

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

ПЧЕЛІНОВА МАРІЯ ВАСИЛІВНА

УДК 316.356.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Вплив сімейних ролей на психологічне благополуччя подружжя

спеціальність 053 “ПСИХОЛОГІЯ”

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр.

Випускна кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

М.В. ПЧЕЛІНОВА _____

Керівник роботи
БОНДАРЕНКО-БЕРЕГОВИЧ
Валерія Валентинівна

доктор філософії, старший
викладач

Житомир – 2025

Висновок кафедри психології за результатами попереднього захисту:
до захисту допущено

Протокол засідання кафедри психології № ____ від « ____ » 202 ____ р.

Завідувач кафедри психології

к.психолог.н., доцент

(підпис)

Литвинчук А.І.

« ____ » 202 ____ р.

Результати захисту випускної кваліфікаційної роботи

Здобувачка вищої освіти ПЧЕЛІНОВА Марія Василівна
захистила кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

АНОТАЦІЯ

Пчелінова М. В. Вплив сімейних ролей на психологічне благополуччя подружжя. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота спрямована на вивчення взаємозв'язку між виконанням традиційних і сучасних сімейних ролей та рівнем психологічного благополуччя партнерів у шлюбі. З огляду на зміну соціальних норм і очікувань, дана проблема стає дедалі актуальнішою в умовах сучасного суспільства. Дослідження охоплює аналіз впливу ролей на стрес, задоволення від життя і емоційну стабільність подружжя. Визначення ключових факторів, що формують задоволеність від стосунків, дозволяє розробити рекомендації для покращення виконання сімейних ролей, сприяючи підвищенню психологічного благополуччя обох партнерів. Висновки дослідження можуть стати основою для подальших наукових розвідок у сфері сімейної психології та практичної роботи в контексті психологічного консультування.

Ключові слова: сім'я, подружжя, шлюб, сімейні цінності, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Pchelinova M. The influence of family roles on the psychological well-being of spouses. – Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of master in the specialty 071 «Accounting and taxation». – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work is aimed at studying the relationship between the fulfillment of traditional and modern family roles and the level of psychological well-being of partners in marriage. Given the change in social norms and expectations, this problem is becoming increasingly relevant in modern society. The study covers the analysis of the influence of roles on stress, life satisfaction and emotional stability of spouses. Identifying key factors that shape relationship satisfaction allows us to develop recommendations for improving the fulfillment of family roles, contributing to the improvement of the psychological well-being of both partners. The conclusions of the study can become the basis for further scientific research in the field of family psychology and practical work in the context of psychological counseling.

Keywords: family, spouses, marriage, family values, psychological well-being.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЩОДО ПИТАННЯ СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ.....	10
1.1 Дослідження питання сімейних ролей в сучасній соціології	10
1.2 Погляди психологів на поняття психологічного благополуччя подружжя	20
1.3 Поняття та періоди кризи в шлюбі	28
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ ...	36
2.1 Методологічні засади дослідження	36
2.2 Аналіз та обробка результатів емпіричної роботи	38
Висновки до розділу 2	43
РОЗДІЛ 3. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СІМЕЙНИМИ РОЛЯМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ПОДРУЖЖЯ	45
3.1. Аналіз впливу різних сімейних ролей на психологічне благополуччя обох партнерів	45
3.2. Дослідження взаємодії між виконанням сімейних ролей і рівнем стресу, задоволення від життя та емоційної стабільності	47
3.3. Рекомендації щодо покращення сімейних ролей для підвищення психологічного благополуччя подружжя	49
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство стоїть перед численними викликами, що безпосередньо впливають на структуру та функціонування сім'ї як соціальної інституції. Серед цих викликів особливе місце займає зміна традиційних сімейних ролей та їх вплив на психологічне благополуччя подружжя. Розуміння цього взаємозв'язку стає ключовим для розкриття шляхів оптимізації сімейних відносин і підвищення загального рівня життєздатності сімейних структур.

Визначення ролей у сім'ї, які традиційно вважаються фундаментом для стабільності та розвитку подружніх відносин, зазнає суттєвих змін під впливом глобалізації, еволюції гендерних норм, соціально-економічних та культурних трансформацій. Ці зміни несуть як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного стану подружжя, вимагаючи нового підходу до аналізу сімейних відносин.

Психологічне благополуччя подружжя, будучи мультидименсійним феноменом, залежить від великої кількості факторів, включаючи задоволеність шлюбом, емоційну підтримку, спільність інтересів та цінностей, здатність до вирішення конфліктів та взаєморозуміння між партнерами. В контексті цієї роботи, взаємозв'язок між сімейними ролями та психологічним благополуччям стає центральним предметом дослідження.

Психологія акцентує на важливості особистісних та соціально-психологічних факторів, які можуть зміцнювати або послаблювати шлюбні узи. Особлива увага приділяється вихованню в контексті статево-рольових відносин, формуванню мотивації до створення сім'ї, психологічним аспектам сексуальних відносин, адаптації подружжя та їхній психологічній сумісності. Дослідження сімейної комунікації, взаємодії між членами сім'ї, міжособистісного сприйняття та рольової диференціації у сімейних відносинах займають важливе місце в психологічному аналізі

Ця нагальна потреба в дослідженні та розумінні механізмів подружніх взаємин і їх психологічних аспектів зумовлює актуальність вибору теми курсової роботи «Взаємозв'язок сімейних ролей та психологічного благополуччя подружжя». Робота над цією темою передбачає не тільки теоретичний аналіз існуючих досліджень, але й практичне застосування отриманих знань для поліпшення якості сімейних відносин та досягнення стабільності та благополуччя в молодих подружніх парах.

Мета дослідження – проаналізувати та визначити, як сімейні ролі впливають на психологічне благополуччя подружжя.

Завдання дослідження:

- проаналізувати актуальні дослідження та теоретичні матеріали проблеми сімейних ролей у контексті сучасної соціології;
- дослідити різні погляди психологів на концепцію психологічного благополуччя подружжя;
- визначити та описати ключові поняття та періоди криз у шлюбі;
- дослідити психологічні фактори, що сприяють виникненню конфліктів у родині;
- розробити методологічні засади емпіричного дослідження;
- провести аналіз та обробку отриманих результатів емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження – взаємодія та ролі в сімейному житті подружжя.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між виконанням сімейних ролей та рівнем психологічного благополуччя членів подружжя.

Гіпотеза дослідження. Гармонізація сімейних ролей та їх чітке розуміння та прийняття обома партнерами сприяють збільшенню психологічного благополуччя подружжя, зниженню рівня конфліктів і підвищенню загальної задоволеності шлюбом

Теоретико-методологічна база. Проблематика подружніх відносин знаходиться в полі зору численних вітчизняних дослідників, серед яких М.І. Алексєєва, Т.В. Говорун, С.В. Дворняк, В.І. Зацепін, Т.С. Кириленко, С.В.

Ковальов, О.С. Кочарян, М.М. Обозова, В.А. Сисенко, Н.В. Гришина, А.Н. Харитонов та Г.Н. Тимченко. Ці вчені висвітлюють кризові явища в сучасних українських родинах, що характеризуються підвищеним рівнем незадоволеності в шлюбі, дисфункціональним розвитком взаємин, конфліктами, схильністю до розлучень та формуванням малодітних сімей. Не в останню чергу, вони наголошують на нездатності подружжя досягати взаєморозуміння та на збільшенні розлучень.

Дані тенденції і теоретичні розробки у галузі міжособистісних взаємодій і сімейної психології викликають глибоке занепокоєння щодо стану сімейних відносин, що підкреслює важливість психологічного супроводу та підтримки для подружніх пар. Різноманіття виявлених факторів, що впливають на сімейні стосунки, породжує потребу у вивченні та осмисленні психології сімейних відносин з метою розробки ефективних стратегій їх вирішення.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставлених цілей та виконання завдань цього дослідження ми використали набір загальнотеоретичних та емпіричних методів. Зокрема, застосування аналізу, синтезу, порівняння, систематизації, узагальнення та інтерпретації дозволило глибше зрозуміти існуючу психологічну літературу, теоретичні концепції та результати попередніх емпіричних досліджень, пов'язаних із темою сімейних ролей. У сфері емпіричних методів було використано комплект психодіагностичних інструментів, зокрема: Опитувальник розподілу ролей в сім'ї за Ю. Альошиною, Л. Гозманом, Е. Дубовскою, Особливості спілкування між подружжям Ю. Альошиною, Л. Гозманом, Е. Дубовскою, а також Опитувальник задоволеності шлюбом авторства В. Століна, Т. Романової та Г. Бутенка. Для емпіричної частини дослідження ми вибрали 24 подружні пари з міста Києва, які становили основу нашої дослідницької вибірки. Це дало змогу отримати необхідні дані для аналізу взаємозалежностей між сімейними ролями та рівнем психологічного благополуччя подружжя.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному аналізі взаємозв'язку між сімейними ролями та психологічним благополуччям

подружжя в контексті сучасного українського суспільства. Зокрема, новизна виражається у використанні інтегрованого підходу, що об'єднує теоретичні концепції та емпіричні дані з різних психологічних дисциплін, а також у застосуванні сучасних методик психодіагностики для вивчення цих феноменів у контексті української культури.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні існуючих знань про динаміку сімейних ролей та їх вплив на емоційне благополуччя подружніх пар. Воно допомагає уточнити розуміння того, як різні аспекти сімейних взаємодій впливають на задоволеність шлюбом та психологічне здоров'я партнерів. Крім того, результати дослідження вносять вклад у розвиток сімейної психології, зокрема, у розробку та адаптацію психодіагностичних інструментів, призначених для оцінювання сімейних взаємодій та подружнього благополуччя в українському контексті.

Практичне значення результатів дослідження полягає у тому, що вони можуть бути використані для покращення розуміння механізмів взаємодії сімейних ролей та їх впливу на психологічне благополуччя подружжя. Зокрема, отримані результати можуть стати основою для розробки психологічних програм та тренінгів, спрямованих на оптимізацію сімейних взаємин та підвищення загального рівня задоволеності шлюбом. Це, в свою чергу, може сприяти зниженню рівня сімейних конфліктів, покращенню комунікації між партнерами та підвищенню стабільності сімейних відносин. Крім того, результати дослідження можуть бути використані фахівцями у сфері сімейної психотерапії та консультування для підготовки індивідуальних та групових занять з подружніми парами, а також у навчальних програмах для підготовки фахівців сімейного профілю.

Апробація та впровадження результатів. Результати дослідження були представлені на відповідних наукових конференціях і семінарах, опубліковані у фахових виданнях, а також впроваджені в практику роботи психологічних служб.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, три розділи, загальні висновки та список використаних джерел, який складається із 28 пунктів. Загальний обсяг роботи 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЩОДО ПИТАННЯ СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ

1.1 Дослідження питання сімейних ролей в сучасній соціології

В умовах сучасного суспільства сімейні ролі набувають нових значень, а їх взаємодія стає дедалі важливішою для забезпечення психологічного благополуччя подружжя. Наступаючі зміни в соціально-економічних умовах і гендерних стереотипах вимагають нових підходів до розуміння ролей у сім'ї. Актуальність даного дослідження полягає в необхідності вивчення впливу сімейних ролей на психоемоційний стан подружжя та визначення принципів їх оптимального розподілу, що сприятиме зниженню конфліктності та підвищенню якості сімейних відносин.

З формуванням ринкових відносин значно зростає можливість маневрування фінансами. Сім'ям буде доступним широкий спектр банківських кредитів та інших видів фінансування, що відкриє їм можливість придбати комфортне житло, автомобілі вищого класу, сучасну побутову техніку та інше. Це сприятиме підвищенню самоповаги людини, її задоволенню власним життям, що в свою чергу позитивно вплине на стабільність сім'ї та суспільства взагалі.

Різноманітність сімейних відносин призводить до появи різних типів сімей, які можна класифікувати за різними критеріями. Зокрема, за характером спорідненості можна виділити консангвінальну (засновану на кровній спорідненості) та кон'югальну (засновану на відносинах між подружжям).

Сім'я – це соціальний інститут, що складається з групи осіб, які пов'язані між собою кровними, шлюбними або іншими родинними узами. Сім'я виконує ряд важливих функцій, таких як виховання дітей, забезпечення емоційної підтримки, економічної стабільності та соціалізації. У сім'ї відбувається формування особистості, розвиток міжособистісних відносин і спільна

діяльність, що забезпечує її членам відчуття належності та підтримки. Сім'я може бути різних типів і відображає культурні, соціальні та економічні особливості суспільства, в якому існує.

Сім'я – мала соціальна група, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі та родинних зв'язках, тобто відносинах між чоловіком і дружиною, батьками та дітьми, братами і сестрами, іншими родичами, що живуть разом і формують спільне господарство на основі єдиного сімейного бюджету [23]. Ознаки сім'ї як малої соціальної групи узагальнено на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Ознаки сім'ї як малої соціальної групи

Джерело: узагальнено автором за [23]

Успішна взаємодія родинних підсистем залежить від того, як розподілено сімейні ролі. Сімейна роль – сукупність прав і обов'язків члена родини, а також принципи його взаємодії в сім'ї та соціумі [23]. Різновиди формальних сімейних ролей узагальнено на рис. 1.2.



Рис. 1.2. Різновиди формальних сімейних ролей

Джерело: узагальнено автором за [23]

У таблиці 1.1 узагальнено відповідність сімейних ролей партнерів у шлюбі функціям, які сім'я покликана виконувати.

Отже, зрозумівши суть сімейних ролей, партнери мають можливість ретельно підготуватися до їх виконання та прийняти на себе зобов'язання, що супроводжують конкретну роль. Важливо також враховувати значущість зовнішніх чинників, які сприяють успішному виконанню тих чи інших ролей.

В умовах сучасної економічної та політичної нестабільності спостерігається зниження соціального рівня життя громадян нашої країни. Люди стикаються із складними психологічними переживаннями, які впливають не лише на їхні соціально-психологічні навички, а й на якість їхнього життя загалом. Це, у свою чергу, негативно відображається на відносинах між подружжям і їхніх ролях у сім'ї. Зважаючи на те, що взаєморозуміння між чоловіком і жінкою поступово руйнується, суттєво ускладнюється розвиток сім'ї та відбуваються зміни в їхніх ролях.

Таблиця 1.1

Відповідність соціальних ролей шлюбних партнерів функціям сім'ї

Соціальна роль	Сімейна функція	Обов'язки
Добувач	Господарчо-економічна	Матеріальне забезпечення сім'ї
Хазяїн-господарка	Господарчо-економічна	Організація споживання і побуту, ведення сімейного господарства
Порадник	Комунікативна	Забезпечення спілкування і взаємодії подружжя один з одним, підтримки, надання порад
Друг	Рекреативна	Забезпечення моральної підтримки, жвавого і цікавого спілкування один з одним, організація дозвілля, забезпечення родини позитивними емоціями
Сексуальний партнер	Сексуальна та репродуктивна	Реалізація сексуальних стосунків подружжя, досягнення ними сексуального задоволення, продовження роду
Вихователь	Виховна	Первинна соціалізація дитини, постійний вплив батьків на своїх дітей
Сімейний психотерапевт	Психотерапевтична	Розуміння і допомога один одному в оцінюванні позицій з важливих проблем, підтримування іншого в його самореалізації й особистісному розвитку

Джерело: узагальнено автором за [9]

Дистантна сім'я – це сім'я, члени якої тривалий час перебувають на відстані через те, що один або обидва з батьків працюють за кордоном [4]. Порівняння відмінностей у сімейних ролях традиційних і дистантних сімей наводиться в табл. 1.2 [4].

У системі сімейних відносин потреби подружжя (дружини та чоловіка) є важливими чинниками, які впливають на їхню взаємодію та загальне благополуччя сім'ї. Ці потреби можна розділити на кілька категорій: емоційні, фізіологічні, соціальні, психологічні та економічні (табл. 1.3).

Таблиця 1.2

Розподіл сімейних ролей

Критерій	Компонент ролі	Традиційна сім'я	Дистантна сім'я
Установка	Когнітивний	«Сім'я основа суспільства, побут, функції, взаєморозуміння»	Така сім'я може існувати, має право бути, не завжди юридично узаконена»
	Емоційний	«Мій дім моя фортеця»	«Мій дім зал очікування для двох»
	Поведінковий	«У кожного є права й обов'язки»	«Ролі змінюються, непостійність»
Ставлення	Когнітивний	«Я вважаю, що моя родина це побут, повага, піклування про дітей, постійність»	«Я думаю, що сім'я це зустрічі та розлуки, очікування та радість, непостійність»
	Емоційний	«Я відчуваю постійність, побут, все як завжди. Всі так живуть, і я так живу»	«Я відчуваю радість та вдячність своїй родині»; «Почуття стомленості супроводжує мене упродовж багатьох років»
	Поведінковий	«Я оберігатиму свою родину від неприємностей, створюватиму сприятливі умови для повноцінного гармонійного життя»	«Я повертаюся і мене чекають, ми так живемо. Я не хочу цього втрачати»

Джерело: узагальнено автором за [4]

Таблиця 1.3

Потреби подружжя

Потреби чоловіка	Потреби дружини
довіра	опіка
прийняття	розуміння
вдячність	повага
задоволення	вірність
визнання	виконання бажань
заохочення	упевненість

Джерело: узагальнено автором за [4]

Розуміння та задоволення цих потреб є критично важливими для підтримки гармонії у шлюбних стосунках. Коли кожен з партнерів відчуває, що

їхні потреби враховуються, це зміцнює їхній емоційний зв'язок, підвищує рівень задоволеності відносинами і сприяє загальному психологічному благополуччю. Важливо, щоб подружжя підтримувало один одного у задоволенні цих потреб, що створює основу для успішних і тривалих шлюбних стосунків.

Також, сім'ї можна класифікувати за кількістю поколінь. Це можуть бути одно-поколінні сім'ї, що складаються лише з подружньої пари без дітей, прості або нуклеарні сім'ї з дітьми, які ще не утворили власні родини, або розширені сім'ї, що включають в себе три або більше поколінь, пов'язаних спільним господарством та відносинами.

Залежно від типу подружжя, можна виділити декілька варіантів організації сімейних відносин. Першим є просте подружжя, яке базується на моногамії, тобто вірності одній особі. Складне подружжя може включати поліандрію або полігінію, коли декілька нуклеарних сімей об'єднуються через спільного чоловіка або жінку. Розширене подружжя складається з кількох нуклеарних сімей, які живуть разом і ведуть спільне господарство.

Організація сімейних відносин також може відрізнятися за наявністю батьків. Повна сім'я містить як батька, так і матір, тоді як неповна може бути в разі відсутності одного з батьків [20].

За кількістю дітей, сім'ї можуть бути бездітними, одно-дітними або багатодітними, залежно від кількості дітей у подружжя.

Також можна виділити різні ролі в сімейних відносинах. Партнерська організація базується на взаєморозумінні та добровільному розподілі ролей між подружжям. Матріцентрична сім'я характеризується тим, що мати займає центральне місце через обмежену включеність батька в сімейне життя. У патерпальній сім'ї центральне місце належить батькові, який піклується про інших членів родини.

Нарешті, організація сімей може відрізнятися ступенем самостійності. Автономна сім'я є самодостатньою та самостійною одиницею, тоді як гетерономна сім'я не є економічно самодостатньою, а засоби до життя

забезпечує один чи кілька її членів, що може призводити до чіткого розподілу обов'язків і виконання встановлених норм та правил [27].

Крім типів сім'ї, у соціологічному аналізі широко використовується поняття «структура сім'ї». Під цим терміном розуміється комплекс різноманітних відносин між членами сім'ї, що охоплює родинні, духовні, моральні, правові, владні та інші аспекти.

Структура сім'ї – чисельний і персональний склад її членів, а також сукупність сімейних ролей і різних взаємовідносин між ними (подружні відносини, дитячо-батьківські, подружжя і їх батьків, відносини між дітьми, відносини бабусь і дідусів з їх внуками) [23].

Структура родини вважається успішною та життєздатною, якщо вона забезпечує ефективне виконання своїх основних функцій і здатна вирішувати особистісно значущі завдання. Основним завданням є підтримка індивідуальності кожного члена сім'ї, одночасно створюючи відчуття приналежності до єдиного цілого. Основні параметри структури сім'ї узагальнено на рис. 1.3 [23].

Характер цих відносин визначає тип сім'ї та її ієрархію. Авторитарна сімейна структура характеризується жорстким підпорядкуванням дітей батькам чи одного з подружжя іншому. У демократичній сімейній структурі ролі та обов'язки розподіляються взаємно, з урахуванням особистих якостей та здібностей кожного члена родини, що сприяє рівноправному партнерству та спільному вирішенню сімейних питань.

Рольова структура сім'ї визначається системою взаємодій та відносин між членами сім'ї відповідно до їхніх ролей. Ця структура формується під впливом цінностей, традицій, соціального оточення та особистого досвіду членів сім'ї. Зміст прав та обов'язків основних сімейних ролей значною мірою залежить від типу сім'ї – чи це патріархальна, традиційна чи сучасна сім'я, бездітна чи багатодітна, проста чи розширена [14].

розподіл ролей	• наявність ролей і характер їх взаємодії
ієрархія	• розподіл влади та підкорення між членами родини
згуртованість	• співвідношення близькості й автономії між членами родини
гнучкість	• підтримка та функціональна взаємозамінність між членами родини
межі	• взаємодія всередині родини та з соціумом

Рис. 1.3. Основні параметри структури сім'ї

Джерело: узагальнено автором за [23]

У минулому, роль чоловіка в вихованні та догляді за дітьми була мінімальною, і навіть деякі культури суворо обмежували контакти між батьком та дітьми. Наприклад, в кавказьких горців вважалося нормою, що батько не мав права навіть тримати дитину на руках або бавитися з нею. Однак у сучасній сім'ї роль батька радикально змінилася. Більшість чоловіків виявляють батьківські почуття та активно беруть участь у вихованні своїх дітей.

Сьогодні батько великою мірою «готує підґрунтя» для соціального статусу дитини в суспільстві, допомагаючи їй у початку кар'єри та розвитку. Хоча соціальний статус молодих людей переважно залежить від їх особистої активності, однак відображенням їхнього стартового положення є соціальний статус батьків [15].

Різні ролі батька і матері у вихованні дітей віддзеркалюють колишній поділ праці в сім'ї за статевою ознакою. Ці ролі визначаються домінуючою в суспільстві ціннісно-нормативною системою. У традиційному суспільстві чоловік був головним годувальником і господарем, оскільки він був фізично сильніший та мав відповідні навички. У той час, як жінка переймалася домашніми обов'язками та доглядом за дітьми. Саме тому в соціології роль чоловіка в сім'ї і досі вважають інструментальною, а жінки – експресивною [2].

Процес адаптації до сімейних ролей є складним і включає в себе не лише внутрішні, але й зовнішні фактори. За даними статистики, розлучення стає досить поширеним явищем, особливо серед тих подружжів, які перебувають разом менше 4 років. Одним з факторів, які ускладнюють цей процес, є необхідність поєднувати сімейні обов'язки з іншими ролями – будь то громадянська, професійна чи роль товариша. Ефективне поєднання цих ролей має великий вплив на розвиток сімейних відносин.

Особливі труднощі можуть виникати при поєднанні ролі матері з професійною діяльністю. Це є результатом еволюції сімейних структур і значних змін у соціальних ролях подружжя, пов'язаних з розвитком суспільства. Американські соціологи, такі як Г. Парсонс і В. Гуд, вивчаючи ці питання, відзначають, що нуклеарна сім'я сьогодні існує як автономна одиниця, проте вона також залежить від соціально-професійної структури суспільства [27].

З розвитком суспільства жінка отримала більше прав та можливостей для участі у сімейних і громадських справах. Раніше чоловік виступав як головний господар та забезпечувач сім'ї, але з еволюцією суспільства жінка також отримала право брати активну участь у прийнятті рішень у сім'ї та виробничому процесі.

Професійна та громадська активність надає жінці економічну незалежність та сприяє її особистісному розвитку, розширюючи коло спілкування і контактів. Проте, ця активність може мати негативний вплив на функціонування сім'ї, зменшуючи народжуваність, збільшуючи кількість розлучень та ускладнюючи взаємини між батьками та дітьми. Жінка може відчувати втрату, оскільки вияв її індивідуальності та людських якостей можливий не стільки у сфері професійної діяльності, скільки в сім'ї та материнстві.

У суспільстві, де вимоги виробництва ставляться на перше місце, заміжня жінка з дітьми може опинитися в не вигідному становищі на ринку праці, оскільки сімейні обов'язки вимагають багато часу та зусиль, і важко

конкурувати з чоловіками. Це може призвести до того, що жінки частіше працюють на непрестижних та недооплачуваних посадах, а серед безробітних їх відсоток також вищий.

Отже, зазначена проблема, викладена Парсонсом та Гудом, полягає у тому, що професійна активність жінки може суперечити її сімейним обов'язкам. Жінка стикається з дилемою: обирати між родинними зобов'язаннями та професійною діяльністю. Ця проблема в соціології відома як «жіноча дилема» [15].

Для вирішення цієї проблеми та адаптації до вимог соціально-професійної структури суспільства з'явився новий тип сім'ї, який успішно поєднує цінності, пов'язані з утворенням власної родини, та професійні інтереси подружжя. Це так звана бікар'єрна сім'я, яка переважно зустрічається серед середнього класу та деяких верств інтелігенції.

У бікар'єрних сім'ях чоловік і жінка активно розподіляють між собою домашні обов'язки та поважають одне одного, допомагаючи у самореалізації не лише в сімейному житті, але й у професійній сфері [11].

За словами К. Девіса, перехід від традиційних форм сім'ї до сучасних переважно зумовлений трансформацією соціокультурних норм – від високої народжуваності до низької. Це свідчить про зміну системи цінностей, що відбувається всередині суспільства, а не під впливом зовнішніх чинників [21].

Отже, сім'я є надзвичайно важливим елементом соціальної структури суспільства, і зміни, які відбуваються в ній, впливають на суспільні відносини та загальний розвиток суспільства. Тому тип сім'ї має свої визначені межі, які санкціонуються суспільством і регулюються традиціями, звичаями та прийнятими нормами.

Як невіддільна складова суспільства, сім'я піддана впливові всіх змін, які відбуваються в ньому. Економічна та соціальна криза, спад виробництва, безробіття та соціальна незахищеність – усе це має негативний відбиток на сім'ї, особливо у контексті сучасної кризи, що має місце в Україні.

Економічні труднощі призводять до фінансового стресу в сім'ях, підвищують рівень напруги та конфліктів у стосунках між членами сім'ї. Безробіття може призвести до втрати самооцінки та втрати здатності батьків забезпечити свою родину. Соціальна незахищеність веде до відчуття вразливості та нестабільності в майбутньому, що негативно впливає на психологічний стан членів сім'ї.

У таких умовах сім'я стикається з великими викликами щодо забезпечення базових потреб своїх членів, збереження стабільності та єдності. Тим не менш, важливо пам'ятати, що саме в таких кризових ситуаціях сім'я може виявити внутрішню силу та спільними зусиллями подолати труднощі, зміцнити зв'язки та зробити важливі кроки для подолання кризи.

1.2 Погляди психологів на поняття психологічного благополуччя подружжя

Проблема суб'єктивного благополуччя особистості в шлюбі є достатньо важливою і актуальною через свою соціальну затребуваність і наукову значущість.

Для оцінювання рівня успішності подружніх взаємин дослідники виокремлюють принаймні три аспекти групової життєдіяльності: міжособистісні емоційні взаємини між членами групи, структуру взаємодії між ними в процесі спільної діяльності, характер ціннісних орієнтацій, установок і нормативних уявлень, які формують групу осіб.

Проблема визначення ознак, на підставі яких можна констатувати благополуччя відносин у подружній діаді, неодноразово підіймалася в психологічних дослідженнях. Упродовж тривалого часу основним критерієм благополуччя подружніх взаємин вважався показник стабільності відносин (юридичне збереження), а стійкість сім'ї вбачалася основним фактором виконання шлюбно-сімейним інститутом покладених на нього соціальних функцій [20].

Дослідження, спрямовані на виявлення факторів благополуччя подружніх відносин, будувалися, відповідно, на порівнянні двох категорій: шлюбів, які розпалися, і сімей з різними варіантами оптимального шлюбу («щаслива сім'я», «вдале подружжя», «здорова сім'я»). Таким чином, порівнюючи пари, які розлучаються та інтактні пари, дослідники традиційно вважали, що вони свідомо відрізняються за показником «задоволеність». Критерієм розподілу сімей на «щасливі» і «нещасливі», крім розлучення, також нерідко слугував факт звернення подружжя в консультаційний центр з сімейних проблем. У такому випадку пари, які не зверталися за допомогою в розв'язанні сімейних проблем до фахівців, умовно вважалися задоволеними шлюбом [3].

Проте переважна більшість досліджень за минулі роки свідчить про неправомірність розгляду стабільності шлюбу як показника успішності психологічної взаємодії подружжя. Дійсно, очевидно, що факт збереження шлюбу нічого не свідчить про психологічну грань взаємодії шлюбних партнерів. Таким чином, стабільність й успішність шлюбу не є тотожними характеристиками. Стабільні шлюби не завжди визначають високий рівень задоволеності подружжя, а шлюби, у яких подружжя задоволене міжособистісними відносинами, можуть бути нестабільними. Основоположні характеристики шлюбу визначаються, насамперед, тим, наскільки успішним вважає свій шлюб саме подружжя, наскільки задоволене ним.

Іноді дослідники не розрізняють поняття стабільності подружнього союзу й задоволеності шлюбом, а об'єднують їх у рамках єдиної класифікації. Так, дослідники пропонують схему рівнів стабільності. При цьому першим, найбільш загальним, рівнем є стійкість (юридичне збереження) шлюбу. Другий рівень — «пристосування в шлюбі», «адаптованість подружжя», за яких спостерігається не тільки юридичне збереження шлюбу, а й спільність подружньої пари за такими характеристиками, як розподіл домашньої праці, виховання дітей і т. п. Нарешті, третій, найбільш глибокий, рівень — це рівень «успішності шлюбу», який характеризується насамперед збігом ціннісних орієнтацій подружжя [15].

Задоволеність шлюбом є відносною та неоднозначною характеристикою, яка вимагає уточнення. Л. Помиткіна визначає «щасливість» у подружжя за такими параметрами: відчуття душевного спокою, внутрішньої стабільності та захищеності; свобода в власних настроях і діях; простота і ясність взаємин, що ґрунтується на взаємній довірі; бажання відкрито обговорювати будь-які проблеми; можливість бути собою [16].

Успішний шлюб охоплює адаптацію на рівні побутових, емоційних та сексуальних аспектів, яку супроводжує високий рівень духовного взаєморозуміння. Цей успіх забезпечується підтримкою та визнанням індивідуальних потреб кожного партнера.

Останнім часом дослідники вважають, що одним із ключових критеріїв благополуччя в сімейних відносинах є можливість самореалізації в подружній парі. Модель самореалізації в особистому житті може бути представлена рядом етапів: від самовизначення та вибору життєвого партнера до становлення стабільних особистісних взаємин та подальшого особистісного зростання та розвитку подружжя [22].

Самореалізація у сфері особистого життя передбачає глибокі та інтенсивні взаємини та взаємодію, включаючи інтимний аспект. Вона забезпечується гармонізацією внутрішніх ресурсів людини, їх адекватним розподілом, самовідновленням та оновленням. Л. Коростильова підкреслює, що самореалізація в особистому житті означає задоволеність та корисність на кожному рівні взаємодії: психофізіологічному, психологічному, соціально-психологічному та духовному.

На підставі різноманітних даних з психологічного консультування та психотерапії сімей, автори відзначають, що задоволеність свідчить про психологічне здоров'я, конгруентність та, в цілому, про позитивну емоційну атмосферу в сім'ї. Корисність відображає той факт, що шлюбно-сімейні відносини сприяють розвитку її членів, надаючи їм додаткові можливості для здійснення життєвих цілей та «знаходження свого продовження одне в одному» [1].

Отже, серед основних критеріїв подружнього благополуччя, дослідники виділяють стабільність сім'ї, задоволеність шлюбом та можливість самореалізації в шлюбі. Проте більше уваги дослідники приділяють саме внутрішнім чинникам подружнього добробуту.

Група факторів, які описуються як «внутрішні», налічує більшу кількість умов, ніж розглянуті вище. Найбільш повний набір внутрішніх умов, що визначають якість шлюбу, ми знову знаходимо в дослідженнях Р. Левіса та Дж. Спаніера, які об'єднують їх у категорію «особистісні та внутрішньоподружні чинники» [10].

Ці умови включають такі аспекти, як позитивне ставлення до партнера, емоційна задоволеність стосунками, ефективність спілкування в парі, рольова відповідність подружжя та їхня взаємодія. Параметри ефективності спілкування, рольова відповідність та взаємодія включають в себе такі аспекти, як спільність очікувань, глибина саморозкриття, рольова відповідність, взаємодія та спільність діяльності.

Ці внутрішні умови визначають якість сімейних відносин та грають важливу роль у підтриманні подружнього благополуччя.

Т. Буленко відзначає, що ключовою умовою для забезпечення стійкості та успішності шлюбу є персональна сумісність подружжя. Ця сумісність включає в себе психофізіологічний, соціально-психологічний та психологічний аспекти [3]. Також про психологічну сумісність партнерів як умову успішного функціонування сім'ї говорять інші вчені. Більшість авторів вважають успішність подружнього спілкування однією з найважливіших внутрішніх умов сімейного благополуччя.

В. Семиченко та В. Заслуженюк вказують на те, що внутрішньосімейне спілкування є способом задоволення особистісних потреб у прийнятті, захисті та особистісному комфорті [21]. Згідно з І. Римаренко, тільки шлюб і сім'я надають людині таке спілкування, яке є максимально відвертим та довірливим. У благополучних подружніх парах, за словами автора, довірливо-дружнє спілкування є ключовим елементом, який доповнюється спілкуванням інтимно-

любовним. Кризові ситуації в шлюбному житті часто виникають тоді, коли не задовольняються основні емоційно-психологічні потреби особистості, зокрема потреба у довірливо-дружньому спілкуванні [20].

Т. Журбицька також наголошує на тому, що різні параметри подружнього спілкування є характеристиками, які в основному відрізняють успішні та неуспішні сім'ї. Це підтверджується значною кількістю досліджень, проведених як у нашій країні, так і за кордоном. Цікавим є той факт, що, на думку дослідників, спілкування подружжя є досить стабільною характеристикою, а особливості міжособистісного спілкування формуються в перший рік спільного життя подружжя і в подальшому важко піддаються змінам і корекції [7].

Л. Гапоненко висловлює такі умови успішності взаємин, які проявляються в процесі подружнього спілкування: відкритість, відсутність потреби приховувати що-небудь один від одного; підтвердження самооцінок один одного під час спілкування, формування більш позитивного уявлення про себе кожного з партнерів; активний транзактний обмін, постійне інтенсивне обговорення один з одним того, що кожен думає і відчуває; ситуативна адекватність, наявність безлічі різних форм подружнього спілкування, вибір яких здійснюється залежно від конкретної ситуації [6].

Так, Р. Левіс та Дж. Спаніер, вивчаючи вплив особливостей спілкування на якість шлюбу, виокремили фактори, які мають як позитивний, так і негативний вплив на його успішність. З їхньої точки зору, успішним відносинам між подружжям сприяє можливість саморозкриття, існування значної кількості спільних очікувань і установок, точність невербальної комунікації, присутність спільних «символів» (прізвиська, звернення, традиції, обряди), глибоке взаєморозуміння, емпатія та інше. Г. Навайтіс зауважує, що психологічна гармонія у стосунках між подружжям проявляється перш за все у дружньому, щирому спілкуванні, у здатності приймати близьку людину без особливої критики, помічати її позитивні властивості та сприяти вдосконаленню її особистості. Подружжя має бути відкритим, визнавати свободу один одного та право бути самими собою. Автор зауважує, що подібні

взаємини в жодній родині не можуть сформуватися відразу, з перших днів сімейного життя. Таким чином, дослідники погоджуються з тим, що успішність процесу подружнього спілкування є необхідною умовою благополуччя сімейних відносин [6].

Опитування, проведене Н.Муляр, показало, що для чоловіків серед найважливіших факторів стабільності шлюбних відносин входять любов до дітей, дружня підтримка та взаємна любов у подружжі, спільність поглядів та інтересів, а також відчуття подружнього обов'язку. Жінки також наголосили на важливості дітей, дружби та духовної спільності, відзначивши також сексуальну гармонію та підтримку індивідуальних прагнень кожного з подружжя. Подальші дослідження того ж автора підтвердили, що саме ці компоненти визначають стабільність шлюбу, змінюючи лише пріоритети всередині групи розглянутих факторів [13].

Н. Самоукіна, у свою чергу, пропонує характеристики, які на її думку забезпечують стабільність шлюбу. По-перше, у стабільному шлюбі живуть ті, для кого сім'я є важливою цінністю. Такі люди не лише прагнуть до сімейного життя, а й мають приклади сімейного життя від батьків, бабусь та дідусів. Ця категорія людей також відрізняється тим, що вони мало задумуються про успішність або невдачу свого шлюбу, а також з самого початку відкидають можливість розлучення. Такий тип подружніх відносин, зауважує автор, є характерним для зрілих та відповідальних людей.

По-друге, у тривалих і довгострокових шлюбах живуть люди, які прагнуть спільного життя з партнером і для яких самотність не є варіантом. Для них важлива присутність близької людини у їхньому житті, можливість дбати про неї та бути поруч у всіх життєвих ситуаціях.

По-третє, подружжя, які прожили в шлюбі протягом багатьох років, зазвичай розуміють, що неможливо здійснити всі свої бажання та задовольнити всі потреби у рамках одного шлюбу. Вони усвідомлюють, що кожен шлюб має свої обмеження, і абсолютна свобода або досконалість є недосяжними.

Зустрічаючи певні проблеми у шлюбі, люди розуміють, що життя без них взагалі неможливе, і що в будь-якому іншому шлюбі вони могли би зіткнутися з іншими труднощами.

Д. Карпова відзначає ще одну категорію людей, які орієнтовані на стабільний шлюб – це релігійні особистості, які вважають неможливим порушувати рішення, яке «прийняте зверху». Таким чином, автор визначає три основні умови стабільного сімейного життя: загальна установка подружжя на сімейне життя, наявність сімейних традицій та здатність людей до психологічного балансування [9].

В. Піча вважає, що серед факторів, які сприяють стабілізації подружніх відносин, слід виділити наступні [15]:

- постійне прагнення обох партнерів до збереження сімейного благополуччя; це означає, що кожен з них активно працює над збереженням і підтримкою взаємин в сім'ї;
- бажання та здатність обох партнерів до спільних дій на користь родини; це передбачає узгодженість в рішеннях та діях, спрямованих на благо всієї сім'ї;
- ініціативність кожного чоловіка у вирішенні сімейних проблем та реальний внесок кожного у суспільні справи; це важливо для підтримки ефективного функціонування сімейного господарства та розвитку відносин;
- розумне поєднання різноманітних особистих цілей і потреб із загальносімейними справами й потребами; спільне вирішення проблем та досягнення цілей сприяють розвитку сімейних відносин;
- прагнення до емоційного злагодження та згуртування у важкі моменти; взаємна підтримка і співчуття зміцнюють сімейний союз;
- естетична привабливість, яка включає зовнішній вигляд та манеру поведінки, сприяє збереженню привабливості відносин;
- здатність емоційно нагріти партнера, створити атмосферу довіри, невимушеності та сердечності, що сприяє розвитку і зміцненню емоційного зв'язку в парі.

Певні поєднання особистісних характеристик у подружжя можна розглядати як передумови стабільності й успішності взаємин. Однак наразі ми ще не отримали однозначної відповіді на питання про вплив схожості (гомогенності) або взаємного доповнення (компліментарності) визначених особливостей темпераменту й характеру на гармонію і успішність шлюбу.

Можна припустити, що в деяких випадках позитивний вплив здійснює гомогенність, наприклад, у випадку екстравертованості — інтровертованості, тоді як в інших випадках це може бути компліментарність, наприклад, домінантність — підлеглість [12].

Підтвердженням цьому може слугувати дослідження А. Співаковської, яка вказує на велике значення індивідуально-особистісних характеристик у зміцненні психологічної стабільності сім'ї. Деякі сімейні пари відчують себе більш злагодженими у взаємодії через взаємне доповнення особистісних рис, тоді як інші знаходять гармонію у відмінностях.

Узагальнюючи подібні приклади, можна стверджувати, що в разі об'єднання подружжя з полярними рисами характерів сім'я може бути більш стабільною, тоді як при схожості рис сімейні відносини можуть страждати від більшої конфліктності.

Отже, стабільність сімейних відносин може сприяти компліментарність, взаємодоповнення особистісних рис, особливо щодо глибинних, основних рисів особистості, які визначають емоційний фундамент і стійкість сімейного союзу.

Порівнюючи поведінку подружжя в щасливих і конфліктних шлюбах, можна зазначити, що в щасливих відносинах позитивні висловлювання на адресу партнера переважають над негативними, особливо критичними. В гармонійних шлюбах характерно переважання позитивних невербальних та поведінкових актів, таких як поцілунки, подарунки та допомога.

І. Римаренко розглядає стаж шлюбу як один із детермінант задоволеності шлюбом, що визначає суб'єктивну успішність благополуччя. Експериментальні дослідження показують, що на ранніх етапах розвитку сім'ї задоволеність шлюбом знижується, а згодом поступово зростає [20].

Нормальне функціонування й розвиток шлюбу передбачає наявність у чоловіка і дружини різноманітних ціннісних орієнтацій. Різноманіття цінностей сприяє індивідуалізації особистості та володіє найбільшою стійкістю.

Шлюбна мотивація часто виступає серед визначальних умов благополуччя шлюбу. Мотиви вступу в шлюб впливають на структуру та зміст відносин у подружжі та, відповідно, на його стійкість.

Деякі дослідники окремо виділяють можливість особистісного розвитку кожного з членів подружньої діади як важливу умову успішного функціонування сім'ї.

1.3 Поняття та періоди кризи в шлюбі

Сімейна криза – це період загострення родинних суперечностей і раптового погіршення ритму сімейного життя, коли звичні методи реагування членів родини не вирішують проблем. Зазвичай така криза розвивається поступово, хоча інколи може настати раптово після несподіваних негативних подій, таких як втрата роботи, травма або зрада в шлюбі.

Певні передумови сімейної кризи можуть бути помічені заздалегідь, такі як повна відсутність або, навпаки, надмірна кількість сварок і конфліктів між подружжям. Також можуть бути неконструктивні обговорення проблем, де кожен сторінка налаштована на своє, і преобладання захисно-агресивних реакцій у спілкуванні [5].

Інші ознаки можуть включати ухилення від сексу одного з партнерів, витіснення або відсторонення одного з партнерів від ухвалення рішень, або зацикленість на одній темі, наприклад, обговорення справ дитини, або навпаки, хронічне мовчання.

Додатковою ознакою може бути занадто великий фокус на сім'ї за рахунок власних потреб та самовизначення, а також професійний працеголізм, особливо якщо це є спробою замаскувати власні проблеми у сімейному житті.

Явище сімейної кризи абсолютно впливає на кожного члена родини одночасно, що призводить до прояву симптомів на двох рівнях. На рівні індивідуальних членів сім'ї криза виявляється через почуття гніву, образи, розчарування, а також можливість психологічного відірвання від родичів та перехід до самокритики та втрати морального духу. Поглиблення цих симптомів на індивідуальному рівні підсилює їх вияви на рівні всієї родини [16].

Це може призвести до послаблення єдності сім'ї, зростання відчуження між її членами, деформації зовнішніх і внутрішніх меж, порушення сімейної гнучкості та ієрархії. Також може виникнути надмірне перевантаження ролей, боротьба за владу або анархія в родині, збільшення конфліктів та негативних емоцій. Це може призвести до накопичення негативних емоцій та взаємної деструктивної критики.

Симптоми кризи також можуть включати психологічний дискомфорт, переважання негативних емоцій, зниження задоволеності від шлюбу, почуття непорозуміння, спустошеності та безвиході. В таких випадках може виникнути зміщення локусу контролю з внутрішнього на зовнішній.

Деякі кризи можуть бути прогнозованими та відчутними для більшості сімей одночасно, і ці ситуації називаються нормативними кризами.

Наукове співтовариство звертає увагу на такі типові нормативні кризи, які є досить поширеними, але не обов'язковими, оскільки їх перебіг та інтенсивність можуть різнитися в різних сім'ях в залежності від рівня психологічного здоров'я:

1. Якщо у сім'ї виховується кілька дітей різного віку, досягнення підліткового віку найстаршою дитиною може викликати родинну кризу. Проте, батьки можуть вже мати конструктивний досвід, що допомагає їм уникнути такої кризи з молодшими дітьми.

2. Іноді криза може бути спровокована неочікуваною негативною подією. Це може бути втрата роботи, травма або інша кризова ситуація, яка виникає несподівано для сім'ї і призводить до ненормативної сімейної кризи.

Для подолання цих криз потрібна значна згуртованість та взаємна підтримка членів родини [25]. Це може включати прийняття подружніх

зобов'язань, взяття на себе батьківських обов'язків, включення дітей у зовнішні соціальні інститути, а також прийняття факту дорослішання дітей.

Соціологи виділяють наступні стадії розвитку подружніх стосунків:

1. Подружнє життя до народження дітей – період, коли подружжя має можливість сконцентруватися на власних взаємовідносинах та індивідуальному розвитку.
2. Подружжя з маленькими дітьми – час, коли батьки займаються вихованням та доглядом за маленькими дітьми, що може створювати додаткові виклики для подружніх стосунків.
3. Подружнє життя з підростаючими дітьми – період, коли діти поступово стають незалежними і часто залишають батьківську родину, що може змінити динаміку подружніх відносин.
4. Подружнє життя після того, як діти відокремилися від батьків – час, коли батьки мають можливість знову сконцентруватися на собі та власних відносинах після того, як діти виросли та розлетілися.

Для кожного етапу спільного життя подружжя мають свої виклики, які потребують розв'язання, та типові проблеми, які потребують уваги. Перехід від одного етапу до іншого часто супроводжується труднощами, оскільки подружжя повинно адаптуватися до нових умов і потреб. Таким чином, основною метою роботи психолога стає допомога членам сім'ї змиритися з новим етапом розвитку їхнього шлюбу.

У процесі вивчення функціонування сім'ї та організації психосоціальної допомоги важливо враховувати нормативні кризи, які співпадають з конкретним етапом життя сім'ї. Різноманіття сімейних систем робить аналіз стадій подружніх та сімейних відносин складним, проте деякі найбільш типові варіанти можна виділити [15].

Дослідники підкреслюють, що подружні стосунки постійно еволюціонують та змінюються. Інколи у взаємини чоловіка та жінки можуть виникати несподівані зміни, але також існують закономірні, типові зміни, характерні для розвитку шлюбу з плином часу.

Наприклад, романтична любов поступово виходить на другий план під час періоду залицяння та «медового місяця», замінюючись реалістичним розумінням шлюбу. З часом уявлення про ідеального партнера може зіштовхнутися з реальністю повсякденного життя. Після народження дітей з'являються нові радості та турботи, що потребують уваги та взаєморозуміння.

Існують різні системи періодизації життєвого циклу сім'ї, що відображають основні етапи розвитку подружніх стосунків. Одна з найбільш відомих систем, запропонована Е. Дювалем у 1957 році, розглядає такі фази:

1. Зустріч майбутніх партнерів, коли вони відчують емоційне притягнення один до одного.
2. Прийняття та розвиток нових батьківських ролей, які включають в себе відповідальність за виховання дітей.
3. Прийняття нової особистості (дитини), що вводить подружню пару у відносини трикутника.
4. Введення дітей у позасімейні інститути.
5. Прийняття підліткового віку дітей та вирішення нових викликів, які виникають на цьому етапі.
6. Експерименти з незалежністю підлітків.
7. Підготовка до відходу дітей з сім'ї.
8. Відхід дітей з сім'ї та відновлення стосунків між подружжям.
9. Прийняття факту відходу на пенсію та старості [11].

Також існують інші системи періодизації, наприклад, запропонована Е. Т. Яблонською, яка включає такі етапи:

1. Від народження сім'ї до народження дитини.
2. Народження та виховання дітей.
3. Завершення виховання дітьми.
4. Діти мешкають з батьками, хоча б одна дитина не має власної сім'ї.
5. Подружжя мешкає окремо або з дітьми, які мають власні сім'ї [28].

Кожна з цих систем відображає основні етапи життєвого циклу сім'ї та допомагає розуміти розвиток подружніх стосунків на протязі часу.

При використанні періодизації стадій розвитку подружніх відносин, яка базується на системі Fanta, відзначається відсутність однозначної часової шкали, оскільки кожен шлюбний союз може мати свої власні особливості та темпи розвитку. Однак, ця періодизація допомагає краще розуміти етапи розвитку сімейних відносин на основі вікових та соціальних характеристик подружжя.

Молодий шлюб, що триває менше п'яти років, характеризується періодом адаптації новоствореного сімейного гнізда, коли подружжя засвоюють одне одного, створюють своє житло та виконують нові обов'язки. Вони знаходяться в стадії збирання матеріальних та психологічних ресурсів, щоб забезпечити затишне життя для себе та майбутніх дітей.

Шлюб середнього віку, тривалість якого становить 6-14 років, є періодом стабільності та професійного зростання. На цьому етапі діти вже стають більш самостійними, а подружжя можуть більше уваги приділяти своїм кар'єрним амбіціям та особистому розвитку.

Шлюб зрілого віку, який триває від 15 до 25 років, характеризується зниженням швидкості психічних процесів та зростанням стабільності відносин. На цьому етапі подружжя можуть більше цінувати спільний час разом, споглядаючи на своє життя з великою кількістю спільних спогадів та досягнень [26].

Кожен із цих періодів відображає важливі етапи розвитку сімейних відносин і відображається у вікових та життєвих перспективах подружжя.

У сімейному житті, коли діти вже дорослі і вибрали свої власні шляхи, подружжя залишається наодинці або знову відчуває радість бути бабусею і дідусем, набуваючи нові ролі вихователів і наставників для своїх онуків. Проте цей етап часто починається з клімактеричного періоду, який може бути важким для жінок через психологічні та фізіологічні зміни, а також викликати певну напругу і тривожність.

Наприкінці цього етапу, коли подружжя виходить на пенсію, вони можуть зазнавати змін у своєму щоденному ритмі життя, але це компенсується великим

досвідом і взаємопідтримкою, яка накопичується протягом років спільного життя.

У шлюбі літнього віку, який є стабільним, чоловік і жінка можуть відчувати потребу у взаємній допомозі та побоюватися втратити одне одного. Вони можуть бути консервативними у відносинах та важко змінювати звички і поведінку, що склалися протягом багатьох років [12].

Наприкінці життя спільні конфлікти можуть виникати через обмежений соціальний контакт та різницю у сприйнятті «молодих» дітей. Це може створювати напруженість між партнерами і навіть приводити до конфліктів, але вони залишаються невід'ємною частиною відносин у цей період життя.

Одним з важливих аспектів, які потрібно враховувати, є стадії повторного шлюбу. Розлучення майже завжди супроводжується відчуттям втрати і непотрібності. Навіть ті, хто ініціював розлучення, можуть переживати ці негативні емоції. Цей процес поділяється на кілька стадій: шок, депресія і відродження, і кожна з них потребує часу і уваги.

Проте деякі люди можуть спробувати уникнути цих етапів, захопившись алкоголем або відносинами на поверхневому рівні. Однак це часто лише тимчасове приглушення емоцій, і рано чи пізно вони повернуться до непройдених етапів розлучення.

Розлучення також часто пов'язане з досвідом міжособистісних стосунків, які люди засвоюють у своїй дитинстві. Діти розлучених батьків можуть підсвідомо прагнути до розлучення в своїх власних сім'ях, утворюючи таким чином «порочний коло» [6].

Проривання цього кола може стати можливим через аналіз стилів сімейних стосунків, який може провести сімейний психолог або психотерапевт. Самостійний аналіз власних помилок може допомогти не лише їх побачити, але й усвідомити, щоб уникнути повторення їх у майбутньому.

Досвід тих, хто знайшов щастя в другий або навіть у третій раз, часто стає стимулом для нових шлюбів, але іноді і для нових розлучень. Багато людей

вважають, що кожен новий шлюб – це як нове життя, і тому ті, хто зазнав кількох шлюбів і розлучень, можуть відчувати, що прожили декілька життів.

Повторний шлюб має свої переваги порівняно з першим. Партнери вже не розраховують на «вічну», романтичну любов, але підходять до шлюбу більш раціонально. Вони частіше відчують вдячність за все гарне, що надає другий шлюб, і стараються зберегти його, більш активно його оберігають. І якщо виникає дисгармонія в стосунках, чоловік і жінка більше підготовлені й мотивовані до корекції своїх взаємин, і якщо потрібно, легше йдуть на розрив [5].

Проте у невротиків або осіб з патологічними рисами характеру може спостерігатися той самий невдалий вибір партнера, і в другому шлюбі можуть відзначитися ті ж помилки, які привели до розпаду першого шлюбу. Нормальні, адаптивні особистості частіше роблять правильні висновки з попередньої невдачі, вибирають для другого шлюбу більш адекватного партнера або поведуться більш свідомо.

Отже, шлюбний союз переживає різні етапи розвитку, що супроводжуються нормативними кризами, і кожна нова спроба може принести свої уроки та висновки. Загальний характер цих криз не завжди визначає їх гостроту й серйозність. Великою мірою це залежить від бажання та культури міжособистісних стосунків чоловіка й жінки, їх готовності переглядати свої помилкові уявлення, а також від бажання підтримувати психологічно благополучні та здорові відносини з іншими членами сім'ї.

Наявність усвідомленої установки на спільний з партнером розвиток, своєчасне виявлення змін у взаєминах, дозволяють подружжю керувати своєю поведінкою. Однак, неувважність до процесів розвитку один одного, зміна потреб та інтересів партнера може поставити родину на межу розпаду.

Розлучення, як крайній варіант вирішення сімейних протиріч, може стати конструктивним досвідом, якщо людина усвідомлює необхідність зміни власних уявлень про себе, інших людей та сімейне життя.

Висновки до розділу 1

Подружні стосунки та сімейне життя – це неперервний процес розвитку, який проходить через різні етапи. Важливо розуміти, що кожна стадія має свої виклики та завдання. Наприклад, в молодому шлюбі партнери засвоюють нові ролі та вчаться жити разом, тоді як на стадії шлюбу зрілого віку вони вже мають стабільну сімейну обстановку і можуть сконцентруватися на вихованні дітей. Проте, кожна стадія також може викликати кризу, яка потребує уваги та взаєморозуміння з боку партнерів.

Повторний шлюб може бути іншим за своєю природою, оскільки партнери зазвичай мають більше досвіду та розуміють, чого очікувати від сімейного життя. Однак негативні аспекти минулих досвідів також можуть вплинути на новий шлюб, тому важливо бути свідомими і готовими до адаптації.

Здатність до взаємного розвитку та психологічної підтримки грає велику роль у стабільності сімейних відносин. Розуміння потреб та змін у партнера, а також готовність до конструктивного вирішення конфліктів можуть допомогти у подоланні будь-яких криз та зміцненні зв'язку.

Отже, успішні подружні стосунки вимагають постійної уваги, зусиль та взаєморозуміння. Шлях до стабільного та щасливого сімейного життя може бути складним, але з правильним підходом він є досяжним.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПИТАННЯ СІМЕЙНИХ РОЛЕЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПОДРУЖЖЯ

2.1 Методологічні засади дослідження

Актуальність дослідження впливу сімейних ролей на психологічне благополуччя подружжя підкріплюється ростом інтересу до сімейної психології в умовах динамічних соціальних змін. Розуміння взаємозв'язку між виконанням сімейних ролей і психологічним комфортом є важливим для розробки стратегій підтримки подружніх стосунків.

Методологічні засади дослідження – це система принципів, підходів і процедур, що визначають загальну структуру і організацію наукового дослідження. Вони охоплюють вибір методів збору даних, аналізу, а також рамки, в яких проводиться дослідження, включаючи теоретичні та практичні аспекти. Методологічні засади забезпечують коректність, об'єктивність і повторюваність дослідження, а також дозволяють визначити, як дослідження пов'язане з науковими теоріями і попередніми результатами, а також як вони сприяють досягненню поставлених цілей і задач.

Для досягнення цілей нашого дослідження ми організували та провели емпіричну діагностику стану подружніх відносин у вказаній категорії сімей. Дослідження здійснювалося протягом трьох місяців – від листопада 2023 до січня 2024 року – у місті Києві за допомогою збору даних через Google Forms. Загальна вибірка становила 48 осіб (24 сім'ї) віком від 22 до 35 років. На початковому етапі дослідження ми встановили гіпотезу, яка була підтверджена під час аналізу отриманих даних. Після цього був підібраний валідний психодіагностичний інструментарій та математичні методи для статистичного аналізу результатів.

Для отримання комплексної інформації про взаємовідносини в родинях, ми використали такі методики:

Методика «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом», розроблена В. В. Століним, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенко. Ця методика дозволяє експресно оцінити рівень задоволеності-незадоволеності у шлюбі та ступінь узгодження / неузгодженості задоволеності між партнерами. Опитувальник містить 24 твердження, на які досліджуваним потрібно обрати один варіант відповіді, і результати інтерпретуються залежно від набраних балів.

Опитувальник розподілу ролей в сім'ї, розроблений Ю. Є. Альошиною, Л. Я. Гозманом та Е. М. Дубовською, спрямований на вивчення уявлень подружжя про рольову структуру в їхній сім'ї. Ця методика охоплює 24 аспекти, такі як виховання дітей, емоційний клімат, матеріальне забезпечення та інші. Досліджуваним пропонується відповісти на 21 питання, обираючи варіант відповіді для кожного з них. Результати обробляються за ключем, що дозволяє зробити висновок про те, ким конкретно реалізується та чи інша роль – дружиною чи чоловіком.

Щодо методики «Особливості спілкування між подружжям», то вона також розроблена тими ж авторами і спрямована на виявлення особливостей характеру спілкування та міжособистісних відносин подружжя. Запропоновані шкали включають довірливість спілкування, взаєморозуміння, подібність в поглядах та інші аспекти. Досліджуваним пропонується відповісти на 48 запитань, обираючи один варіант відповіді для кожного. Результати обробляються та інтерпретуються відповідно до ключа, що дозволяє зрозуміти особливості спілкування та взаємодії в подружжі.

Методологічні засади даного дослідження дозволяють створити комплексний підхід до вивчення впливу сімейних ролей на психологічне благополуччя подружжя. Цей підхід об'єднує кількісні та якісні методи, що дає можливість отримати глибоке розуміння проблематики та розробити практичні рекомендації для покращення сімейних відносин. Успішна реалізація дослідження може стати важливим внеском у розвиток сімейної психології та практичної психології в цілому.

2.2 Аналіз та обробка результатів емпіричної роботи

У цій частині аналізу ми детально розглядаємо емпіричні результати, отримані під час початкової фази нашого дослідження. Аналіз базується на результатах, отриманих з використанням опитувальника «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом», розробленого В. В. Століною, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенком, поданого на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Результати опитування за методикою «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом», розробленого В. В. Століною, Т. Л. Романовою та Г. П. Бутенком

З даних видно, що сім'ї у дослідженні розподілилися таким чином: 26% відносяться до категорії сімей, які мають певні проблеми; 18% є сім'ями, які перебувають на стадії переходу і можуть покращити своє становище; 46% визначені як сім'ї, що мають менші труднощі; 27% розглядаються як функціональні; тоді як 9% оцінені як дуже гармонійні і благополучні.

Особливо зауважимо, що в дослідженні не було виявлено сімей, що належали б до крайніх категорій: повністю неблагополучні або абсолютно благополучні. Це вказує на те, що більшість пар мають достатньо об'єктивне уявлення про свої взаємини і можуть їх адекватно оцінити.

Більшість учасників дослідження визначили свої родинні відносини як «перехідні», що свідчить про наявність потенційних проблем, які, втім, можуть бути вирішені з часом. Це вказує на необхідність звернення за професійною психологічною підтримкою для покращення сімейних взаємин. Наступні групи – це ті, хто оцінює свої сім'ї як в основному благополучні або з деякими проблемами, показуючи, що попри труднощі, багато сімей прагнуть знайти спільну мову та вирішити виникаючі проблеми

Далі ми аналізуємо як розподіляються родинні ролі за методикою, розробленою Ю. Є. Альошиною, Л. Я. Гозман і Е. М. Дубовською. За результатами методики, представленими на рис 2.2, ми розглядаємо, як респонденти бачать розподіл обов'язків у родині.

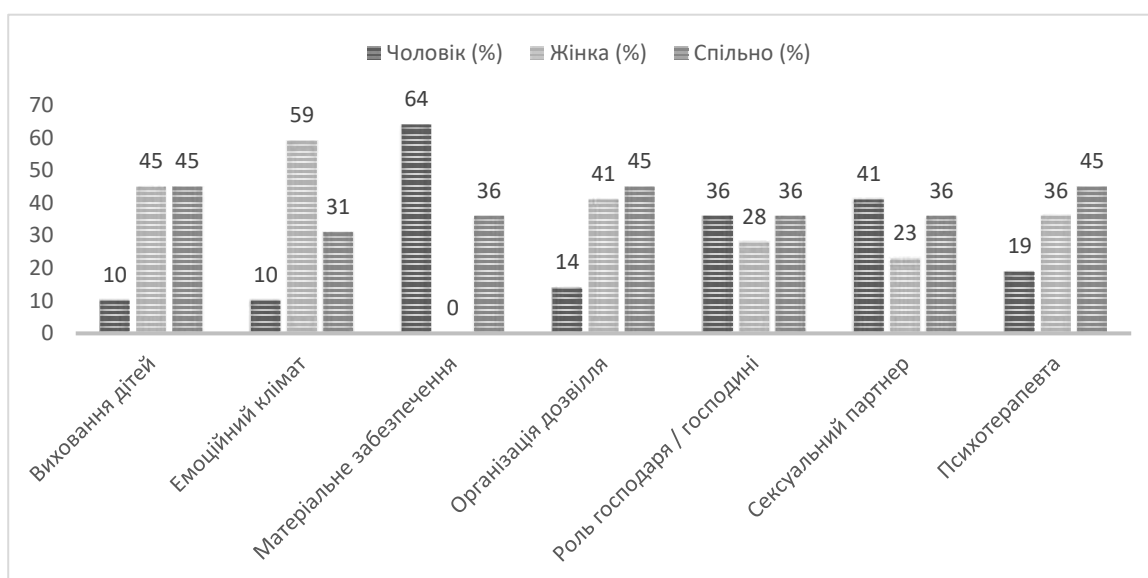


Рис. 2.2. Результати опитування за методикою «Опитувальник розподілу ролей в сім'ї» за Ю. Є. Альошиною, Л. Я. Гозманом та Е. М. Дубовською

Результати опитування висвітлюють цікаву динаміку у розподілі сімейних ролей та очікувань між партнерами. Аналіз відповідей вказує на змішану картину, де традиційні та сучасні підходи до сімейних обов'язків переплітаються.

Зокрема, у контексті виховання дітей, спостерігається цікавий баланс: однакова кількість респондентів (45%) вважає, що це завдання як належить до жіночих обов'язків, так і має виконуватися обома партнерами спільно. Це

вказує на зростаючу тенденцію до поділу батьківських обов'язків, що відображає сучасні погляди на рівноправність у сімейному житті.

Що стосується емоційного клімату, то тут виявлено, що більшість респондентів (59%) схиляються до думки, що саме жінки повинні відповідати за створення позитивної атмосфери в домі. Це підтверджує існування традиційних стереотипів щодо ролі жінки як "опікунки домашнього вогнища".

У сфері матеріального забезпечення, домінує переконання (64%), що це повинен бути переважно чоловічий обов'язок, водночас 36% респондентів вважають, що фінансові зобов'язання повинні розділятися між партнерами порівну. Це свідчить про зміни у сприйнятті гендерних ролей, але також і про збереження деяких традиційних уявлень.

В аспекті організації дозвілля бачимо, що думки розділилися: 41% вважають, що це повинен бути обов'язок жінки, тоді як 45% сходяться на думці, що відпочинок – це справа обох партнерів. Це підкреслює бажання до більш збалансованого підходу у розподілі часу та відповідальностей.

Роль господаря чи господині виявляється спірною, з рівним розподілом між вважанням її спільною (36%), чоловічою (36%), або жіночою (28%). Це відображає невизначеність у визначенні домашніх обов'язків і потребу в діалозі між партнерами для досягнення згоди та розуміння в питаннях домогосподарства. Цікаво, що така невизначеність може створювати простір для дискусій та взаємних домовленостей, водночас вона може призводити й до непорозумінь або конфліктів, якщо партнери не знайдуть спільної мови.

У контексті сексуальних відносин, виявлено, що більшість опитаних схиляються до думки, що ініціатива повинна йти від чоловіка (41%), водночас значна кількість респондентів (36%) бачить цю роль як спільну відповідальність. Це вказує на поступову зміну у ставленні до сексуальних відносин у сім'ї, де важливим є діалог та взаємне розуміння сексуальних потреб та бажань.

Відносно ролі "психотерапевта" в сім'ї, виявлено, що більшість респондентів (45%) вважають, що емоційна підтримка та розуміння мають

надаватися обома партнерами. Це підкреслює значення емоційного зв'язку та взаємної підтримки в подружніх відносинах, що є ключем до психологічного благополуччя обох партнерів.

Висновки з цього опитування свідчать про зміну сімейних парадигм та необхідність адаптації до сучасних умов життя, де гендерні ролі стають більш гнучкими, а відносини вимагають від обох партнерів активної участі та відкритості. Особливу увагу слід приділити розвитку комунікативних навичок та емоційного зв'язку між партнерами, а також врахуванню індивідуальних потреб та бажань кожного з партнерів для підтримки здорових та гармонійних відносин у сім'ї.

На рис. 2.3 представлені результати аналізу, що були вивчені за методикою вивчення комунікативних аспектів у взаєминах між подружжями, що розроблена відомими фахівцями Юлією Альошиною, Леонідом Гозманом та Еліною Дубовською.

Основною характеристикою є «довірливість у спілкуванні». За цим показником, жінки виявляють більш відкрите спілкування порівняно з чоловіками, демонструючи готовність ділитися особистими досвідом та емоціями. Лише в 30% сімей спостерігається взаємна довіра у спілкуванні.

«Подібність у поглядах» вказує на співпадіння думок між партнерами у більшості випадків, з 68% родин, де партнери поділяють спільні цінності та погляди.

Що стосується «легкості спілкування», результати показують, що більшість пар (75%) легко вступають у діалог, що свідчить про здорові та відкриті відносини між партнерами.

«Взаєморозуміння» між чоловіками та жінками зазвичай високе, що свідчить про здатність до прийняття та підтримки партнера, незважаючи на можливі різниці. Ці дані відображають ступінь згоди та відкритості між партнерами в різних аспектах їхнього спілкування.

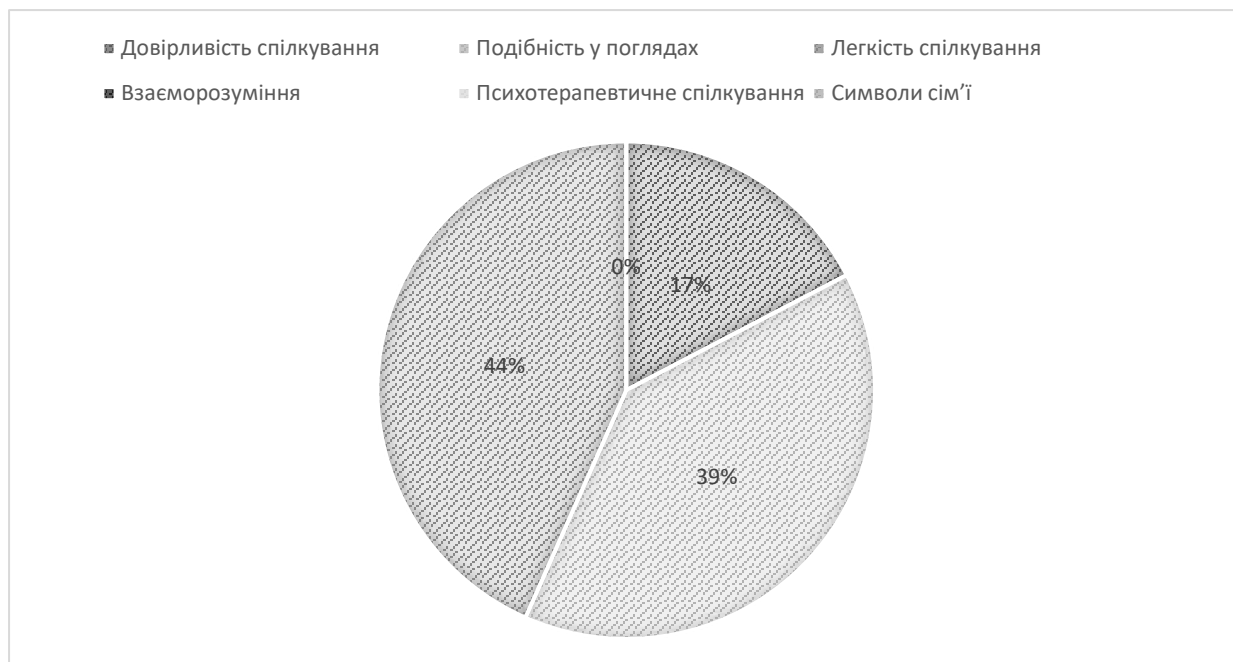


Рис. 2.3. Результати опитування за методикою «Особливості спілкування між подружжям» за Ю. Є. Альошиною, Л. Я. Гозмановим та Е. М. Дубовською

За шкалою «психотерапевтичне спілкування», виявляється, що жінки мають тенденцію більше прагнути до отримання емоційної підтримки та порад від своїх партнерів, в той час як чоловіки здаються менш відкритими до такого типу комунікації. Лише 30% сімей демонструють збіг у поглядах у цій сфері, що вказує на певні розбіжності у сприйнятті психотерапевтичних аспектів спілкування між чоловіками та жінками.

Водночас, «символи сім'ї» виявляються значно краще узгодженими між партнерами зі спільністю у 75% родин. Це підкреслює наявність спільних традицій, обрядів та унікальної «сімейної мови», що сприяє зміцненню сімейних зв'язків.

Зазначені результати вказують на необхідність розвитку комунікативних навичок та вироблення ефективніших стратегій взаємодії в молодих родинах, особливо у сфері психотерапевтичного спілкування, для покращення рівня взаєморозуміння та довіри між партнерами.

Висновки розділу 2

На основі проведеного аналізу емпіричних даних, можна визначити кілька ключових аспектів у взаємовідносинах між членами сім'ї та їхньому спілкуванні.

Спочатку ми зосередили увагу на розподілі сімейних ролей. Дослідження підкреслило, що традиційні погляди на розподіл ролей між чоловіками та жінками все ще залишаються актуальними в багатьох сім'ях. Чоловіки, як правило, сприймаються як основні забезпечувачі, в той час як жінки більше асоціюються з вихованням дітей та підтриманням емоційного клімату в сім'ї. Проте, цікаво, що існує також тенденція до більш егалітарного розподілу деяких ролей, що може свідчити про зміни у суспільних нормах та стереотипах.

Далі, аналізуючи комунікацію між подружжям, було виявлено, що жінки частіше за чоловіків прагнуть до відкритості та довірливості у взаєминах. Однак, в цілому, пари показали високий рівень взаєморозуміння та подібності у поглядах, що є позитивним фактором для сімейних відносин. Втім, існує простір для поліпшення, особливо у сфері психотерапевтичного спілкування, де жінки відчують більшу потребу в емоційній підтримці, ніж чоловіки. Це вказує на необхідність зміцнення емоційних зв'язків між партнерами та розвитку навичок ефективної комунікації.

Крім того, результати показали, що більшість родин поділяють спільні «сімейні символи», що включають унікальні звернення, традиції та обряди. Це свідчить про наявність міцних сімейних зв'язків та спільної культурної ідентичності, що є важливим чинником для згуртованості сім'ї.

У підсумку, наш аналіз вказує на те, що, хоча у багатьох аспектах сімейного життя спостерігаються позитивні тенденції, як-от спільність у поглядах та легкість спілкування, все ж існують деякі області, де можливе поліпшення. Важливим виявилось розуміння того, що жінки в сімейних відносинах часто прагнуть більшої емоційної підтримки та відкритості, ніж їхні чоловічі партнери, особливо в контексті психотерапевтичного спілкування. Це

вказує на потребу в більшій залученості та готовності до діалогу з боку чоловіків, а також на значення розвитку вміння слухати та розуміти партнера з обох боків.

Додатково, хоча більшість сімей поділяють загальні сімейні цінності та традиції, що виражається в унікальних сімейних символах та мові, важливо зауважити, що єдність у поглядах та спілкуванні не завжди досягається автоматично. Вона вимагає від подружжя спільних зусиль, постійної роботи над відносинами та взаємної поваги.

Також, результати дослідження підкреслюють важливість здатності до вирішення конфліктів та встановлення довірливих взаємин, особливо в молодих сім'ях, де відбувається формування основних принципів сімейного життя. Це вимагає не лише спільного розуміння та взаємопідтримки, але й вміння долати труднощі, зберігаючи позитивний емоційний фон.

На основі проведеного аналізу можна рекомендувати розробку та застосування цілеспрямованих корекційно-розвиткових програм, спрямованих на підвищення рівня взаєморозуміння між членами сім'ї, вдосконалення навичок ефективного спілкування та розвиток емпатії. Окрім того, сімейні консультанти та психологи можуть відігравати ключову роль у підтримці пар, допомагаючи їм адаптуватися до змін та викликів сучасного сімейного життя, з метою зміцнення взаємовідносин та забезпечення більш гармонійного співіснування.

РОЗДІЛ 3

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ СІМЕЙНИМИ РОЛЯМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ ПОДРУЖЖЯ

3.1 Аналіз впливу різних сімейних ролей на психологічне благополуччя обох партнерів

Сім'я вважається важливим аспектом життя багатьох людей і виступає важливим чинником формування особистості та соціальних навичок. Успішна функціонування сім'ї залежить від встановлення чітких правил та визначення ролей всередині неї. Це забезпечує стабільність, підтримку та розвиток всіх членів сім'ї.

У сучасному світі сімейні стосунки переживають значні зміни, зумовлені економічними, соціальними та культурними трансформаціями. Сімейні ролі, що виконують чоловіки та жінки, формуються під впливом традиційних поглядів, суспільних очікувань та особистісних потреб. Розуміння впливу цих ролей на психологічне благополуччя партнерів є актуальним для розвитку здорових сімейних відносин. Ця стаття має на меті проаналізувати, як виконання (чи невиконання) сімейних ролей впливає на емоційний стан, стрес та загальне задоволення від життя обох партнерів.

Сімейні ролі визначаються як набір поведінкових норм та очікувань, пов'язаних із функціями, які особи виконують у межах сімейної системи. Традиційно чоловік сприймався як годувальник і захисник, тоді як жінка виконувала ролі матері та господині. У сучасному контексті ці ролі стають дедалі гнучкішими, що дозволяє особам переходити від традиційного до більш рівноправного підходу. Однак невирішені питання стосовно ролей можуть призводити до напруги в стосунках і негативно позначатися на психологічному благополуччі.

Вплив ролей на психологічне благополуччя передбачає:

1. Позитивний вплив чітко визначених ролей. У подружжях, де обидва партнери мають чітке розуміння своїх ролей і відповідальностей, спостерігається вищий рівень задоволеності. Чоловіки, які активно беруть участь у вихованні дітей і домашніх справах, підвищують емоційну прив'язаність до своїх партнерок, що, в свою чергу, сприяє покращенню їхнього психологічного стану. Жінки, які відчують підтримку з боку партнерів, теж частіше відзначають високу самоповагу та задоволеність життям.

2. Негативні наслідки конфліктів через сімейні ролі, оскільки в ситуаціях, коли один з партнерів не виконує свої ролі, може відбуватися накопичення стресу. Наприклад, жінки, які беруть на себе надмірну відповідальність за домашні обов'язки, часто відчують емоційне вигорання. Чоловіки, які стикаються з тиском протистояти традиційним очікуванням, можуть відчувати на собі тягар невдачі, що також веде до погіршення психологічного благополуччя.

3. Роль емоційної підтримки. Емоційна підтримка у сімейних стосунках є критично важливою для збереження психологічного благополуччя. Партнери, які практикують відкриту комунікацію щодо своїх потреб і проблем, мають вище відчуття задоволеності від життя. Взаємна підтримка та схвалення сприяють підвищенню емоційної стабільності та зменшують рівень стресу.

Відомо, що стрес може бути результатом не тільки зовнішніх факторів, але й внутрішніх конфліктів, пов'язаних з виконанням сімейних ролей. Наприклад, невизначеність у стосунках може підвищити рівень тривожності, що призводить до емоційних та фізичних проблем. У подружжі, де є чітке розуміння ролей і спільних обов'язків, як правило, спостерігається нижчий рівень стресу.

Дослідження вказують на те, що партнерська підтримка у складні часи має вирішальне значення для подолання стресу. Коли подружжя відчуває, що можуть покластися один на одного, це не лише зміцнює емоційний зв'язок, але й полегшує адаптацію до стресових ситуацій.

Сімейні ролі мають значний вплив на психологічне благополуччя партнерів. Чітке розуміння та прийняття своїх ролей у шлюбі покращує задоволеність та зменшує рівень стресу. Партнери, які відкрито обговорюють свої потреби і

очікування, демонструють вищу емоційну стабільність і задоволення від життя. Для подружжя рекомендується: активно практикувати відкриту комунікацію про свої ролі та очікування; спільно визначати та розподіляти обов'язки в родині, щоб забезпечити баланс; підтримувати один одного у трудні часи, що сприяє підвищенню психологічного благополуччя.

З огляду на динаміку сучасного суспільства, важливо адаптувати сімейні ролі відповідно до індивідуальних потреб, що допоможе створити здорове й гармонійне середовище для розвитку кожного члена сім'ї.

Сімейні ролі, які виконують чоловіки і жінки у шлюбі, мають значний вплив на їхнє психологічне благополуччя. Традиційно вважається, що чоловік виконує роль первинного годувальника, тоді як жінка відповідає за домашнє господарство та виховання дітей. Проте, в умовах сучасного світу ці ролі стають більш гнучкими, що призводить до специфічних наслідків для психологічного стану обох партнерів.

Дослідження показують, що чітке розуміння і прийняття ролей у подружжі можуть підвищувати рівень задоволеності від стосунків. Наприклад, коли чоловік активно бере участь у вихованні дітей та домашніх справах, це не лише зменшує навантаження на жінку, але й зміцнює емоційний зв'язок між партнерами, сприяючи загальному почуттю благополуччя.

Проте конфлікти, пов'язані з виконанням сімейних ролей, можуть призводити до психологічного стресу. Наприклад, якщо один із партнерів відчуває, що його зусилля не оцінюються або не вписуються в сімейну динаміку, це може викликати відчуття невпевненості, образи та незадоволення.

3.2 Дослідження взаємодії між виконанням сімейних ролей і рівнем стресу, задоволення від життя та емоційної стабільності

Сім'я є фундаментальною соціальною одиницею, яка виконує безліч функцій у житті особистості. Важливу роль у функціонуванні сім'ї відіграють сімейні ролі, які визначають поведінку, очікування та взаємодію між її членами.

Незважаючи на традиційні уявлення про сімейні ролі, у сучасному світі спостерігається зміна цих понять, що викликане соціально-економічними трансформаціями. Це, у свою чергу, впливає на психологічний стан членів сім'ї, зокрема, на рівень стресу, задоволення від життя та емоційну стабільність.

Сімейні ролі визначаються як соціальні позиції, які займають індивіди в рамках сімейної структури, і включають в себе очікування та обов'язки, пов'язані з їхньою участю у сімейному житті. Традиційні гендерні ролі поділяють обов'язки між чотирма основними категоріями: годувальник (чоловік), вихователь (жінка), домашнє господарство та емоційна підтримка. Однак, у сучасному світі ці ролі стають більш рідкісними, і партнерство стає більш гнучким. Водночас важливо, щоб особи успішно справлялися зі своїми обов'язками, адже це безпосередньо впливає на їхнє самопочуття і психологічну стабільність.

Дослідження показують, що невиконання або нерівномірний розподіл сімейних ролей може призводити до значного підвищення рівня стресу. Коли один із партнерів відчуває надмірний тягар обов'язків, це може викликати почуття перевантаженості, тривоги та втрати контролю над ситуацією. Наприклад, жінки, які реалізують роль "творця домашнього затишку" і відповідально займаються доглядом за дітьми, стикаються з ризиком емоційного вигорання, якщо чоловік не бере на себе відповідальність за підтримку в домашніх справах.

Крім того, дослідження вказують, що виконання ролі без підтримки з боку партнера може призводити до виникнення конфліктів, які посилюють рівень стресу. Емоційні педагогічні методи, які спонукають партнерів до взаємопідтримки, можуть знижувати стресові ситуації і забезпечувати збагачення емоційного досвіду.

Задоволення від життя тісно пов'язане з виконанням своїх ролей у сім'ї. Коли партнери відчувають, що їхні зусилля в родині помічаються і цінуються, вони виявляють вищий рівень задоволеності від життя. Дослідження підтверджують, що позитивна комунікація та спільне обговорення ролей, їхніх обов'язків і очікувань ведуть до покращення відносин і зміцнення емоційних зв'язків.

Наприклад, у парах, де чоловіки беруть активну участь у вихованні дітей і домашніх справах, жінки частіше відзначають високий рівень задоволеності від своїх відносин. Взаємна підтримка під час виконання обов'язків, що стосуються сімейних ролей, формує щастя та гармонію в подружньому житті.

Емоційна стабільність є ключовим аспектом здорових стосунків. Неузгодженість у виконанні ролей може призводити до емоційних коливань, і, насамперед, до почуття невпевненості. Вивчаючи емоційну стабільність, важливо враховувати, як члени сім'ї справляються зі змінами в ролях.

Дослідження показують, що коли партнери відкрито обговорюють свої ролі, це потенційно може запобігти емоційним кризам. Взаємна довіра і здатність спілкуватися про труднощі у виконанні сімейних обов'язків зміцнюють емоційну стабільність партнерів. Часто, подолання стресу у стосунках відбувається за рахунок спільної роботи над вирішенням проблем, які виникають у сімейному житті.

Взаємодія між виконанням сімейних ролей і рівнем стресу, задоволення від життя та емоційної стабільності є складною і багатогранною. Чітке розуміння й прийняття своїх ролей може суттєво покращити відносини та знизити рівень стресу. Подружжя, які підтримують один одного, демонструють вищий рівень задоволеності від життя та емоційну стабільність.

З огляду на динаміку сучасного життя, адаптація та змінність сімейних ролей є важливими для створення щасливого та здорового сімейного середовища. Розуміння цих механізмів може суттєво вплинути на збереження психологічного благополуччя всіх членів сім'ї.

3.3 Рекомендації щодо покращення сімейних ролей для підвищення психологічного благополуччя подружжя

Психологічне благополуччя подружжя є критично важливим аспектом здорових і гармонійних сімейних відносин. Сімейні ролі, які виконують партнери, не лише відображають соціальні та культурні норми, а й мають прямий вплив на

емоційне і психологічне становище кожного з членів сім'ї. У сучасному світі, де соціальні стереотипи поступово змінюються, важливо знайти шлях до оптимізації виконання сімейних ролей, що сприятиме покращенню психологічного благополуччя подружжя.

Спілкування є основою будь-яких відносин, і для подружжя це питання набуває особливої важливості. Відкрите і чесне обговорення своїх потреб, очікувань і переживань щодо виконання сімейних ролей допомагає запобігти непорозумінням і конфліктам. Подружжю рекомендується встановити регулярні "сімейні наради", де можна обговорити поточні питання, розподіл обов'язків і емоційні переживання— визначати час для обговорення сімейних справ, де кожен партнер зможе висловити свою думку без страху бути осудженим.

В умовах сьогодення, чіткий розподіл обов'язків у сім'ї не тільки підвищує ефективність функціонування, але й створює рівні умови для обох партнерів. Дуже важливо, щоб обидва партнери відчували, що їхні зусилля оцінюються. Заняття домашніми обов'язками не повинні бути пов'язані з гендерними стереотипами; кожен з партнерів повинен мати можливість спробувати різні ролі в сім'ї, наприклад можна створити списки обов'язків і визначити, хто відповідає за які з них, водночас, слід періодично переглядати та коригувати цей список відповідно до змін у житті.

Особливої уваги заслуговує підтримка індивідуальних інтересів подружжя, оскільки заохочення партнерів до підтримки власних інтересів та захоплень є важливим елементом для збереження їхньої індивідуальності. Коли кожен з партнерів відчуває себе реалізованим і задоволеним своїм життям поза сім'єю, це позитивно впливає на відносини. Отже, слід заохочувати один одного проводити час за улюбленими заняттями, відвідувати курси, хобі, брати участь у спортивних заходах тощо.

Ключовим моментом в покращенні сімейних ролей для підвищення психологічного благополуччя подружжя є взаємна емоційна підтримка, яка є критично важливою для психологічного благополуччя. Партнери повинні вміти слухати і розуміти один одного, а також надати потрібну підтримку в складних

ситуаціях. Взаємна підтримка під час виконання обов'язків сприяє зміцненню емоційного зв'язку. Доцільно створити систему взаємопідтримки, де партнери можуть допомагати один одному з обов'язками, особливо в стресових ситуаціях.

Конфлікти є невід'ємною частиною будь-яких стосунків. Важливо вміти їх правильно вирішувати, а не уникати. Встановлення правил для ведення конфліктів (наприклад, без образ, звертаючись до фактів, а не емоцій) може сприяти продуктивному обговоренню. Слід відмітити, що при виникненні конфлікту слід зосереджуватися на характері проблеми й мати на меті знайти компроміс. Необхідно визначити правила для обговорення проблем, наприклад, "не підвищувати голос" чи "не використовувати образи".

Проте, часом подружжю може бути важко самотійно вирішити проблеми, які виникають у стосунках. У таких випадках корисно звертатися до фахівців, таких як психологи або сімейні консультанти, які можуть допомогти в розумінні проблем і надати рекомендації щодо їх вирішення. Тому, подружжю не варто боятися звертатися за допомогою, якщо це необхідно. Сімейна терапія може стати важливим інструментом для поліпшення спілкування і досягнення компромісів.

Покращення виконання сімейних ролей є важливим фактором, що сприяє підвищенню психологічного благополуччя подружжя. Відкрите спілкування, рівний розподіл обов'язків, підтримка індивідуальних інтересів, емоційна підтримка та конструктивне вирішення конфліктів можуть значно поліпшити якість відносин. Залежно від конкретної ситуації, використання професійної допомоги може виявитися важливим кроком у напрямку до знаходження гармонії в подружньому житті.

Усе це свідчить про те, що активна робота над сімейними ролями не лише покращує якість відносин, а й забезпечує щасливе і здорове середовище для всіх членів сім'ї.

Висновки до розділу 3

В цілому, сімейні правила та ролі грають ключову роль у формуванні здорового та стабільного середовища для росту та розвитку кожного члена сім'ї.

Їх визначення та виконання сприяють зміцненню зв'язків та забезпеченню гармонійного функціонування сімейної системи.

1. Встановлення чітких правил, які є основою для стабільності та порядку. Вони надають керівництво у вирішенні конфліктів, сприяють взаєморозумінню та відповідальності.

2. Розподіл ролей – кожен член сім'ї має свою роль, і взаємодія між ролями є основою ефективного співжиття. Батьки, діти та старші родичі мають свої функції, що сприяє розвитку і гармонії в сімейному оточенні.

3. Емоційна підтримка є ключем до психічного здоров'я сім'ї. Спільна рада та підтримка важливі в труднощах, а вислуховування почуттів кожного члена сім'ї сприяє гармонії відносин.

4. Ефективне розв'язання конфліктів – здатність вирішувати конфлікти конструктивно є важливою навичкою для сімейного благополуччя. Відкрита комунікація, взаєморозуміння та пошук компромісів допомагають уникнути розділення та конфліктів.

5. Здатність сім'ї адаптуватися до змін є важливою для її стійкості. Гнучкість дозволяє сім'ї ефективно реагувати на нові обставини та подолувати труднощі.

ВИСНОВКИ

Дослідження сімейних ролей в сучасній соціології виявляє зміну в традиційному розумінні родинних обов'язків. Зокрема, спостерігається тенденція до більшої рівноправності та гнучкості в розподілі сімейних ролей між чоловіками та жінками. Соціальні зміни, такі як збільшення кількості жінок у робочій силі та зростаюча участь чоловіків у домашніх справах та вихованні дітей, впливають на традиційне бачення сімейних ролей. Ці зміни спонукають до переосмислення традиційних стереотипів та можуть сприяти більш гармонійним сімейним відносинам, де важливим є діалог та спільне прийняття рішень.

З іншого боку, погляди психологів на поняття психологічного благополуччя подружжя акцентують на важливості емоційного зв'язку, взаєморозуміння та взаємопідтримки між партнерами. Психологічне благополуччя в сімейних відносинах часто асоціюється з здатністю пари вирішувати конфлікти, ділитися емоціями та підтримувати один одного. Важливим фактором є також здорове спілкування та здатність висловлювати власні потреби та очікування, що веде до глибшого розуміння та більшої інтимності.

Окрім того, поняття та періоди кризи в шлюбі підкреслюють, що кризові моменти є природною частиною будь-яких довгострокових відносин. Кризи можуть виникати з різних причин, включаючи зміни в житті, такі як народження дітей, професійні зміни, втрати або зміни в особистих переконаннях. Важливим є розуміння того, що успішне подолання кризових періодів потребує від обох партнерів готовності працювати над відносинами, адаптуватися до змін та шукати спільні рішення.

З аналітичного огляду емпіричних даних впливає ряд істотних аспектів взаємодії в сімейному колі та особливостей міжособистісного спілкування. Починаючи з аналізу розподілу обов'язків у сім'ї, виявлено, що в багатьох родинках зберігаються консервативні погляди, згідно з якими чоловіки є

основними джерелами фінансового забезпечення, а жінки відповідають за домашній затишок та виховання потомства

Втім, простежується зростаюча тенденція до балансу в обов'язках між партнерами, що відображає поступові зміни в стереотипах та очікуваннях, зумовлених сучасними соціальними змінами.

Важливу увагу заслуговує сфера міжособистісного спілкування в подружжі. Виявлено, що жінки мають більшу схильність до відкритості та обміну емоціями. Попри це, спільна характеристика для більшості пар - високий рівень взаєморозуміння, що становить міцну основу для стабільності сімейних відносин. Однак, підкреслюється потреба в зміцненні зв'язків, зокрема, у сфері психотерапевтичного спілкування, де потреби жінок у емоційній підтримці виявились більшими, ніж у чоловіків. Це вказує на важливість розвитку навичок активного слухання та емпатії у міжособистісних стосунках.

Також значення мають "сімейні символи" - унікальні ритуали та традиції, що сприяють згуртованості та ідентифікації членів сім'ї як єдиного цілого. Більшість родин поділяють ці культурні елементи, що є показником міцних взаємозв'язків та спільної культурної основи.

Резюмуючи, позитивні аспекти сімейного життя, як от загальні цінності та здатність до взаєморозуміння, вказують на здорову основу для подальшого розвитку сімейних відносин. Проте, існує низка аспектів, у яких можливе та необхідне поліпшення, особливо щодо емоційної відкритості та підтримки між партнерами. Рекомендовано активізацію діалогу між членами сім'ї, розвиток емпатії та розуміння, а також впровадження програм розвитку навичок спілкування та вирішення конфліктів для зміцнення сімейних зв'язків та створення більш гармонійних відносин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Підручник. Київ: Либідь, 2008. 848 с
2. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с. 4
3. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ, 2001. Т. III. Ч. 4. С. 2024.
4. Венгер Г. С.. Досвід сімейних стосунків у дистантній і традиційній сім'ях. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015 Вип. 29, с. 147–154.
5. Войтович С. О. Світ сім'ї і горизонти покликання. Київ, 1989.
6. Гапоненко Л.О. Рефлексивно-рольова мета-гра з усвідомлення деструктивних сімейних симптомів. Харків. : Діса плюс, 2020. С.20-22
7. Журбицька Т. С. Молода сім'я. Київ, 1988.
8. Каблуков В. А. Проблеми студентських сімей. Київ, 1989.
9. Карпова Д. Є. Психологічний аналіз сімейних ролей шлюбних партнерів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 4. С. 41-45.
10. Комарова А. І. Результати соціологічного дослідження «Сучасна сім'я, проблеми, перспективи розвитку». Київ, 1994. Т. 1.
11. Краснодемська З. Родина в дзеркалі цифр і фактів. Уряд, кур'єр. 1994. №74.
12. Ладугін В. Д. Людина і економіка. Соціоекономіка. Київ, 1996.
13. Муляр Н. Актуальні проблеми сучасної української сім'ї у контексті морально-етичного виховання. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 16. С. 359–364.
14. Орбан-Лембрик Л.Е., Лембрик С.П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч.1. – С.120-136.

15. Піча В. М. Соціологія сім'ї: Матеріали до лекцій з курсу «Соціологія». Львів, 1995.
16. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ.: «НАУ-друк», 2010. 270 с.
17. Психологія сім'ї [Текст] : навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с
18. Психологія сім'ї : навч. посіб. В. М. Поліщук, Н. М. Ульїна та ін. 2-ге вид., доповн. Суми : Університет. кн., 2009. 282 с.
19. Психологія молодшої сім'ї [Текст] : монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.
20. Римаренко І.В. Зміна шлюбно-сімейних відносин в Україні. *Науковий огляд*. 2019. № 6(59).
21. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч : посібник. Київ : Веселка, 1998. 214 с.
22. Сім'я та сімейні відносини в Україні: сучасний стан і тенденції розвитку. Київ.: ТОВ «Основа-Принт», 2009. 248 с.
23. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук, 2015. 136 с.
24. Сучасна українська сім'я. Режим доступу: http://www.novaera.te.ua/article_view.php?article=566
25. Ткаченко В. Є. Благополуччя подружніх відносин і його психологічні детермінанти: теоретичний аналіз. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 113-116.
26. Фальова О. Психологічні проблеми сучасної сім'ї. InterConf,(39). 2021. Режим доступу: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/7945>
27. Шлюб, сім'я та дітородні орієнтації в Україні. Київ : АДЕФ-Україна, 2008. 134 с.
28. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Соціологія*. 2004. № 2 (4). С. 80–84.