну підтримку, тим частіше виникають конфлікти. Чим більше співпадінь в господарсько-побутових очікуваннях й чим більше у партнерів спільних інтересів, тим менше конфліктів в сім'ї. Чим вище загальна сімейна тривога, тим частіше виникають конфлікти. Чим більше людина відчуває задоволеність сімейним життям, тим менше конфліктних ситуацій.

3.3. Методичні рекомендації щодо формування культури безконфліктних відносин в сім'ї

Рольова структура сім'ї включає в себе певну динаміку дій кожного члена сім'ї в ситуаціях сімейної взаємодії. Взаємодія між ролями в основному визначається запропонованими або нав'язаними ззовні моделями поведінки, що дає змогу встановити базові моделі поведінки кожного члена сім'ї. Рольову взаємодію слід відрізнити від наслідування дитиною моделей поведінки батьків. Розподіл ролей у сім'ї – динамічне явище, яке змінюється залежно від життєвих обставин.

Обставини (народження першої або наступної дитини, зміна місця проживання, соціальні зміни, такі як війна) можуть впливати на розподіл ролей у сім'ї. Існує кілька загальних критеріїв розподілу сімейних ролей: по-перше схильність грати цю роль і виконувати відповідне коло обов'язків; по-друге, прийняття ролі, її органічність з іншими аспектами сімейного життя; по-третє, здатність задовольняти власні потреби через виконання цієї ролі. Основними характеристиками сімейних ролей є наступні:

- взаємодоповнюваність сімейних ролей, сімейні ролі не конфліктують з ролями інших членів сім'ї;
- цілісність: передбачає логічні, послідовні та обґрунтовані ролі. Цілісність сімейних стосунків, обґрунтованість ролей, процедур і дій, координація сімейних подій з іншими членами сім'ї, узгодженість очікування виконання певної ролі;
- адаптивність поведінки: взаємна пристосованість рольових проявів та їх відповідність ситуації (доречність);
- усвідомлення своїх дій: співмірність певної ролі ситуації, здатність передбачати ситуативні наслідки застосування поведінкових чи асоціативних аспектів цієї ролі.

Для покращення сімейної взаємодії та адаптації в умовах соціальної кризи варто зробити декілька важливих кроків.

- Навіть, якщо здається, що шлюб вже зовсім не задовольняє, варто зробити перерву, заспокоїтися і обміркувати все. Подумати, як зберегти гармонію в

родині. Можливо, почуття ще залишилися і кризу можна подолати без втрат. Якою б не була проблема, її потрібно вирішувати. Навіть коли взаєморозуміння зайшло в глухий кут, його можна відновити. Секрет у тому, щоб не впадати у відчай, а діяти.

- Не мовчіть про те, що вас турбує. Поговоріть чесно зі своїм партнером і запропонуйте знайти спосіб зберегти мир у родині. Непорозуміння між подружжям виникають тоді, коли ви перестаєте слухати один одного і дуже мало спілкуєтеся. Візьміть за правило говорити про те, що вам не подобається, і висловлювати те, чого ви хочете. Наприклад, скажіть чоловікові, що ви втомилися на роботі і хочете провести вихідні разом у невимушеній атмосфері. А може, ви сподіваєтеся сходити в кіно, відправитися в подорож, відвідати родичів. Говоріть відкрито, інакше ваш партнер навряд чи зрозуміє, чого ви хочете.
- Створіть умови для позитивного спілкування. Усувайте негативні нотки в розмові, діліться своїми мріями та позитивними емоціями. Спочатку це може бути складно, особливо якщо ваші стосунки характеризуються взаємною провиною та гіркотою, але спробувати варто.
- Скористайтеся простим тренуванням: Виділіть годину на тиждень для відвертої розмови. Розділіть час на п'ятнадцятихвилинні інтервали і сядьте поруч. У першому інтервалі нехай говорить один партнер, а інший не перебиває і уважно слухає. Говорити можна про що завгодно. Про почуття, переживання, страхи і надії. Потім говорить другий партнер. Не потрібно змінювати себе, щоб догодити партнеру. Просто проаналізуйте власну поведінку і спробуйте усунути те, що погіршує сімейні стосунки. У кризі завжди винні двоє, тому обговоріть негативні моменти та виправте їх.
- Не накопичуйте образи, відмовтеся від звинувачень у дрібницях, підбадьорюйте чоловіка, знаходьте добрі слова. У сім'ї жінка часто повністю зайнята дітьми і мало уваги приділяє чоловікові. Це небезпечна тенденція. Чоловік потребує уваги і турботи. Урізноманітніть своє

особисте життя, проводьте більше часу разом, дайте чоловікові відчуття, що він вам потрібен.

- Взаємна повага має важливе значення для миру в сім'ї. Прийміть свою кохану людину такою, якою вона є: Її переконання, інтереси та світогляд не повинні викликати негативних почуттів. Без цього неможливо побудувати міцні стосунки. Не потрібно намагатися виправляти поведінку дорослої людини і постійно акцентувати на цьому увагу. Будьте більш толерантними один до одного.
- Перевернений спосіб зберегти стосунки в сім'ї - це довіра. Важливо знати, що з близькою людиною можна поговорити про будь-яку проблему, що вона зрозуміє, підтримає і допоможе, і що вона не буде обговорювати інформацію з іншими.
- Не обмежуйте свободу іншої людини. Шлюб - це відповідальність, але кожен повинен мати певний особистий простір і хобі, яким не варто перешкоджати.
- За багато років шлюбу в кожній родині накопичуються щоденні проблеми. Рутинна і щоденні турботи руйнують стосунки. Що робити, якщо чоловік охолов і перестав помічати вашу чарівність? Не варто відразу вважати, що почуття пройшли. Можливо, чоловік занадто втомлюється на роботі або переймається серйозними проблемами. Спробуйте ненав'язливо з'ясувати причину такої поведінки і допомогти чоловікові, якщо він потребує підтримки та участі.
- Для всіх жінок важливі почуття і прихильність чоловіка, тому змініть своє ставлення до дружини. Покажіть їй, що вона вам потрібна, що ви зацікавлені в її проблемах і переживаннях. Оточіть дружину увагою, здивуйте її несподіваним подарунком і говоріть з нею від щирого серця. Це хороші поради про те, як зберегти сім'ю і що робити, якщо ваша дружина втратила кохання. Щирість між вами допоможе вам відновити зв'язок один з одним і відродити старі почуття.

Окремо варто розглянути поради для тих родин, які через військові дії вимушені існувати окремо.

Перший і найважливіший принцип збереження стосунків – це збереження і відновлення себе. Це як киснева маска в літаку: спочатку маска для себе, а потім для дитини. Так само і у стосунках: спочатку захищайте себе, а потім стосунки. Якщо порядок буде іншим, то може не бути ні себе, ні стосунків, і не буде кому їх рятувати. Ви повинні бути допомогою і ресурсом для свого партнера, а не тим, на кого він витрачає свої ресурси. Також шкідливо для стосунків очікувати, що ваш партнер візьме на себе ваш біль, депресію та відчай і допоможе вам почуватися краще. Це називається спробою відчувати себе краще через партнера, але це не працює. Часто люди думають: «Тепер, коли мені погано, я поплачу зі своїм партнером і відчую себе краще». Звичайно, іноді просто потрібно, щоб хтось вислухав. Але для того, щоб створити повноцінні стосунки, обидві сторони повинні спочатку знайти шлях до себе. Таким чином, кожен з них може стати ресурсом для зцілення іншого. Це рецепт щасливих стосунків, як на відстані, так і тет-а-тет.

Другий момент – це рефлексія. Це коли ви дозволяєте своєму чоловікові/дружині постійно ставитися до вас "через себе" і діяти як рятівник. Тут дуже важливо знайти тонку грань між тим, щоб бути ресурсом і рятівником. Якщо ви зможете знайти цю межу і дати собі точну відповідь на те, що відбувається у ваших стосунках, вам буде легше зрозуміти, який шлях до одужання є найкращим для вашої пари. Адже кожні стосунки унікальні та різні.

Третій пункт – найпростіший, але й найважливіший: продовжуйте ділити своє життя. Це звучить невибагливо і примітивно. Але це не так просто. Важливо ділитися не тільки тим, що відбувається в повсякденному житті, а й тим, що ви відчуваєте і що вас турбує. Все, що для вас зараз важливо – складно, незрозуміло, травматично. Тепер, якщо ви не згодні з першими двома пунктами, тобто з тим, що ділитися своїми почуттями означає зцілення через партнера і використання

ресурсів партнера, вам потрібно замислитися над тим, яка межа між «ділитися почуттями» і «зціленням через іншу людину» для ваших особистих стосунків.

Треба розуміти, що деякі пари рано чи пізно розпадуться. І це буде досить великий відсоток. Але ніякої трагедії в цьому немає. І потрібно розуміти, що причиною цих розлучень буде зовсім не війна чи відстань: Вони будуть лише каталізатором, своєрідним проявом того, що вже було в їхніх стосунках. І тут важливо зрозуміти одну просту, але важливу річ: закінчується одне – обов'язково починається інше. Життя влаштоване таким чином, що кожен вибирає собі партнера відповідно до того, на якому етапі свого розвитку він зараз знаходиться. Це означає, що зараз саме той час, коли вам потрібні нові стосунки або, можливо, тимчасова самотність. Важливо розуміти і усвідомлювати найважливіший і неодноразово доведений факт, що розрив стосунків – це не кінець світу. Після того, як закінчаться одні стосунки, обов'язково з'являться інші. І зараз, як правило, вони більш зрілі, глибші і, найчастіше, більш стабільні.

Сексуальна незадоволеність – дуже потужний фактор, який може зруйнувати сім'ю. Звичайно, бувають випадки, коли подружжя з якихось причин мириться з такою ситуацією і навіть не зраджує одне одному. Однак у багатьох випадках ця проблема виявляється фактором, який відіграє фатальну роль у шлюбі. Це пов'язано з тим, що секс – це найсильніший досвід задоволення. Однією з причин, чому люди одружуються, є бажання вирішити свою сексуальну проблему таким чином, щоб через шлюб ця проблема більше не заважала їхньому життю і у них завжди була законна можливість задовольнити своє сексуальне бажання. Якщо людина одружується, але сексуальне бажання з якихось причин не задовольняється, вона відчуває себе дуже некомфортно і може подумати про розлучення.

Основні причини сексуальної незадоволеності: помилкова сором'язливість, що є наслідком пуританського виховання або попередніх психологічних травм, пов'язаних із сексуальним досвідом; конфліктні психологічні стосунки, частина яких переноситься з подружжя на інтимну сферу; страх перед сексуальними діями, викликаний переконанням, що людина не зможе цього зробити, що

майбутній сексуальний акт може бути пов'язаний з болем, що партнер відкине нашу активність, що секс в кінцевому підсумку не принесе бажаного поліпшення в емоційних відносинах, і тому сам статевий акт нічого не дасть для подальшого емоційного зближення; еротична рутинна і нудьга, відсутність яскравих вражень і одноманітність у сексі; відмінності в темпераменті, що призводить до того, що кожен з партнерів хоче зовсім іншого виду сексу або підходу до нього від іншого партнера. Сексуальна незадоволеність зазвичай проявляється в різних типах сексуальної поведінки: уникнення сексу, постійні статеві контакти, які не приносять задоволення, спонтанні спроби налагодити сексуальне життя без розуміння того, що насправді потрібно подружжю для досягнення сексуального щастя. Сексуальна незадоволеність сильно заважає людині жити і здійснювати нормальну життєдіяльність. Людина стає пригніченою, дратівливою, постійно незадоволеною життям, оточуючими і собою, не може зосередитися на роботі і сприймається оточуючими як невротик і невдаха. Він постійно або періодично

Що робити людині, коли вона усвідомлює, що в її родині є серйозні сексуальні проблеми? Шукати спосіб їх вирішити. Інакше вона ризикує втратити сім'ю. Зверніть увагу на слово "правильний". Неправильним вибором і підходом буде пустити все на самоплив, сподіваючись, що все налагодиться, спробувати завести коханку або коханця, чи тиснути на чоловіка або дружину так, щоб наш підхід до сексу здавався єдино правильним. Правильний підхід до налагодження гармонійного сексуального життя в подружній парі полягає в тому, щоб чоловік і дружина робили кілька найважливіших і правильних речей. Тобто читали розумну сексуальну літературу, дивилися просвітницькі фільми, вчилися домовлятися один з одним і відкрито говорити про проблеми, які їх турбують і в цій сфері.

У разі небезпечних для життя подій репродуктивна функція може бути перервана. Наприклад, у жінок часто відсутні місячні. Але можлива й інша реакція: гіперсексуальність. В її основі може лежати еволюційний механізм: бажання залишити потомство перед обличчям смерті. Секс також використовується як спосіб відновити контроль, відчути приємні емоції та

розслабитися. Через постійний стрес і невизначеність, тривале недосипання, депресію та прийом певних ліків лібідо може знижуватися. Жінки можуть мати проблеми зі збудженням і досягненням оргазму, а чоловіки – з передчасною еякуляцією та відсутністю ерекції.

Після тривалого періоду утримання чоловікам може бути важко досягти ерекції, а жінкам – оргазму. Це нормально, не хвилюйтеся. Сексуальна функція відновиться через деякий час, а до того часу варто подумати про те, як виражати свої почуття іншими способами.

Завищені очікування від партнера, невміння визначити власні межі, різні погляди на необхідність евакуації/перебування в укритті – все це призводить до взаємного незадоволення і фрустрації. Все це негативно впливає на лібідо.

Іноді буває також складно побути на самоті через брак особистого простору. У такому випадку важливо пам'ятати, що близькість у стосунках можна підтримувати за допомогою обіймів, поцілунків і добрих слів.

Займатися сексом під час війни чи ні – це індивідуальне рішення кожного з партнерів. Те, що відбувається з вами, є нормальним. Ви обидва маєте право продовжувати сексуальне життя і зробити перерву. Але спробуйте поговорити один з одним про свої почуття і знайти спосіб зберегти близькість у стосунках, який підійде вам обом.

Якщо один з подружжя, а ще краще подружня пара, звернеться до психолога за консультацією з сексуальних питань, вони зможуть краще зрозуміти свої помилки і те, як має виглядати повноцінне і щасливе подружнє і сексуальне життя. Якщо психолог, який проводить консультацію, добре підготовлений для роботи з парами і має досвід сексолога, він може запропонувати парі найефективніші психологічні техніки та різноманітні психологічні вправи. До них відносяться дихальні вправи, що підвищують загальну енергію організму, різні вправи, що зміцнюють м'язи, відповідальні за сексуальну активність (скорочення нижнього сфінктера), психологічні вправи, які допомагають вивільнити негативні емоційні переживання і травми, і, нарешті, робота по пробудженню образу привабливості, як суто особистого, так і еротичного,

пов'язаного з умінням здаватися сексуально привабливим і демонструвати ці якості інтимним партнерам і друзям. Ця робота може дати подружжю додатковий поштовх до зближення і гармонізації сексуального життя.

Методичні рекомендації для жінок.

1. Підвищуйте впевненість чоловіка в собі і заохочуйте його до дій, показуючи, що він вам потрібен і ви його цінуєте.
2. Чоловіки схильні сприймати все буквально. Просячи чоловіка про щось, починайте зі слів "Будь ласка, зроби...", а не "Ти можеш?". Так він зрозуміє, що вам потрібна допомога, а не просто задасть гіпотетичне питання.
3. Чим захоплюється ваш чоловік? Дізнайтеся про це з книг, курсів або ще звідкись, і одного разу ви зможете здивувати його своїми знаннями та вміннями!
4. Якщо ваш чоловік мовчить під час розмови, не думайте, що він вас ігнорує. Багато чоловіків люблять відкладати розмову і обдумувати важливі питання, перш ніж говорити про них. Дайте йому на це час.
5. Коли ви говорите з чоловіком про свої почуття, дайте йому зрозуміти, що ви не намагаєтеся вказувати йому, що робити.
6. Довіряйте своєму чоловікові. Він повинен знати, що ви вірите в те, що він хоче для вас найкращого і робить все можливе для вашого шлюбу. Коли ви відкриті і приймаєте пропозицію чоловіка, ви задовольняєте його потребу в любові. У відповідь він буде любити вас.
7. Запишіть побажання чоловіка, щоб ви могли пам'ятати їх без його нагадування. Він буде вам вдячний!
8. Заздалегідь скажіть чоловікові, якої підтримки ви очікуєте від нього. Вам буде легше ділитися з ним своїми проблемами і почуттями, якщо ви будете знати, що він знає, чого очікувати.
9. Знайдіть кілька хвилин, щоб прийняти душ, зробити макіяж і зачіску до того, як чоловік повернеться з роботи. Так він буде знати, що ви зробили це для нього.

10. Багатьом чоловікам легко запам'ятовувати числа: футбольні рахунки і котирування на біржі. Чи знає ваш чоловік, що ви хочете, щоб він запам'ятав? Відзначайте дати і особливі події, щоб нагадати йому про це.
11. Багато чоловіків люблять побути на самоті, коли вони зляться або у них поганий настрій. У такому випадку запитайте: "Чи можу я чимось допомогти тобі або залишити тебе на самоті? Я з радістю зроблю і те, і інше.
12. Коли ваш чоловік/дружина вибачається за образу, дайте йому/їй зрозуміти, що ви прощаєте, любите і цінуєте його/її. Справжнє прощення не применшує вашого почуття гідності, а зміцнює його.
13. Примирення робить чоловіка і дружину рівними. Якщо примирення справжнє, ніхто не відчуває себе приниженим. Кожен відчуває себе рівним.
14. Захоплюйтеся своїм чоловіком. Дякуйте йому, підтримуйте і цінуюте його. Ваше захоплення додасть йому впевненості, і він захоче продовжувати задовольняти ваші потреби.
15. Ви коли-небудь говорили своєму чоловікові: "Ти мене так дратуєш"? Чи справді він має таку велику владу над Вами? Можливо, справа в чомусь іншому, подумайте про це.

Методичні рекомендації для чоловіків

1. Слухати. Найважливішим кроком в ефективній комунікації є вміння слухати. Важливо звертати увагу на те, що говорить ваша дружина, і намагатися зрозуміти, що вона має на увазі.
2. Говоріть чітко. Хороша комунікація вимагає, щоб ви були чіткими і лаконічними у висловлюванні своїх думок. Переконайтеся, що те, що ви говорите, легко зрозуміти, і уникайте використання складної мови.
3. Виявляйте повагу. Кожен має право висловлювати свою думку, але важливо робити це з повагою. Уникайте особистих нападів і враховуйте почуття вашої дружини під час обговорення делікатних тем.
4. Висловлюйте вдячність. Визнайте зусилля вашої дружини і покажіть, що ви їх цінуєте. Висловлення вдячності допомагає створити міцніший зв'язок і гарантує, що стосунки залишатимуться здоровими.

5. Ставте запитання. Ставити запитання - це чудовий спосіб краще пізнати своєї дружини та співпереживати її думкам і почуттям.
6. Зробіть дружину пріоритетом у своєму житті. Покажіть їй, що вона є пріоритетом для вас, проводячи з нею якісний час, чи то на побаченнях, довгих прогулянках разом, чи просто ввечорі вдома.
7. Ви повинні висловити їй свою вдячність за все, що вона для вас робить. Скажіть їй, як ви вдячні за її підтримку, розуміння і терпіння.
8. Ви можете здивувати її невеликими подарунками. Це може бути що завгодно: від її улюблених квітів до турботливого листа, написаного від руки, або, повідомлення в месенджері. Все, що покаже їй, що ви думаете про неї, матиме велике значення.
9. І покажіть їй свою любов і прихильність. Знайдіть час, щоб обійняти, поцілувати і пригорнути її. Фізичний дотик є важливою частиною будь-яких стосунків і може допомогти висловити ваше захоплення і вдячність Вашій дружині.
10. Слухайте активно. Крім слів, звертайте увагу на мову тіла і тон голосу. Намагайтеся розуміти, що говорить ваша дружина, і задавайте питання, щоб уточнити те, що вам незрозуміло.
11. Розпізнавайте емоції. Розумійте і співпереживайте почуття своєї дружини. Визнайте почуття дружини і дайте їй зрозуміти, що ви тут, щоб підтримати її.
12. Пропонуйте підтримку. Дайте знати дружині, що ви готові запропонувати допомогу і пораду, коли це необхідно. Слухайте без осуду і будьте готові запропонувати пропозиції чи пораду, якщо вас про це попросять.
13. Надавайте зворотній зв'язок. Висловлюйте свої думки і погляди з повагою і пояснюйте, чому ви так думаете. Будьте відкриті до інших думок і не бійтеся визнати, що ви не праві.
14. Вкладайтеся спати разом(одночасно) і спить під одною ковдрою. Дуже важливим моментом сімейного життя є щовечірній відхід до сну. Ковдра у подружжя насправді має бути одна – загальна! І лише в цьому випадку ніч є часом взаємного зближення, а не взаємного віддалення чоловіка та дружини.

15. Вчіться звертати на себе увагу в сім'ї не криками та образами, а послідовним створенням такої системи, де чоловік, дружина та діти живуть не просто поряд, а саме разом, спільно.

Методичні рекомендації для психологів

Була розроблена приблизна програма корекційної роботи для покращення сімейної взаємодії з урахуванням особливостей емоційних переживань особистості в умовах сімейних конфліктів. Програма включає в себе методи консультування, бесіду й арт-терапію.

Одним з напрямків роботи психолога є консультування подружжя у зв'язку з проблемами і конфліктними ситуаціями, що виникли в сімейному житті. Психолог, який консультує, неодмінно повинен створити атмосферу доброзичливості та довіри з клієнтами. Він або вона повинен поважати конфіденційність клієнта, поважати його особистість з повагою ставитися до всіх його проблем, повністю виключити оціночні висловлювання суб'єктивні висловлювання та не використовувати прямий виховний тиск.

1. Визначення мотивів збереження шлюбу у кожного з подружжя.
2. Дати можливість кожному з членів сім'ї висловити свою мотивацію до шлюбу і ставлення до складної сімейної ситуації.
3. Розвивати позитивне терапевтичне ставлення подружжя до складної сімейної ситуації і до свого партнера.
4. Визначити основні характеристики подружніх стосунків та познайомитися з історією подружньої пари.
5. Сформувати думку про позитивні та негативні риси характеру кожного з подружжя.
6. З'ясувати, наскільки подружжя здатне до емпатії та співчуття по відношенню до свого партнера.
7. Зібрати інформацію про фактори, які спричиняють конфлікти у подружніх стосунках.

8. Визначити модель стосунків і способи взаємодії подружжя.

9. Поінформувати подружжя про необхідність зосередити всю свою увагу на теперішньому і майбутньому стосунків.

Арт-терапія допомагає позбутися сильних емоцій, сприяє прискоренню процесу зцілення, виступає допоміжним засобом в інтерпретаційній та діагностичній роботі, а також допомагає розвинути сильніше відчуття особистої цінності та художніх здібностей. В арт-терапії малювання та ліплення не є проявом художнього таланту, а формою уяви. Найбільш поширеними арт-терапевтичними техніками в роботі з сім'ями є розроблені О.І. Копитіним:

1) Сімейний портрет. Реалістичний, абстрактний, символічний. Зображення членів сім'ї у вигляді тварин або предметів, в діалозі один з одним, підбірка ілюстрацій з журналів, що нагадують про сім'ю та стосунки між подружжям.

2) «Спільна дія». Зображення членів сім'ї, які виконують спільні дії: «Уявіть себе у своїй ролі в сім'ї. Покажіть план вашої квартири або будинку і нанесіть на нього, покажіть членів сім'ї, які щось роблять».

3) «Сімейні справи». Намалюйте себе разом з членом сім'ї або намалюйте сімейну подію (одруження, народження дитини тощо).

4) «Емоційні портрети». Партнери малюють портрети один одного у певному емоційному стані. Потім віддають малюнки один одному на корекцію, щоб малюнок став таким, яким вони хотіли б себе бачити.

5) «Корекція моменту». Члени сім'ї малюють поточну сімейну ситуацію, а потім те, якою вони хотіли б її бачити.

6) «Сімейні проблеми». Кожен член сім'ї малює сімейну проблему і те, як вона впливає на його життя (наприклад, алкоголізм, хвороба, безробіття тощо).

7) «Спільний сімейний план». Уся родина малює щось на великому аркуші паперу або створює композицію з інших матеріалів. Завдання завершується обговоренням динаміки процесу створення спільної композиції. Аналізуються ролі та стосунки в сім'ї.

8) «Конфліктна ситуація та її вирішення». Один партнер малює конфліктну ситуацію на одному боці аркуша паперу, а інший партнер малює рішення на зворотній стороні аркуша.

9) Малювання в парі. Партнери малюють разом на одному аркуші паперу. Малювати потрібно різними кольорами або лініями на тому ж аркуші і копіювати те, що малює партнер.

10) «Гнів». Кожен член сім'ї малює вираз гніву, викликаний якоюсь сімейною ситуацією. Потім вони передають малюнок іншому.

11) «Команда». Кожен з подружжя обирає олівець або фарбу певного кольору і створює спільний малюнок разом зі своїм партнером, по черзі беручи участь у спільному малюнку. Ця техніка дає можливість виявити рівень здатності до взаємодії.

Висновки до третього розділу

При проведенні діагностики сімейної згуртованості оптимальні показники (розділені та пов'язані) мають однакову кількість чоловіків та жінок – по 60%. Визначаються статеві відмінності в екстремальних показниках сімейної згуртованості (роз'єднані та зчеплені). Так у 25,7% чоловіків та 34,3% жінок виявлена роз'єднаність у сімейних стосунках, при цьому 14,3% чоловіків і лише 5,7% жінок вважають свої сімейні стосунки занадто близькими (зчепленими). Ці статеві відмінності в показниках сімейної згуртованості є статистично достовірними.

62,9% чоловіків та 65,7% жінок мають оптимальні типи сімейної адаптації. Однак, існують гендерні відмінності. Особливо, варто звернути увагу на розбіжності в екстремальних типах сімейної адаптації (ригідному та хаотичному): в однакової кількості жінок виявлені ригідний та хаотичний тип сімейної адаптації (по 17,1%), тоді як серед чоловіків кожен четвертий учасник дослідження демонструє ригідний тип сімейної адаптації, а хаотичний – лише 11,4%. Ці статеві відмінності в показниках сімейної адаптації є статистично достовірними ($p < 0,01$).

Встановлено, що 51,4% чоловіків не мають розбіжностей між ідеальними та реальними стосунками і вважають, що їхня сім'я достатньо згуртована, у жінок існують більш суттєві розбіжності між очікування та реальними згуртованого сімейного життя. 60% чоловіків та 65,7% жінок вважають, що адаптаційні можливості їхньої родини відповідають чи майже відповідають ідеальним. Відмінності в показниках є статистично достовірними ($p < 0,01$).

Попри всі складнощі, 56% дорослих громадян України у віці 30-60 років задоволені сімейним життям та мають родинне щастя. Варто зазначити, що показники, визначені за допомогою психодіагностичної методики майже співпадають з результатами опитування про суб'єктивне відчуття задоволеності сімейним життям.

З'ясовано, що жінки на 14% частіше переживають провину по відношенню до родини, майже на 5% частіше відчувають тривогу і на 5,5% частіше

відчувають сімейну напругу. В цілому, 45,7% чоловіків та 54,3% жінок відчувають загальну сімейну тривогу.

Встановлено, що і чоловіки, і жінки вважають емоційну та психотерапевтичну сферу вирішальною для щасливого подружнього життя та очікують, що їхній чоловік задовольнить цю потребу. Жінки сприймають себе як соціально активних і зовнішньо привабливих, а чоловіки – як соціально активних і хороших батьків.

При визначенні емоційних перешкод у встановленні емоційних контактів, у чоловіків виявлено більш високий рівень таких «бар'єрів» – 54% чоловікам, які прийняли участь в дослідженні мають емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, тоді як серед жінок такі складнощі мають лише 38%. Розбіжності є статистично достовірними ($p < 0,01$).

Конфлікти в сім'ї тісно пов'язані з сімейною напругою, чим менше співпадінь в очікуваннях в інтимно-сексуальній сфері, чим менше партнери дають один одному емоційне розуміння й психотерапевтичну підтримку, тим частіше виникають конфлікти. Чим більше співпадінь в господарсько-побутових очікуваннях й чим більше у партнерів спільних інтересів, тим менше конфліктів в сім'ї. Чим вище загальна сімейна тривога, тим частіше виникають конфлікти. Чим більше людина відчуває задоволеність сімейним життям, тим менше конфліктних ситуацій.

Розроблені методичні рекомендації щодо формування культури безконфліктних відносин в сім'ї.

ВИСНОВКИ

Подружній конфлікт має згубний вплив на психічне, фізичне та сімейне здоров'я. Останнім часом дослідники намагаються намалювати більш структуровану картину подружнього конфлікту, вивчаючи біографії та характеристики подружжя, досліджуючи конфлікт у контексті надання підтримки та вираження прихильності, а також розглядаючи екологічну нішу пар у їхньому ширшому оточенні.

Систематичні психологічні дослідження шлюбу з'явилися переважно серед клінічних психологів, які хотіли краще допомагати парам, що переживають подружній дистрес. З того часу подружній конфлікт набув особливого статусу в літературі про шлюб, про що свідчать три показники. По-перше, багато найвпливовіших теорій шлюбу, як правило, відображають думку про те, що дистрес є результатом неефективної реакції подружжя на конфлікт. По-друге, дослідження шлюбу зосереджені на тому, що подружжя робить, коли не погоджується одне з одним, а в оглядах подружньої взаємодії переважають дослідження конфліктів і вирішення проблем. По-третє, психологічні втручання для проблемних пар часто спрямовані на розвиток навичок вирішення конфліктів. Подружжя скаржаться на джерела конфліктів, починаючи від вербального та фізичного насильства і закінчуючи особистими характеристиками та поведінкою. Сприйняття несправедливості в розподілі праці в парі пов'язане з подружніми конфліктами і з тенденцією до відсторонення чоловіка у відповідь на конфлікт. Конфлікт за владу також тісно пов'язаний з незадоволеністю шлюбом. Повідомлення подружжя про конфлікт через позашлюбний секс, проблемне вживання алкоголю чи наркотиків передбачають розлучення, так само як і повідомлення дружин про те, що чоловік ревнує і нерозумно витрачає гроші. Більша гострота проблеми збільшує ймовірність розлучення. Навіть якщо пари часто не повідомляють про це як про проблему, насильство серед подружніх пар є предиктором розлучення, так само як і психологічна агресія (вербальна агресія та невербальна агресивна поведінка, не

спрямована на тіло партнера), а також агресивні дії, які не спрямовані проти нього.

В межах даної кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження конфліктів у сім'ї. В умовах військового положення дослідження проводилось в онлайн форматі, з використанням соціальної мережі Facebook та платформи Google Form. Для визначення основних соціально-демографічних показників була використана авторська анкета. В дослідженні прийняли участь 50 громадян України у віці від 25 до 50 років. Середній вік учасників дослідження- 35,6 років роки. В дослідженні прийняли участь 24 чоловіка(48%) і 32 жінки (52%). 12% пар не мають дітей, 46% мати спільних дітей, в 14% разом з подружжям мешкають діти від попередніх шлюбів, у 28% пар діти вже мешкають окремо. 64% пар мешкають сумісно, 16% – в Україні, але в різних місцях, і 20% учасників дослідження живуть зі своїм партнером в різних країнах. За результатами опитування 54% учасників дослідження задоволені шлюбом, 28% не визначилися з відповіддю й 18% не задоволені своїм шлюбом. Найчастіше конфлікти в сім'ї виникають через грошові витрати (36%), побутові питання (20%), виховання дітей (15%), стосунки з родичами (14%).

Наявність чи відсутність дітей так само, не впливає на встановлення емоційних контактів. 54% чоловіків, які прийняли участь в дослідженні мають емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, тоді як серед жінок такі складнощі мають лише 38%. Був встановлений зворотній кореляційний зв'язок між рівнем фемінності та рівнем емоційних перешкод у встановленні емоційних контактів. Тобто, чим більше людина проявляє фемінних якостей, тим легше їй встановлювати емоційні контакти, особливо, з близькими людьми. Також, було з'ясовано, що з віком емоційних перешкод у встановленні контактів стає менше.

Попри те, що в дослідженні приймали участь подружні пари, можна бачити деякі статеві відмінності в оцінці спілкування в сім'ї. Найбільша кількість розбіжностей визначається в таких показниках, як психотерапевтичність спілкування (майже половина чоловіків – 48% і лише 38% жінок відчувають комфортну та інтимну атмосферу в своїй родині.) Також, варто звернути увагу на

достатньо низький рівень тожності поглядів, причому серед чоловіків лише 20 % відзначають схожість в загальних очікуваннях і установках, спільні погляди на стосунки та взаємодію з іншими людьми. У жінок цей показник складає 28%. Так само, є статеві розбіжності у визначенні наявних загальних символів та відкритості спілкування. Всі вказані розбіжності є статистично достовірними ($p < 0,01$). Розбіжності в ступені прийняття поглядів і дій чоловіка/дружини, а також потреби в поясненнях і виправданнях дій чоловіка/дружини, якщо вони не повністю відповідають поглядам партнера а також у відчутті легкості спілкування незначні й не мають статистичної достовірності.

При проведенні діагностики сімейної згуртованості оптимальні показники (розділені та пов'язані) мають однакова кількість чоловіків та жінок – по 60%. Визначаються статеві відмінності в екстремальних показниках сімейної згуртованості (роз'єднані та зчеплені). Так у 25,7% чоловіків та 34,3% жінок виявлена роз'єднаність у сімейних стосунках, при цьому 14,3% чоловіків і лише 5,7% жінок вважають свої сімейні стосунки занадто близькими (зчепленими). Ці статеві відмінності в показниках сімейної згуртованості є статистично достовірними.

62,9% чоловіків та 65,7% жінок мають оптимальні типи сімейної адаптації. Однак, існують гендерні відмінності. Особливо, варто звернути увагу на розбіжності в екстремальних типах сімейної адаптації (ригідному та хаотичному): в однакової кількості жінок виявлені ригідний та хаотичний тип сімейної адаптації (по 17,1%), тоді як серед чоловіків кожен четвертий учасник дослідження демонструє ригідний тип сімейної адаптації, а хаотичний – лише 11,4%. Ці статеві відмінності в показниках сімейної адаптації є статистично достовірними ($p < 0,01$).

Встановлено, що 51,4% чоловіків не мають розбіжностей між ідеальними та реальними стосунками і вважають, що їхня сім'я достатньо згуртована, у жінок існують більш суттєві розбіжності між очікування та реальними згуртованого сімейного життя. 60% чоловіків та 65,7% жінок вважають, що

адаптаційні можливості їхньої родини відповідають чи майже відповідають ідеальним. Відмінності в показниках є статистично достовірними ($p < 0,01$)

Попри всі складнощі, 56% дорослих громадян України у віці 30-60 років задоволені сімейним життям та мають родинне щастя. Варто зазначити, що показники, визначені за допомогою психодіагностичної методики майже співпадають з результатами опитування про суб'єктивне відчуття задоволеності сімейним життям.

З'ясовано, що жінки на 14% частіше переживають провину по відношенню до родини, майже на 5% частіше відчувають тривогу і на 5,5% частіше відчувають сімейну напругу. В цілому, 45,7% чоловіків та 54,3% жінок відчувають загальну сімейну тривогу.

Встановлено, що і чоловіки, і жінки вважають емоційну та психотерапевтичну сферу вирішальною для щасливого подружнього життя та очікують, що їхній чоловік задовольнить цю потребу. Жінки сприймають себе як соціально активних і зовнішньо привабливих, а чоловіки – як соціально активних і хороших батьків.

При визначенні емоційних перешкод у встановленні емоційних контактів, у чоловіків виявлено більш високий рівень таких «бар'єрів» – 54% чоловікам, які прийняли участь в дослідженні мають емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні, тоді як серед жінок такі складнощі мають лише 38%. Розбіжності є статистично достовірними ($p < 0,01$).

Конфлікти в сім'ї тісно пов'язані з сімейною напругою, чим менше співпадінь в очікуваннях в інтимно-сексуальній сфері, чим менше партнери дають один одному емоційне розуміння й психотерапевтичну підтримку, тим частіше виникають конфлікти. Чим більше співпадінь в господарсько-побутових очікуваннях й чим більше у партнерів спільних інтересів, тим менше конфліктів в сім'ї. Чим вище загальна сімейна тривога, тим частіше виникають конфлікти. Чим більше людина відчуває задоволеність сімейним життям, тим менше конфліктних ситуацій.

Розроблені методичні рекомендації щодо формування культури безконфліктних відносин в сім'ї.

Конфлікти в сім'ї – це дуже складне, багатовимірне поняття. В умовах постійної напруженого сьогодення люди частіше потребують підтримки й розуміння від найближчих, проте зовнішні обставини й внутрішній стан, навпаки сприяють тому, що люди конфліктують. Тож, формування культури безконфліктних відносин у сім'ї потребує подальших як теоретичних розвідок, так і практичних розробок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001.96 с.
2. Володарська Н.Д. Стратегії реалізації життєвих перспектив особистості як чинники психологічного благополуччя. Габітус. 2021. № 27. С. 51–57.
3. Гавриловська К.П./ Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання/К.П. Гавриловська, П.С. Климчук//Наука і освіта.- 2014.-№5.-с. 121-125
4. Гришин, Е. О. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія", 64, 62-81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> 8. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ: ПУЛЬСАРИ
5. (PDF) ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК (researchgate.net)
6. Гусєв А.І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 1. С. 101-113.
7. Кавалеров А. І. Соціальна адаптація: феномен і прояви / А. І. Кавалеров, А. М. Бондаренко. – О. : Астропринт. – 2005. – 112 с.
8. Камбур А. В. Соціальна адаптація особистості в суспільстві переходного типу: зміна ціннісних пріоритетів : дис... канд. соціол. наук: 22.00.04 / Камбур Андрій Васильович / Гуманітарний ун-т "Запорізький ін-т держ. та муніципального управління". — Запоріжжя, 2007. — 203с/
9. Кімелл М. Гендероване суспільство / пер. з англ. Сусанна Альошкіна; наук. ред. Світлана Оксамитна. К. : Сфера, 2003., 156 с.
10. Коленіченко Т.І. Концептуальні засади дослідження проблеми адаптації особистості до нових умов життєдіяльності / Коленіченко Т.І. // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла

- Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія: Зб. наук. праць. – Випуск 43 / Редкол.: В.І. Шахов (голова) та ін. – Вінниця: Нілан ЛТД, 2015. –С. 411-416.
11. Козицька, І. В. (2017). Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. Український психологічний журнал, 3, 135-143. [http://doi.org/10.17721/urj.2017.3\(5\).12](http://doi.org/10.17721/urj.2017.3(5).12) 11.
 12. (PDF) КРИЗОВІ СИТУАЦІЇ: АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ТА СОЦІАЛЬНІ СТЕРЕОТИПИ (researchgate.net)
 13. Лазос, Г. П. (2019). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, 14, 26– 64.
 14. Молода сім'я: проблем та умови її становлення / За ред. проф. А.Й. Капської, - К.: ДЦССМ, 2003. - 184 с.
 15. Півень М. А. Структурні особливості емоційної зрілості особистості. дис. канд. пед. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків, 2016. 244 с
 16. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А. та ін. Психологія сім'ї. Навч. посібник. К.: Університетська книга, 2021. 282 с.
 17. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ЯК ФОРМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У САМОТНІХ ЖІНОК В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ (researchgate.net)
 18. Психологія сімейних взаємин. Навчальний посібник [за заг. редакцією М.С. Корольчука]. К.: Ніка-центр, 2012. 296 с
 19. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 33 (72) № 2 2022, с. 64-72
 20. Психологічна допомога сім'ї. Навчальний посібник [за заг. редакцією З.Г. Кісарчук]. К.: Главник, 2006. 160 с.
 21. Скрипченко О.В. Загальна психологія: Підручник /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін..- К.: Либідь, 2015. - 464 с.

22. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с
23. Склянська О.В., Коваленко В.С. ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ. [24.pdf \(habitus.od.ua\)](#)
24. Стосунки під час війни. Як відстань впливає на шлюб?® | Новини Харкова та України - АТН (atn.ua)
25. Татаров Д. С., Евтехов А. И., Земцов Н. Н., Совладающее поведение личности //Проблемы современного образования : материалы IV международной научно-практической конференции, г. Прага, 10–11 сентября 2013 года. Прага : Vědecko vydavatelské centrum «Sociosféra-CZ», 2013. С. 165–166.
26. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості-> Стаття -> Український науковий журнал "ОСВІТА РЕГІОНУ" (uu.edu.ua)
27. Титаренко Т.М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія / за заг. наук. ред. Т.М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с
28. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / пер. с англ. и примечания А. И. Фета. — Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. — 186 с. — ISBN 978-91-983073-3-7.
29. Федоренко Р., Мушкевич М., Коширець В. Психологічне консультування та психотерапія : зміст, прийоми, технології: навч. посіб. [для студентів вищ. навч. закл.]. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 368 с.
30. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Клуб сімейного дозвілля, 2022, 158 с.
31. Фурман, А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. / А.В. Фурман. – Тернопіль: «Економічна думка» 2000. -197 с.
32. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості. – Одеса: СВД Черкасов, 2009. 238 с

33. Чухрієнко Н. І. Чинники соціально-психологічної адаптації матерів, які виховують дитину-інваліда Чинники соціально-психологічної адаптації матерів, які виховують дитину-інваліда-> Стаття -> Збірник «Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами» (uu.edu.ua)
34. Шиделко А. В. Етика і психологія сімейного життя: навчально- методичний посібник (для ПТНЗ). Львів: ЛНПЦПТО, 2009. 132
35. Natalia Umerenkova DOI (Article): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.18> 225 PSYCHOLOGICAL JOURNAL Volume 6 Issue 4 2020 Volume 6 Issue 4 2020 <http://www.apsijournal.com/> ISSN 2414-0023 (Print) ISSN 2414-004X (Online) DOI (Issue): <https://doi.org/10.31108/1.2020.6>.
36. A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>
37. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. (apa.org) Aldwin, 1982 –
38. Aldwin C. The role of values in stress and coping processes: A study in person situation interactions. Unpublished doctoral dissertation University of California. San Francisco, 1982, 215 p.
39. Amirkhan, 1990 – Amirkhan J. H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. J. Pers. Soc. Psychol. 1990. Vol. 59. № 5. P. 1066-1074.
40. Bellman, S., Forster, N., Still, L., & Cooper, C. L. (2003). Gender differences in the use of social support as a moderator of occupational stress. *Stress and Health*, 19, 45–58.
41. Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 155–162.
42. Bonanno, G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? Am.

- Psychol. 2004, 59, 20–28. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)][[Green Version](#) [Learn about Cognitive Behavioral Therapy and Therapists \(goodtherapy.org\)](#)
43. Brooks, S.; Amlôt, R.; Rubin, G.J.; Greenberg, N. Psychological Resilience and Post-Traumatic Growth in Disaster-Exposed Organisations: Overview of the Literature. *BMJ Mil. Health* 2020, 166, 52–56. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
44. Challenges and coping strategies faced by female scientists—A multicentric cross sectional study Farah Naaz Fathima Phyllis Awor, Yi-Chun Yen, Nancy Angeline Gnanaselvam, Fathiah Zakham Published: September 21, 2020 URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238635>
45. [Changing men: New directions in research on men and masculinity. \(apa.org\)](#)
46. Coping strategies | Alexandra Mandrik - Academia.edu
47. Coping and quality of life of soldiers' wives following military operation ([PDF](#)) [Coping and quality of life of soldiers' wives following military operation \(researchgate.net\)](#)
48. Connell, R.W., and James W. Messerschmidt. 2005. "Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept." *Gender & Society*, 19(6): 829–859.
49. EFFECTS OF GENDER ROLE ON PERSONAL RESOURCES AND COPING WITH STRESS AGNIESZKA LIPÍŃSKA-GROBELNY Article in *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* March 2011. Pp.18-27
50. Ericson E.H. The problem of ego identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues Monograph*, No 1. – L., 1959. 11.
51. Gender, Stress, and Coping [Amy Zwicker & Anita DeLongis](#) URL: [Gender, Stress, and Coping | SpringerLink](#)
52. [Gender Differences in Coping with Emotional Distress | SpringerLink](#)
53. [Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review - Maria Gayatri, Dian Kristiani Irawaty, 2022 \(sagepub.com\)](#)
54. ([PDF](#)) [Family resilience: Strengths forged through adversity. \(researchgate.net\)](#)
55. L. A. Gentry et al. / *Californian Journal of Health Promotion* 2007, Volume 5, Issue 2, 89-102 Gender Differences in Stress and Coping among Adults living in

- Hawai'i A Gender Analysis of Theories of Coping with Stress July 2006
Psychology of Women Quarterly 17(3):303 – 318
56. Hartman H. Ego Psychology and Problem of Adaptation. N.Y., 1958., 13- 17.
57. Haan N. Coping and defending: Processes of self-environment organization. – N.Y., Academic Press, 1977. – 346 p.
58. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – N.Y., 1984. – 218 p
59. Lens W. Future time perspective as a motivational variable: Content and extension
60. Laufer R.S., Bengston V.L. Generations, aging and social stratification: on the development of generational units \ Social Issues. 1974/ Vol. 30. N 3. P. 186.
61. Masculinity, Femininity, and Gender-Related Traits: A Conceptual Analysis and Critique of Current Research - ScienceDirect
62. (PDF) Masculinity and Femininity, Theories of (researchgate.net)
63. Messerschmidt, James W. 2010. *Hegemonic Masculinities and Camouflaged Politics: Unmasking the Bush Dynasty and Its War Against Iraq*. London: Paradigm Publishers.
64. Ramos, C.; Leal, I. Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts. *Psychol. Commun. Health* 2013, 2, 43–54. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)][[Green Version](#)]
65. Resilience, Coping Strategies and Posttraumatic Growth in the Workplace Following COVID-19: A Narrative Review on the Positive Aspects of Trauma *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18(18), 9453; URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189453>
66. Riley M.W. et. Al. Aging and society. Vol. III. A sociology of the stratification. N.Y., 1972. P. 56-68
67. Seiffge-Krenke, I. (2006). Nach PISA. Stress in der Schule und mit den Eltern. Bewältigungskompetenz deutscher Jugendlicher im internationalen Vergleich. (besprochen von Holger Domsch) | Request PDF (researchgate.net)
68. Schippers, Mimi. 2007. “Recovering the Feminine Other: Masculinity, Femininity, and Gender Hegemony.” *Theory & Society*, 36(1): 85–102.

69. Tedeschi, R.G.; Calhoun, L.G. TARGET ARTICLE: “Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence”. *Psychol. Inq.* 2004, 15, 1–18.
[\[Google Scholar\]](#) [\[CrossRef\]](#)
70. [The Development of Coping Resources in Adulthood - Aldwin - 1996 - Journal of Personality - Wiley Online Library](#)
71. [The Relationship between Family Resilience and Family Crisis: An Empirical Study of Chinese Families Using Family Adjustment and Adaptation Response Model with the Family Strength Index: Journal of Family Psychotherapy: Vol 27, No 3 \(tandfonline.com\)](#)
72. [What Androgynous Means: Definition & Gender Expression in the Workplace | InHerSight](#)
73. [\(PDF\) The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge \(researchgate.net\)](#)