

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Хоменко Зоряни Володимирівни

УДК.159.9:316.6

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подается на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ З.В. Хоменко

Керівник роботи:
БОНДАРЕНКО-БЕРЕГОВИЧ В.В.
доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ____ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

_____ захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Хоменко З. В. Соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

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

У роботі здійснено теоретико-емпіричний аналіз соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків молодого подружжя. У роботі здійснено теоретичне узагальнення сучасних наукових підходів до проблеми подружнього благополуччя та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних детермінант задоволеності шлюбом. Теоретичний аналіз засвідчив, що провідними чинниками успішних шлюбних стосунків є емоційна підтримка, ефективна комунікація, психологічна сумісність партнерів і здатність до конструктивного розв'язання конфліктів, значущість яких зростає в умовах соціальних криз і воєнного стресу.

Результати психосемантичного аналізу показали, що образ майбутнього молодого подружжя має багатовимірну структуру та формується навколо двох провідних смислових вимірів – «щастя сімейного життя» і «свобода», які мають гендерно зумовлені особливості. Виявлено, що більшість респондентів характеризуються благополучним або скоріше благополучним рівнем задоволеності шлюбом, водночас зафіксовано гендерні відмінності у переживанні подружнього благополуччя.

На основі отриманих результатів розроблено програму розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя, спрямовану на гармонізацію емоційної, комунікативної, рольової та ціннісної сфер подружньої взаємодії. Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження та розробленої програми в діяльності практичних психологів і сімейних консультантів.

Ключові слова: шлюбні стосунки, задоволеність шлюбом, молоде подружжя, образ майбутнього сім'ї, психологічна сумісність.

SUMMARY

Khomenko Z. Socio-psychological factors of marital relations. - Qualification work on manuscript rights. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology", OPP "Practical Psychology". – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The paper carries out a theoretical and empirical analysis of the social and psychological factors of the marital relationship of a young couple. In the work, a theoretical generalization of modern scientific approaches to the problem of marital well-being was carried out, and an empirical study aimed at identifying the psychological determinants of marital satisfaction was carried out. The theoretical analysis proved that the leading factors of successful marital relations are emotional support, effective communication, psychological compatibility of partners and the ability to constructively resolve conflicts, the significance of which increases in conditions of social crises and military stress.

The results of the psychosemantic analysis showed that the image of the future young couple has a multidimensional structure and is formed around two leading semantic dimensions - "happiness of family life" and "freedom", which have gender-specific features. It was found that the majority of respondents are characterized by a happy or rather happy level of satisfaction with marriage, at the same time, gender differences in the experience of marital well-being were recorded.

On the basis of the obtained results, a program for the development of happy marital relations of young couples was developed, aimed at harmonizing the emotional, communicative, role and value spheres of marital interaction. The practical significance of the work lies in the possibility of using the research results and the developed program in the activities of practical psychologists and family consultants.

Key words: marital relations, marital satisfaction, young couple, image of the future of the family, psychological compatibility.

ЗМІСТ

ВСТУП		6
РОЗДІЛ ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-		
1. ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ		11
1.1. Дослідження подружніх стосунків в сімейній психології		11
1.2. Психологічні чинники щасливих подружніх стосунків		14
1.3. Проблема планування майбутнього молодим подружжям.....		17
Висновки до розділу 1.....		23
РОЗДІЛ МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-		
2. ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ.....		25
2.1. Методи дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків.		25
2.2. Процедура та організація дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків.....		27
Висновки до розділу 2.....		29
РОЗДІЛ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-		
3. ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ		31
3.1. Психосемантичне дослідження образу майбутнього власної сім'ї у свідомості молодого подружжя		31
3.2. Дослідження задоволеності шлюбом молодим подружжям...		35
3.3. Розробка програми розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя.....		38
Висновки до розділу 3.....		42
ВИСНОВКИ.....		44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		47
ДОДАТКИ.....		50

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі інститут сім'ї зазнає суттєвих трансформацій, зумовлених соціальними, економічними та культурними змінами. Особливо гостро проблема щасливих подружніх стосунків постала в умовах повномасштабної війни в Україні, яка спричинила глибокі психологічні травми, зміни у системі цінностей, підвищений рівень стресу, тривожності, втрат, розлук та розривів у сімейних стосунках. Подружжя вимушено адаптується до нових реалій – проживання в умовах небезпеки, розділення родин, еміграція одного або обох партнерів, служба у ЗСУ, втрата житла чи близьких. У таких умовах збереження емоційної близькості, довіри та взаємопідтримки стає критично важливим.

Зростання кількості конфліктів, психологічного виснаження та розлучень вказує на необхідність глибшого аналізу психологічних чинників, що забезпечують стійкість і щастя у подружніх стосунках, особливо в кризових умовах. Щасливе подружжя є не лише запорукою особистісного добробуту партнерів, а й основою психоемоційної стабільності дітей та суспільства загалом.

Науковці звертають увагу на такі важливі чинники, як емоційна компетентність, спільні цінності, здатність до емпатії, конструктивне спілкування та спільне подолання труднощів. У контексті війни особливого значення набувають підтримка, адаптивність і довіра у парі.

Актуальність цієї теми підтверджується дослідженнями як зарубіжних, так і українських психологів. Серед зарубіжних дослідників варто відзначити: Дж. Готтмана, який запропонував наукову модель «Будинок міцного шлюбу» та визначив сім принципів стабільних подружніх стосунків; С. Джонсон, засновницю емоційно-фокусованої терапії, яка вивчала роль емоційної прив'язаності у щасливих стосунках; Г. Гендрікса, автора концепції «усвідомлених стосунків» та терапії Imago.

Серед українських науковців, що досліджували особливості подружніх стосунків у складних соціальних умовах, зокрема війни, варто згадати:

О.М. Тімченко, яка аналізує вплив війни на подружні відносини, дезадаптацію в сім'ях військових та шляхи збереження подружньої єдності; О.Ф. Осадчого, який займається проблемами психологічної підтримки родин військовослужбовців і вивчає механізми подолання стресу в сімейному середовищі; І.В. Задворну, яка досліджує роль емоційної підтримки в шлюбі під час кризових подій та вплив стресостійкості на стабільність стосунків.

Таким чином, дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків у контексті сучасних викликів, зокрема війни, є надзвичайно актуальним і має велике значення як для теоретичної науки, так і для практики психологічного консультування, кризової підтримки пар та профілактики сімейних розладів, що і стало основою вибору теми наукової роботи *«Соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків»*.

Мета дослідження – здійснити теоретичний та емпіричний аналіз проблеми дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні підходи до вивчення соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків.
2. Визначити методологічні засади дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків.
3. Дослідити образ майбутнього та задоволеності шлюбом власної сім'ї у свідомості молодого подружжя.
4. Розробити програму розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків молодого подружжя.

В основу нашого дослідження покладене *припущення* про те, що у свідомості молодої сім'ї щасливі подружні стосунки постають як результат гармонійної взаємодії партнерів, що ґрунтується на взаємоповазі, емоційній підтримці, спільних цінностях та здатності долати труднощі разом.

Теоретико-методологічною основою дослідження. Важливу роль у формуванні теоретичного підґрунтя відіграли дослідження таких зарубіжних авторів, як Дж. Готтман (модель стабільного шлюбу), С. Джонсон (емоційно-фокусована терапія), Г. Гендрікс (терапія усвідомлених стосунків), а також праці українських науковців – О.Ф. Осадчого, О.М. Тімченко, І.В. Задворної, які вивчали подружні стосунки в умовах соціальної кризи, зокрема війни. Визначення понять «життєва перспектива», «життєві плани», «життєві цілі» Т.М. Титаренко та її погляди на проблему планування майбутнього молодим подружжям. Методологічну базу також склали принципи системного та особистісно-орієнтованого підходів, що дозволяють аналізувати шлюб як динамічну психологічну систему, в якій реалізуються потреби у безпеці, прийнятті, любові та самореалізації.

Методи дослідження: методи теоретичних досліджень (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми). Дослідження будується на основі психосемантичного підходу, а саме використання асоціативного експерименту та контент-аналізу. Діагностичні: опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко). Методи математичної статистики – факторний аналіз, відсотковий аналіз.

Наукова новизна та теоретичне значення полягає у комплексному соціально-психологічному аналізі чинників шлюбних стосунків молодого подружжя з урахуванням їх взаємодії в межах цілісної подружньої системи. Уточнено зміст і структуру ключових соціально-психологічних детермінант шлюбних стосунків, зокрема комунікативних, емоційних, рольових і ціннісних чинників, та обґрунтовано їх вплив на задоволеність шлюбом. Уперше теоретично обґрунтовано й розроблено авторську програму розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя як засіб цілеспрямованого

психологічного впливу на якість подружньої взаємодії. Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні уявлень про шлюбні стосунки як динамічну соціально-психологічну систему, що функціонує на основі взаємозв'язку когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Отримані положення розширюють сучасні наукові підходи до вивчення психології шлюбу та можуть бути використані як теоретичне підґрунтя для подальших досліджень подружньої взаємодії.

Практична значущість одержаних результатів полягає в можливості використання розробленої програми розвитку щасливих шлюбних стосунків у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів та фахівців соціально-психологічних служб. Отримані результати можуть бути застосовані під час проведення групових тренінгів і консультативної роботи з молодим подружжям з метою підвищення задоволеності шлюбом та профілактики сімейних конфліктів.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 3 науково-практичних конференціях: науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: X Всеукраїнська з міжнародною участю науково-практична конференція «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» (м. Суми, Україна; 12-13 листопада 2025 року); науково-практичній конференції за результатами I туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт факультету права, публічного управління та національної безпеки «Студентські наукові читання – 2025» (м. Житомир, Україна; 11 грудня 2025 року), XI міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти» (м. Біла Церква, Україна; 11 грудня 2025 року).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях:

1. Хоменко З.В. Психосемантичне дослідження образу майбутньої сім'ї у свідомості молодого подружжя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції* (12-13 листопада 2025 року), м. Суми / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2025. С. 128-130.

2. Хоменко З.В., Бондаренко-Берегович В.В. Дослідження психологічної сумісності та перспективи побудови подружнього життя у воєнний час. *«Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти»: матеріали XI міжнародній науково-практичної інтернет-конференції* (11 грудня 2025 року), м. Біла Церква : Білоцерківський інституту неперервної професійної освіти. ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України. 2025 (подано до друку).

3. Хоменко З.В. Бондаренко-Берегович В.В. Психологічні чинники щасливих подружніх стосунків в умовах соціальної кризи. *Студентські наукові читання-2025: Матеріали студентської науково-практичної конференції*, 11 грудня 2025 року. Житомир: Поліський національний університет, 2025. (подано до друку).

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається з наступних структурних елементів – вступ, три розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел, додатки. Робота налічує 63 сторінки, обсяг основного тексту роботи – 46 сторінок. Список використаних джерел налічує 37 джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Дослідження подружніх стосунків в сімейній психології

Дослідження подружніх стосунків є важливою частиною сімейної психології, оскільки вони визначають не лише індивідуальний досвід партнерів, але й їхню взаємодію, сприяють розвитку сім'ї та психологічному благополуччю її членів. Відносини між подружжям є складними і багатогранними, оскільки вони взаємодіють з різноманітними психологічними, соціальними та культурними чинниками. Сучасні дослідження в галузі психології подружніх стосунків прагнуть виявити основні фактори, що впливають на гармонію або конфлікти у сім'ї, а також способи подолання труднощів у взаєминах. В Україні та за кордоном за останні роки було здійснено низку важливих досліджень, що мають на меті зрозуміти механізми, які лежать в основі успішних або, навпаки, кризових подружніх стосунків.

Однією з перших спроб наукового осмислення подружніх стосунків стала робота З. Фрейда [29], який вважав подружні стосунки основою для вивчення людської психіки, особливо в контексті бажань, конфліктів і несвідомих процесів. З. Фрейд підкреслював, що сімейні стосунки можуть бути як джерелом психічних проблем, так і способом їх подолання. Від того, якими є взаємини між подружжям, залежить психічне здоров'я дітей, які також стають учасниками сімейної динаміки. На відміну від класичних психоаналітичних теорій, сучасні підходи до дослідження подружніх стосунків більше орієнтовані на міжособистісну комунікацію, взаєморозуміння та емоційну підтримку. Теорія системного підходу, розвинута в роботах М. Боуена та В. Мінухіна [1; 13], підкреслює важливість сім'ї як системи взаємодіючих елементів, де кожен учасник впливає на динаміку стосунків, а будь-які зміни у відносинах однієї особи впливають на

всю сім'ю. Згідно з цією теорією, здорові подружні стосунки мають бути побудовані на балансі індивідуальних і спільних потреб кожного партнера, а також на здатності до конструктивної комунікації та вирішення конфліктів. Також важливою є теорія соціальних ролей, яку розвивали Дж. Льюїс та Дж.С. Лівінгстон [12]. Вони звертали увагу на те, що виконання ролі партнера у шлюбі часто пов'язане з культурними та соціальними нормами, які диктують, якими мають бути подружні стосунки. Соціальні ролі, які виконують партнери, мають бути гнучкими і відповідати змінним умовам життя. Це пояснює, чому подружжя, яке не адаптується до нових соціальних і економічних реалій, може потрапити у кризову ситуацію.

Загалом, останні наукові дослідження подружніх стосунків орієнтовані на вивчення факторів, які впливають на їх стабільність та якість, а також на розробку практичних рекомендацій для подолання кризових ситуацій. Одним із важливих напрямків є дослідження комунікаційних стратегій у подружжі. Один з основних факторів, що визначають якість подружніх стосунків, це комунікація. Відкритість і здатність до конструктивного діалогу між партнерами є важливим чинником для збереження гармонії у шлюбі. Дослідження, проведені на основі методів, розроблених Дж. Готманом [4-6], вказують на те, що здатність партнерів вирішувати конфлікти за допомогою відкритої і чесної комунікації без емоційних нападів значно збільшує шанс на довготривалість і щастя у шлюбі. Дж. Готман, аналізуючи мови подружжя в дослідженнях, визначив так звані «погрози» для стосунків, до яких він відносить негативні емоційні реакції, що призводять до ескалації конфліктів, наприклад, презирство, критика, захисна позиція і відчуження [5].

Інший важливий аспект – це психологічна сумісність партнерів. Українські дослідники, зокрема Т.М. Титаренко [24; 25], наголошують на важливості психологічної сумісності як фактору, що визначає стійкість стосунків. Психологічна сумісність базується на спільних цінностях, переконаннях, установках, що дозволяє подружжю створювати спільні правила поведінки в стосунках, орієнтуватися на спільні цілі і прагнення.

Т.М. Титаренко вважає, що відсутність психологічної сумісності є причиною багатьох сімейних конфліктів, оскільки партнери можуть не розуміти чи не підтримувати один одного в прийнятті рішень [25].

Також важливим чинником є вплив зовнішніх факторів, таких як стрес, соціальна підтримка та економічна стабільність. Дослідження, проведене Дж. Готманом [33] та його колегами, виявило, що подружжя, яке переживає зовнішні стреси (економічні труднощі, проблеми на роботі), має більшу ймовірність переживати конфлікти в подружжі. За його даними, взаємна підтримка в таких ситуаціях є важливою для подолання труднощів. З іншого боку, дослідження вчених на чолі з О.А. Яковенком та М.Є. Єрмошиним [31] в Україні доводить, що сім'ї з високим рівнем соціальної підтримки мають більший шанс на збереження стабільності у стосунках, оскільки соціальний контекст допомагає подружжю знаходити ресурси для подолання труднощів.

У нинішніх умовах війни в Україні, психологічні аспекти подружніх стосунків набувають особливої актуальності. Стресові ситуації, пов'язані з військовими діями, призводять до зміни динаміки відносин у сім'ї, посилення емоційного навантаження на партнерів, а також збільшення кількості конфліктів. Водночас дослідження показують, що підтримка одного партнера для іншого під час війни може стати важливим фактором виживання та адаптації сім'ї до нових умов. Війна створює додаткові виклики для подружжя, пов'язані з економічною нестабільністю, втратами та емоційною напругою. Це ставить подружжя в умови необхідності більшої емоційної підтримки, адаптації та гнучкості у вирішенні конфліктів. Окремі дослідження, проведені в Україні в період війни, показують, що сім'ї, які мають міцну емоційну зв'язок і високу психологічну сумісність, краще справляються з тиском зовнішніх факторів.

Також під час війни важливою є роль соціальної підтримки, яка часто відіграє ключову роль у збереженні стабільності стосунків. Зокрема, українські дослідники, такі як Т.М. Титаренко [24; 25] та О.А. Яковенко [31], наголошують на тому, що у ситуаціях кризових станів важливим є не лише

психологічне, але й соціальне середовище – наявність мережі підтримки, роль родичів, друзів, а також взаємодія з соціальними інститутами, які можуть допомогти подружжю подолати труднощі.

Отже, дослідження подружніх стосунків, особливо в умовах війни, демонструють значущість комунікації, психологічної сумісності, зовнішньої підтримки та адаптації до нових умов життя. Різноманітні аспекти, які впливають на стосунки, мають бути враховані в контексті не лише індивідуальних потреб партнерів, але й соціальних і культурних чинників, що змінюються в умовах війни. Усі ці фактори взаємодіють і формують основу для розуміння стабільності та гармонії в подружніх стосунках, що є важливим аспектом психології сучасного суспільства, зокрема в Україні.

1.2. Психологічні чинники щасливих подружніх стосунків

Успіх шлюбу не обмежується лише фізичною або соціальною адаптацією партнерів один до одного, а включає в себе цілий ряд психологічних аспектів, серед яких комунікація, емоційна підтримка, сумісність, здатність до компромісу та розв'язання конфліктів. Сімейні стосунки, як і будь-які інші міжособистісні стосунки, залежать від взаємодії багатьох факторів, і саме психологічні чинники часто є тим, що визначає тривалість та успіх подружнього союзу.

Одним із головних чинників, які забезпечують успіх шлюбу, є *емоційна близькість і підтримка між партнерами*. Відомий психолог Дж. Готман [4; 5] визначив емоційну підтримку як один з основних факторів, що сприяють довготривалим та щасливим шлюбом. За його даними, подружжя, яке активно підтримує одне одного в емоційному плані, має менше конфліктів і швидше вирішує різноманітні труднощі. Дж. Готман [4] підкреслює, що емоційна підтримка не лише допомагає подолати стресові ситуації, але й укріплює довіру та почуття безпеки в шлюбі, що є важливим аспектом для довготермінових стосунків. Аналогічно, дослідження Л.К. Хейлі [30] підтверджують, що наявність підтримки в періоди кризи чи стресу має

вирішальне значення для психологічної стійкості подружжя та здатності справлятися з негативними переживаннями.

Також важливим чинником є *комунікація між партнерами*. Одна з основних проблем, з якими стикаються пари, це недостатній рівень комунікації або невміння відкрито обговорювати свої почуття, переживання і потреби. Психологічні дослідження, зокрема роботи В. Мінухіна [13], доводять, що відкритість у спілкуванні значно знижує ймовірність виникнення конфліктів, оскільки допомагає запобігти нерозумінню або накопиченню неприязні. Коли партнери не бояться висловлювати свої думки і емоції, вони можуть вирішувати навіть складні питання, не переходячи на агресивні форми взаємодії. Здатність до ефективної комунікації є важливим механізмом, що допомагає вирішувати проблеми та досягати гармонії в стосунках.

Крім того, значущим психологічним чинником успіху шлюбу є *психологічна сумісність партнерів*. Сімейні дослідження, що проводилися в Україні останнім часом, зокрема роботи Т.М. Титаренко [25], наголошують на тому, що партнерів, які мають схожі цінності, переконання, звички та стилі життя, з більшою ймовірністю можуть бути щасливими в шлюбі. Важливою є здатність подружжя підтримувати спільні цілі і погляди, а також адаптуватися до змін у житті. Психологічна сумісність створює основу для взаєморозуміння та знижує кількість конфліктів. Якщо партнери мають різні погляди на важливі питання, це може призвести до частих суперечок і труднощів у прийнятті рішень, що, у свою чергу, створює психологічну напругу.

Однією з важливих складових психологічного благополуччя в шлюбі є *здатність до компромісу та розв'язання конфліктів*. Роботи С. Сміта [22] вказують на те, що подружжя, яке здатне знаходити компроміси в конфліктних ситуаціях, зберігає високу якість стосунків. Конфлікти – неминуча частина будь-яких стосунків, але важливо вміти їх конструктивно вирішувати, без знецінення або ображення партнера. Дослідження показують, що успішні пари мають здатність обговорювати проблеми без емоційного тиску, підтримуючи в процесі діалогу повагу до один одного.

Не менш важливим є вміння подружжя *адаптуватися до життєвих змін і зовнішніх факторів*. Дослідження, проведене в умовах війни в Україні, демонструє, як стресові ситуації, пов'язані з війною, можуть впливати на подружні стосунки. Вони підкреслюють, що здатність подружжя підтримувати один одного в екстремальних умовах, вирішувати проблеми разом та зберігати емоційну підтримку є важливим чинником для збереження стабільності і довіри в шлюбі. Проблеми економічної нестабільності, біженців та переживання стресу можуть створювати додаткові труднощі, але подружжя, яке володіє навичками підтримки і конструктивного вирішення проблем, має більше шансів на успіх у таких обставинах [7; 8; 10; 11; 16].

Одним із важливих аспектів є психологічна *адаптація партнерів до стресових ситуацій, таких як військові конфлікти*. О. Ф. Осадчий [14] у своєму дослідженні зазначає, що успішна адаптація подружніх пар до складних обставин війни є результатом здатності партнерів підтримувати один одного емоційно, а також вміння конструктивно вирішувати конфлікти, що виникають у цей період. Подружжя, яке володіє ефективними стратегіями взаємодії і підтримки в умовах стресу, має більше шансів на збереження гармонії в стосунках.

У роботі О.М. Тімченка [26] підкреслюється важливість психологічної підтримки подружніх стосунків в умовах військової агресії. Психологічна підтримка дозволяє знижувати рівень стресу, покращувати емоційну атмосферу в сім'ї та сприяти більш ефективному вирішенню проблем. О.М. Тімченко зазначає, що подружжя, яке взаємодіє через підтримку і відкриту комунікацію, має більші шанси пережити складні часи без значних втрат у стосунках [26].

Дослідження І. В. Задворної [10] також вказує на важливість емоційної підтримки та стресостійкості для подружжя під час війни. Задворна наголошує на тому, що подружжя, яке вміє адаптуватися до кризових ситуацій, має більш високий рівень стійкості до стресу, що дозволяє зберегти стосунки на здоровому рівні. Психологічна підтримка у вигляді відкритих обговорень,

надання підтримки в моменти переживань та забезпечення емоційної безпеки є ключовими аспектами для збереження стабільних стосунків.

Таким чином, психологічні чинники успішного шлюбу включають в себе емоційну підтримку, комунікацію, психологічну сумісність, здатність до компромісу і адаптацію до змін. Ці аспекти взаємодії між партнерами сприяють гармонії, розвитку та збереженню стосунків, що є основою для стабільного та щасливого подружнього життя. У сучасному світі, особливо в умовах війни та соціальних змін, ці фактори стають ще більш важливими для збереження та зміцнення шлюбних стосунків.

1.3. Проблема планування майбутнього молодим подружжям

На думку багатьох знаних дослідників (П.П. Горностай, Л.Ф. Бурлачук, Ф.Ю. Василюк, О.С. Кочарян, Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко) розуміння власної життєвої перспективи забезпечує кращу адаптацію у мінливих умовах сучасного світу, полегшує перебіг особистісних криз.

Для молодих подружніх пар питання планування майбутнього є інтегративною характеристикою спільного життя і прямо визначає стабільність майбутнього, розуміння одне одного, особливості ставлення кожного з партнерів до майбутнього життя тощо [20; 30]. Адже, якщо виникають розбіжності у майбутніх планах молодят, спостерігається різне ставлення до майбутніх подій і способів реагування на них, то очевидним стає те, що конфлікти і кризи сім'я не обмине [10].

В літературі, присвяченій саме проблемам дослідження молоді сім'ї, не визначається акцент дослідження образу майбутнього молодого подружжя, взагалі відсутнє обґрунтування поняття «образ майбутнього молодого подружжя». Дотичними поняттями до даного є поняття „життєва перспектива”, „життєві плани”, „життєві цілі”, детально обґрунтовані Т.М. Титаренко [25]. Авторка дає наступні визначення даних понять.

Життєва перспектива є складовою особистісної самосвідомості, що відображає свідомий процес побудови індивідом уявлень про своє майбутнє.

Це система потенційних можливостей, які об'єктивно формуються на основі досвіду та життєвих обставин на даному етапі розвитку особистості і втілюються в конкретних уявленнях та планах, що гіпотетично можуть реалізуватися в майбутньому, залежно від внутрішніх та зовнішніх умов [24].

Таким чином, авторка наголошує на тому, що наявність широких перспектив наповнює життя смыслом, свідчить про достатньо молодий психологічний вік особистості.

Життєві плани є важливою складовою самосвідомості особистості, що відображає її здатність усвідомлювати своє ставлення до навколишніх подій та активну роль у регуляції власної життєдіяльності. Цей процес проявляється через прийняття рішень, вибір варіантів дій і формулювання намірів, що направлені на задоволення актуальних потреб індивіда. Життєві плани будуються на основі реальних або уявних уявлень про досягнення особистих цілей, з урахуванням конкретних життєвих обставин, які можуть як сприяти, так і обмежувати їх реалізацію [24].

Будуючи життєві плани, людина завжди аналізує причинно-наслідкові зв'язки між окремими життєвими подіями в пошуках такого рішення, яке могло б найповніше втілитися в життя в майбутньому.

Т.М. Титаренко робить поділ життєвих планів на: *оптимальні* – лежать в основі оптимальної життєвої програми, завжди достатньо стабільні, раціональні, не піддаються різким емоційним змінам, мають високий потенціал реалізації, стратегічні, спрямовані на повну особистісну самореалізацію та *далекі від оптимальності (неоптимальні)* – відрізняються мотиваційною спрямованістю, що заважає їх реалізації [25].

Варто також зазначити, що вміння планувати, прогнозувати своє життя – показник конструктивного вирішення кризової життєвої ситуації.

Життєві цілі виступають як одна з форм самопрогнозування, що відображає ідеалізоване уявлення про значуще, бажане майбутнє, яке мотивує індивіда до планування власної життєдіяльності. Вони дозволяють особистості більш-менш детально уявити можливі результати її активності,

спрямованої на реалізацію особистісних смислів та цінностей. Життєві цілі є ключовою характеристикою життєвого шляху індивіда, засобом організації й впорядкування його існування, що веде до досягнення більш високого рівня суб'єктності та самореалізації [15; 25] .

Аналізуючи поняття „життєва перспектива”, „життєві плани” та „життєві цілі”, ми бачимо, що вони певною мірою відображають уявлення особистості про своє майбутнє, дещо деталізують його, виступають підсистемами останнього. Саме тому назріває потреба в обґрунтуванні поняття „образ майбутнього молодого подружжя” як систему, що включатиме всі вищеописані поняття, але визначатиме специфіку саме майбутнього молодого подружжя.

Тобто, необхідність обґрунтування даного поняття визначається практичними цілями, оскільки саме визначення майбутніх планів, цілей і перспектив подружньої пари дозволить попередити конфлікти в молодій сім'ї і навіть розлучення, виробити стратегію формування образу майбутнього молодого подружжя.

Образ майбутнього молодого подружжя є цілісною системою суб'єктивних уявлень про майбутній розвиток подружніх стосунків, що формуються на основі індивідуальних і спільних переконань партнерів щодо їхньої взаємодії та перспектив. Цей образ охоплює не лише самих подружжя, але й їхні взаємини з іншими значущими людьми, просторове оточення, а також часову послідовність подій, що визначають етапи розвитку стосунків у майбутньому. Важливим аспектом є взаємозв'язок і взаємодія цих елементів у контексті формування спільної життєвої перспективи [2].

За критерієм *часової організації життя подружжя* можна виділити два види образу майбутнього: масштабний та локальний.

Масштабний образ майбутнього є перспективною проекцією подій, що охоплюють тривалий період часу, включаючи не лише події власного життя подружжя, а й важливі етапи в житті інших значущих осіб, таких як народження онуків, їх виховання, а також події, пов'язані з життям дітей. Це

уявлення має значну часову протяжність і передбачає інтеграцію подій різних поколінь, що формують загальну картину майбутнього подружжя.

Локальний образ майбутнього, у свою чергу, обмежений більш коротким часовим проміжком (до 10 років) і зосереджений виключно на подружньому житті, його розвитку та етапах, що визначають взаємодію партнерів у межах спільного побуту та життєвих планів [15].

Залежно від *ступеня структурованості подружнього життя* виділяємо наступні види образу майбутнього: структурований та дифузний.

Структурований образ майбутнього відображає ясну й чітко організовану систему подій у житті подружжя, де кожна подія має визначене місце та роль у загальній ієрархії. Такий образ передбачає поступову зміну подій у строго визначеній послідовності, де враховуються конкретні цілі та мотивації, які лежать в основі цих змін. Це дозволяє побудувати узгоджений і логічно організований план розвитку сімейного життя.

Дифузний образ майбутнього, натомість, характеризується відсутністю чіткої організації подій, що може проявлятися в неусвідомленості причин та причинно-наслідкових зв'язків між подіями життєвого процесу. Такий образ є менш структурованим, а перспективи майбутнього сприймаються як невизначені та розпливчасті, що ускладнює планування та адаптацію до змін у житті подружжя [24].

Варто також звернути увагу на той факт, що образ майбутнього молодих подружніх пар є *динамічним утворенням*, динамічною системою, яка в процесі досягнення проміжних майбутніх подій може змінюватися, зазнавати впливів як зовнішнього (обставини, оточуючі люди тощо), так і внутрішнього середовища (внутрісімейні стосунки, цілі, мотиви, ступінь взаєморозуміння тощо) [2].

Таким чином, саме дослідження образу майбутнього молодих подружніх пар дозволяє простежити динаміку внутрісімейних стосунків, визначити пріоритети розвитку сімейних стосунків або констатувати факт наявності періоду сімейної кризи.

Теоретична модель соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків молодого подружжя представлена у вигляді багаторівневої динамічної системи, в центрі якої перебуває якість та задоволеність шлюбними стосунками як інтегральний результат взаємодії психологічних чинників (див. рис. 1.1.).

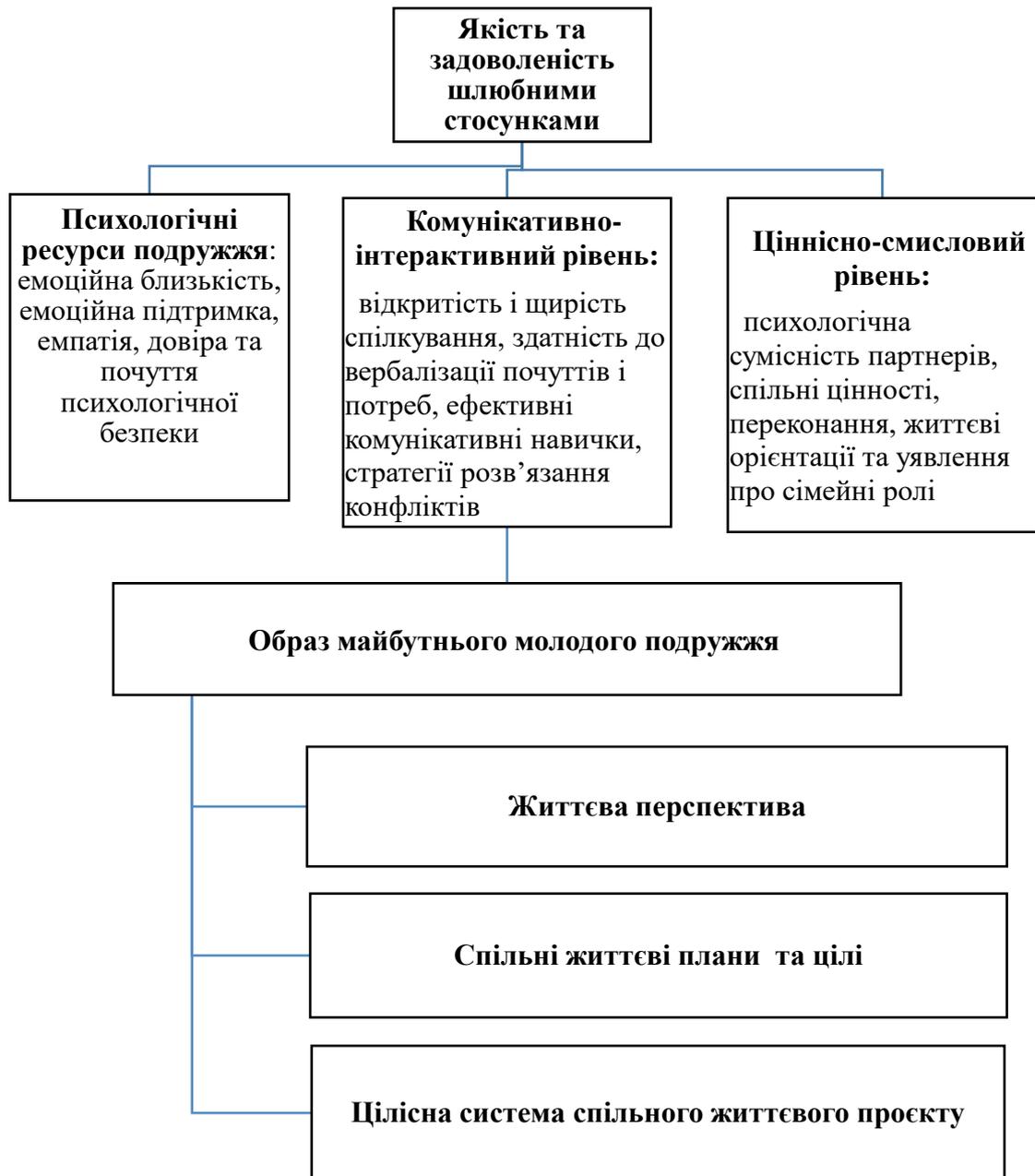


Рис. 1.1. Теоретична модель соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків молодого подружжя

Базовий рівень моделі утворюють психологічні ресурси подружжя, до яких належать емоційна близькість, емоційна підтримка, емпатія, довіра та почуття психологічної безпеки. Цей рівень є фундаментом подружньої взаємодії та визначає емоційний клімат сім'ї, створюючи умови для стабільності й відкритості у стосунках.

На основі базового рівня формується комунікативно-інтерактивний рівень, що включає відкритість і щирість спілкування, здатність до вербалізації почуттів і потреб, ефективні комунікативні навички, а також стратегії розв'язання конфліктів і здатність до компромісу. Цей рівень відображає повсякденну поведінкову взаємодію подружжя та визначає спосіб реагування на напружені й конфліктні ситуації.

Наступним є ціннісно-смысловий рівень, який охоплює психологічну сумісність партнерів, спільні цінності, переконання, життєві орієнтації та уявлення про сімейні ролі. Узгодженість на цьому рівні забезпечує формування відчуття «ми», знижує ризик хронічних конфліктів і сприяє довготривалій стабільності подружніх стосунків.

Інтегровальним ядром моделі виступає образ майбутнього молодого подружжя, який включає життєву перспективу, спільні життєві плани та цілі. Образ майбутнього може бути масштабним або локальним за часовою протяжністю, а також структурованим або дифузним за ступенем організованості. Саме цей компонент поєднує емоційні, комунікативні та ціннісні аспекти подружніх стосунків у цілісну систему спільного життєвого проєкту.

Зовнішній контур моделі утворюють адаптаційно-контекстуальні чинники, до яких належать соціальні та кризові умови життєдіяльності подружжя (економічна нестабільність, воєнні події, вимушені зміни життєвого середовища). Взаємодія з цими чинниками опосередковується рівнем стресостійкості, взаємної підтримки та здатності подружжя до спільного подолання труднощів.

Результативний блок моделі представлений показниками задоволеності шлюбом, суб'єктивного переживання щастя у подружжі, психологічного благополуччя партнерів і стабільності шлюбного союзу. Модель відображає циклічний характер взаємодії: досягнутий рівень задоволеності та благополуччя, у свою чергу, підсилює психологічні ресурси подружжя та позитивно впливає на подальший розвиток шлюбних стосунків.

Висновки до розділу 1

Теоретичний огляд проблеми показав, що психологічні чинники успішного шлюбу є ключовими для збереження гармонійних подружніх стосунків. Як показують дослідження, серед основних факторів успіху є емоційна підтримка, комунікація, психологічна сумісність та здатність до вирішення конфліктів. Партнери, які активно підтримують один одного емоційно та здатні відкрито обговорювати свої почуття, демонструють більш високий рівень задоволеності від стосунків та стійкість у кризових ситуаціях. Це особливо важливо в умовах стресу чи змін, таких як війна, коли взаємна підтримка стає вирішальним чинником для збереження сімейної єдності та психологічного благополуччя.

Не менш важливим є фактор психологічної сумісності, який включає спільні цінності та погляди партнерів. Як показують дослідження, наявність спільних поглядів та розуміння важливих аспектів життя, таких як сімейні цілі, віросповідання, кар'єрні орієнтації, значно знижує кількість конфліктів і сприяє більш гармонійному співіснуванню. Подружжя, яке здатне адаптуватися до змін і підтримувати один одного у важкі часи, має більше шансів на довготривалі і щасливі стосунки.

Особливе значення в умовах сучасної війни набуває психологічна адаптація подружжя до нових реалій. Психологічна стійкість, емоційна підтримка та здатність до конструктивного вирішення проблем є критичними для подружніх стосунків під час військових конфліктів. Дослідження показують, що подружжя, яке активно взаємодіє через підтримку та

конструктивну комунікацію, зменшує рівень стресу і знаходить способи подолати складні ситуації, зберігаючи стабільність і гармонію в стосунках.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Методи дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків

Методологія дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків є важливим етапом у вивченні цих взаємодій, оскільки дозволяє науково обґрунтувати фактори, що впливають на стабільність і гармонію в шлюбі. Одним із основних підходів до вивчення цієї теми є системний підхід, який передбачає аналіз сімейних стосунків як єдиної цілісної системи, де всі елементи (особистості партнерів, їхні взаємодії, соціально-культурні фактори) взаємодіють і впливають один на одного. За таким підходом дослідники звертаються до таких психологічних категорій, як комунікація, емоційна підтримка, конфліктологія, психологічна сумісність і стресостійкість. Методики, що використовуються в таких дослідженнях, часто включають як якісні, так і кількісні методи.

До якісних методів належать інтерв'ю, аналіз випадків, спостереження, а також методи контент-аналізу, які дозволяють глибоко вивчити індивідуальні історії подружніх стосунків. Інтерв'ю, наприклад, дозволяє отримати детальну інформацію про емоційну атмосферу в сім'ї, шляхи вирішення конфліктів і стратегії підтримки партнерів. Кількісні методи включають опитувальники та анкети, що дозволяють досліджувати рівень задоволеності від стосунків, ступінь комунікації та емоційної підтримки в подружжях. Відомими інструментами є опитувальники для вимірювання якості подружніх стосунків, такі як «Скалярний індекс якості шлюбу» (M. Spanier) [37], а також методи аналізу конфліктів і їх розв'язання (H. Markman) [35]. Окрім того, сучасні дослідження також використовують техніки психологічного тестування для виявлення психологічної сумісності та рівня стресостійкості партнерів.

Важливим аспектом методології є також врахування соціокультурних, економічних та політичних факторів, які впливають на подружні стосунки. Останні дослідження в умовах війни в Україні вказують на те, що зміни в зовнішньому середовищі (наприклад, стрес, викликаний військовими діями) істотно змінюють динаміку подружніх відносин. У таких умовах особлива увага приділяється методам оцінки емоційної підтримки, стресостійкості та здатності партнерів до адаптації в екстремальних ситуаціях. Ці чинники вимагають від дослідників застосування інтегративних підходів і міждисциплінарних методів, які охоплюють як психологічні, так і соціологічні аспекти дослідження.

Методологія дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків включає використання різних психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити ключові аспекти взаємодії між партнерами, а також їхні індивідуальні особливості, що впливають на якість стосунків. Однією з найбільш ефективних методик є *метод каузометрії* [17], який дозволяє визначити причинно-наслідкові зв'язки між різними психологічними чинниками, що впливають на шлюб. Цей метод дає можливість виявити, як певні особистісні характеристики або поведінкові патерни впливають на стосунки партнерів і на їхню здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях. Метод каузометрії можна використовувати для оцінки впливу стресових факторів, таких як війна або економічні труднощі, на стабільність подружжя.

Метод асоціативного експерименту [17] є ще одним потужним інструментом для дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків. В рамках цього методу дослідник використовує слово-стимул (наприклад, "щасливе подружжя"), на яке учасники повинні дати асоціації. Такий експеримент дозволяє виявити глибинні психологічні образи, установки та емоційні реакції, які впливають на сприйняття подружжя і відносин у парі. Результати цього методу допомагають зрозуміти, які асоціації та внутрішні образи супроводжують уявлення партнерів про щастя в шлюбі, а також

дозволяють виявити можливі конфлікти чи психологічні бар'єри, які заважають досягненню гармонії.

Крім того, для всебічного вивчення подружніх стосунків застосовуються й інші психодіагностичні методики, такі як:

1. *Опитувальник для оцінки якості шлюбу (M. Spanier)* – дозволяє оцінити рівень задоволеності партнерів їхніми стосунками, взаєморозумінням і емоційною підтримкою [37].

2. *Тест на психологічну сумісність подружжя (J. Gottman)* – використовується для вивчення якості комунікації між партнерами, здатності до конструктивного вирішення конфліктів і підтримки у важких ситуаціях [34].

3. *Методика оцінки стресостійкості подружжя* – дозволяє визначити, як пара справляється з зовнішніми стресами (наприклад, фінансовими труднощами або військовими конфліктами) і як ці фактори впливають на їхні стосунки [15].

Таким чином, методи каузометрії та асоціативного експерименту є важливими інструментами для глибокого вивчення психологічних чинників, що визначають успішність подружніх стосунків. Використання цих методик у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами дозволяє отримати комплексну картину взаємодії партнерів і з'ясувати, які фактори сприяють чи заважають досягненню гармонії в шлюбі.

2.2. Процедура та організація дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків

Дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків було організоване з метою комплексного вивчення особливостей сприймання молодим подружжям власних шлюбних взаємин, а також виявлення взаємозв'язку між когнітивно-смісловими уявленнями про сімейне майбутнє та рівнем задоволеності шлюбом. Методологічною основою дослідження став психосемантичний підхід, який дозволяє аналізувати індивідуальні та групові

сенси, що лежать в основі сприймання подружніх стосунків і регуляції сімейної поведінки.

У межах психосемантичного підходу як основний метод було використано асоціативний експеримент, спрямований на виявлення уявлень молодого подружжя про образ майбутнього власної сім'ї та щасливе подружжя. Словом-стимулом виступало поняття «щасливе подружжя», на яке респонденти мали надати вільні асоціації. Отриманий асоціативний матеріал підлягав подальшому контент-аналізу з метою виокремлення найбільш повторюваних смислових категорій та визначення їх значущості для сімейного життя. Наступним етапом психосемантичної процедури було кількісне опрацювання даних, що дало змогу здійснити факторний аналіз і побудувати семантичні простори сприймання образу щасливого подружжя окремо у чоловіків і жінок.

Для дослідження емоційно-оцінного ставлення до власних шлюбних стосунків було застосовано опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) (див. додаток А), який дозволяє здійснити експрес-діагностику рівня задоволеності шлюбом та визначити ступінь узгодженості або неузгодженості подружніх оцінок. Застосування даної методики дало змогу кількісно оцінити загальний рівень благополуччя шлюбних стосунків та співвіднести отримані показники з результатами психосемантичного аналізу.

Емпіричне дослідження проводилося з вибіркою, до якої увійшли 10 молодих подружніх пар (20 осіб), що перебувають у шлюбі від 1 до 5 років. Обраний період шлюбного життя є етапом первинної сімейної адаптації, під час якого відбувається узгодження подружніх ролей, формування спільних життєвих планів та становлення образу майбутнього сімейного життя. Дослідження проводилося індивідуально з кожним із подружжя, що дозволило отримати більш об'єктивні дані та здійснити гендерний аналіз результатів.

Для обробки емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики, зокрема факторний аналіз для виявлення латентних

сміслових структур у психосемантичних даних та відсотковий аналіз для узагальнення результатів за рівнями задоволеності шлюбом. Отримані статистичні показники дали змогу інтерпретувати результати дослідження у контексті поставлених завдань та сформулювати узагальнені висновки щодо соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків молодого подружжя.

Дослідження здійснювалося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки: добровільної участі, інформованої згоди респондентів, конфіденційності отриманих даних та недопущення будь-якого психологічного впливу, що міг би зашкодити учасникам дослідження.

Висновки до розділу 2

У другому розділі роботи було обґрунтовано методологічні засади та організацію емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків молодого подружжя. Показано доцільність застосування системного та психосемантичного підходів, які дали змогу розглядати подружні стосунки як цілісну динамічну систему, що формується під впливом емоційних, комунікативних, ціннісних і соціально-контекстуальних чинників.

Використання асоціативного експерименту та контент-аналізу забезпечило глибинне вивчення смислових уявлень молодого подружжя про образ щасливого подружжя та майбутнє власної сім'ї, а застосування факторного аналізу дозволило виявити латентні семантичні структури цих уявлень і простежити їх гендерні особливості. Опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) дав змогу кількісно оцінити емоційно-оцінне ставлення респондентів до власних шлюбних стосунків і співвіднести ці показники з результатами психосемантичного аналізу.

Організація дослідження забезпечила можливість проведення гендерного аналізу та більш об'єктивної інтерпретації отриманих даних. Застосування методів математичної статистики, зокрема факторного й відсоткового аналізу, дозволило узагальнити емпіричні результати та виявити

основні тенденції у сприйманні та переживанні шлюбних стосунків на ранньому етапі сімейного життя.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Психосемантична процедура вивчення образу майбутнього власної сім'ї у свідомості молодого подружжя

З метою кращого розуміння уявлень молодят про власне майбутнє та підвищення міжособистісної рефлексії нами було використано психосемантичну процедуру дослідження образу майбутнього власної сім'ї.

Базовим методом дослідження образу майбутнього власної сім'ї у свідомості молодого подружжя став метод асоціативного експерименту, де словом-стимулом стало «щасливе подружжя», на яке учасники повинні були дати асоціації. Після цього було здійснено контент-аналіз всіх асоціацій та виділення найбільш повторюваних асоціацій серед чоловіків та жінок. Наступним етапом була оцінка їх значущості для сімейного життя за 10-бальною шкалою. В дослідженні взяли участь 10 сімейних пар, які проживають разом на протязі 1-5 років після укладення шлюбу. Це перший етап шлюбу, коли пара тільки починає адаптуватися до спільного життя, вирішувати побутові питання та зростати емоційно та психологічно разом.

Дослідження проводилось індивідуально з чоловіками і дружинами. Дослідження відповідає основним вимогам професійної етики (методологічно обґрунтовано, не містить шкідливих впливів), учасники дали усну згоду на участь у дослідженні.

В результаті факторного аналізу даних було отримано 2 семантичних поля – графічних зображень уявлень про щасливе подружжя зроблене чоловіками та жінками. Аналізуючи психосемантичне поле сприймання образу щасливого подружжя чоловіками, було виділено два фактора, які охоплюють 65,6% дисперсії (див. рис. 3.1).

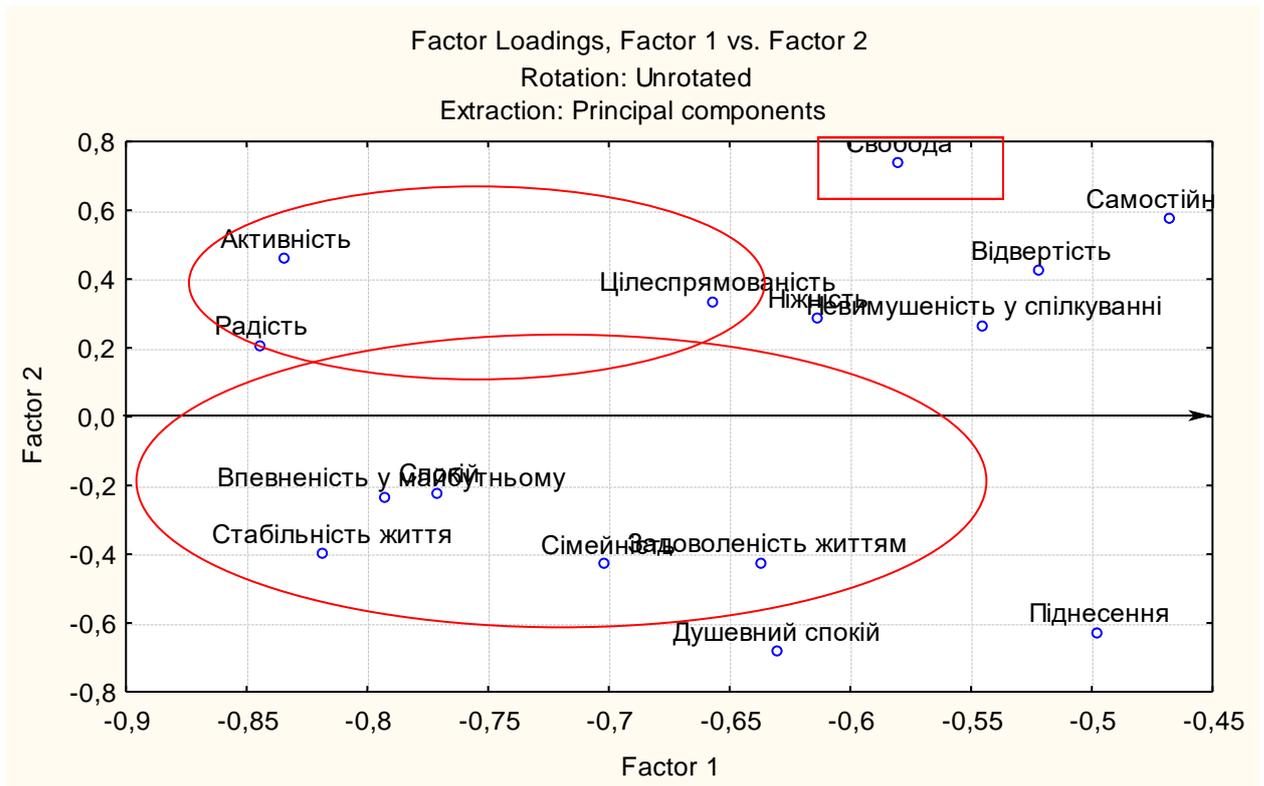


Рис. 3.1. Психосемантичний простір сприймання образу щасливого подружжя чоловіками

Перший фактор, що охоплює 45,2% дисперсії утворений такими конструктами досліджуваного, як: «впевненість в майбутньому» (-0,792); «радість» (-0,844); «стабільність життя» (-0,818); «активність» (-0,834); «спокій» (-0,770); «сімейність» (-0,701); «цілеспрямованість» (-0,656). Ці конструкти утворюють цілісний смисловий комплекс, що відображає орієнтацію чоловіків на шлюб як на джерело психологічної рівноваги, впорядкованості життєвого простору та соціальної визначеності. Наявність у цьому факторі конструкта «активність» свідчить про те, що стабільність не сприймається як пасивний стан, а радше як умова для самореалізації та цілеспрямованої життєдіяльності.

Другий фактор охоплює 20,4% дисперсії. Найбільше навантаження мають конструкти «свобода» (0,736) та «самостійність» (0,574), що відображає збереження значущості особистісної автономії навіть у контексті подружнього життя. Це дозволяє говорити про існування у свідомості

чоловіків двох відносно автономних перспективних ліній майбутнього: сімейної, пов'язаної з емоційною стабільністю та налагодженістю спільного життя, і особистісної, що орієнтована на незалежність, свободу вибору та дистанціювання від надмірного зовнішнього контролю, зокрема з боку батьківських родин. Така структура образу майбутнього може зумовлювати внутрішні суперечності у процесі прийняття сімейних рішень і розподілу ролей.

За результатами психосемантичного дослідження сприймання образу щасливого подружжя дружинами виділяється два фактори, які охоплюють 73,3% дисперсії (див. рис. 3.2.). Зміст факторів дозволяє назвати їх аналогічно факторам, виділених на семантичному полі чоловіка.

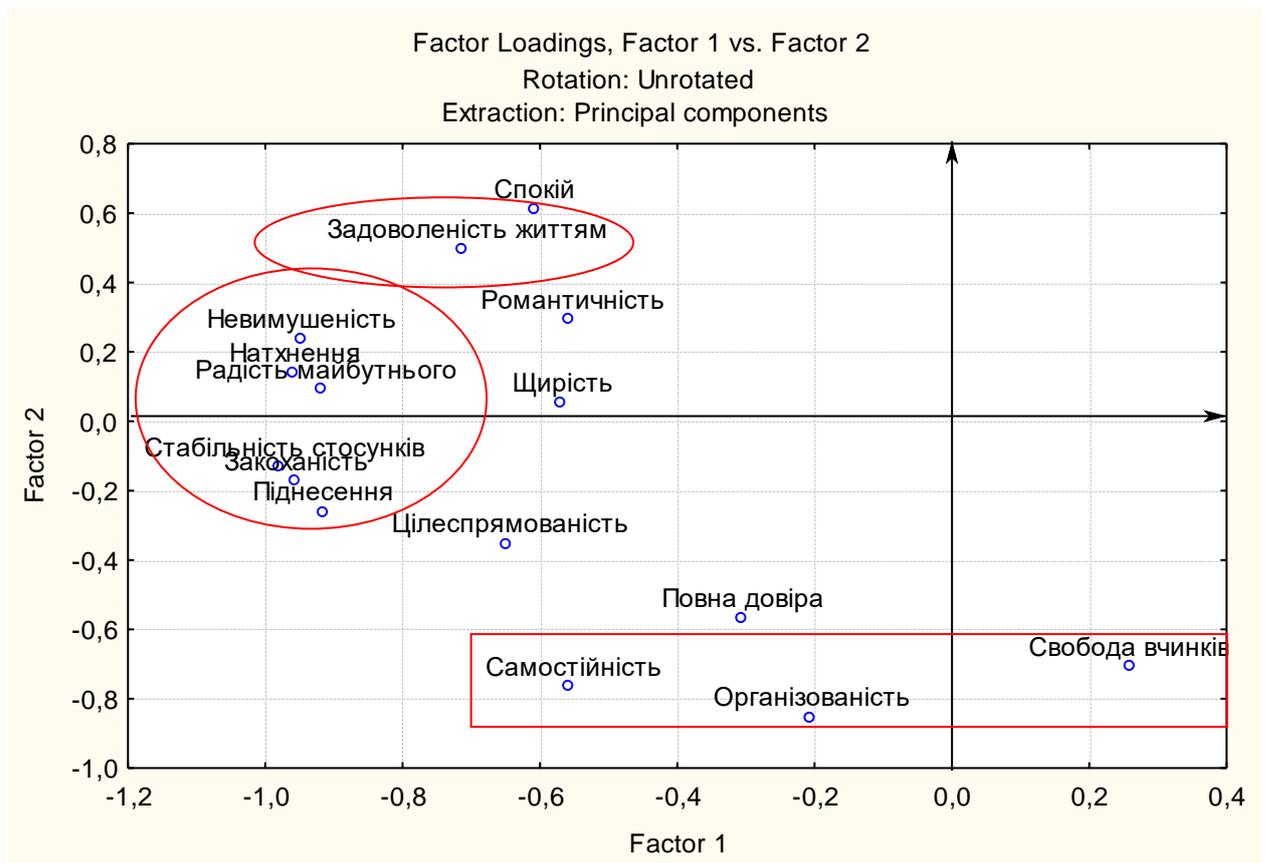


Рис. 3.2. Психосемантичний простір сприймання образу щасливого подружжя дружинами

Перший фактор – «Щастя сімейного життя» охоплює 52,2% дисперсії і утворений конструктами: «невимушеність» (- 0,948); «радість майбутнього» (-

0,918); «задоволеність життям» (- 0,714); «натхнення» (- 0,959); «стабільність стосунків» (- 0,979); «закоханість» (- 0,956); «піднесення» (- 0,916). Цей фактор дозволяє інтерпретувати його як інтегральний образ емоційного благополуччя та психологічної насиченості сімейного життя. Для жінок щасливе подружжя передусім асоціюється з позитивним емоційним фоном, стабільністю стосунків і внутрішнім відчуттям задоволеності життям.

Другий фактор – «Свобода» (21% дисперсії) утворюють такі конструкти, як: «свобода вчинків» (- 0,766); «самостійність» (- 0,766); «організованість» (- 0,854), що вказує на дещо інше смислове наповнення поняття свободи порівняно з чоловіками. Для дружин свобода постає не стільки як індивідуальна незалежність від сім'ї, скільки як автономність і самодостатність сімейної системи в цілому, здатність подружжя самостійно організовувати власне життя, ухвалювати рішення без зовнішнього втручання та підтримувати внутрішній порядок. Водночас зафіксоване сприймання народження дитини як потенційної втрати свободи свідчить про наявність прихованої тривоги щодо зростання відповідальності та звуження особистісного простору.

Отже, за результатами проведеного дослідження у свідомості подружніх пар було виділено 2 основні фактори: «Щастя сімейного життя» та «Свобода». Було з'ясовано, що у свідомості чоловіків чітко виділені дві перспективні лінії майбутнього: сімейна, пов'язана із спокоєм, стабільністю, налагодженістю спільного життя та особиста, зв'язана із прагненням до незалежності та певного ступеня свободи від сім'ї та втручання батьків. Результати дослідження свідчать про те, що дружини сприймають власну свободу більше як самостійність родини, ніж особисту незалежність від неї, а також, а народження дитини розцінюється ними як втрата свободи.

Порівняльний аналіз психосемантичних просторів чоловіків і жінок дозволяє зробити висновок про наявність у молодого подружжя кризи особистісної автономії, характерної для раннього етапу шлюбу. З одного боку, партнери декларують значущість сімейних цінностей, стабільності та

емоційної близькості, з іншого – усвідомлюють потребу у збереженні особистої свободи та самостійності. Ця суперечність створює внутрішню напругу між прагненням до спільності та необхідністю індивідуалізації, що може виступати психологічним підґрунтям для виникнення конфліктів у молодій сім'ї.

Таким чином, результати психосемантичного дослідження підтверджують теоретичні положення про динамічний і суперечливий характер образу майбутнього молодого подружжя. Образ майбутнього постає як інтегративне утворення, у якому поєднуються емоційні, ціннісні та особистісно-автономні компоненти, а ступінь їх узгодженості визначає рівень психологічного благополуччя та стабільності шлюбних стосунків. Виявлені особливості мають важливе значення для розробки програм психологічного супроводу молодого подружжя, спрямованих на узгодження сімейних і особистісних смислів та формування цілісного, структурованого образу спільного майбутнього.

3.2. Дослідження задоволеності шлюбом молодим подружжям

З метою поглибленого аналізу емоційно-оцінного ставлення молодого подружжя до власних шлюбних стосунків та зіставлення отриманих результатів із даними психосемантичного дослідження образу майбутнього власної сім'ї було застосовано тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом». Методика дозволяє визначити загальний рівень задоволеності шлюбом, а також виявити особливості сприймання подружніх взаємин у різних сферах сімейного життя.

У дослідженні взяли участь 10 подружніх пар (20 осіб), які перебувають у шлюбі від 1 до 5 років, що відповідає етапу первинної сімейної адаптації. Дослідження проводилося індивідуально з кожним із партнерів із дотриманням основних етичних вимог психологічного дослідження.

Загальний рівень задоволеності шлюбом. Аналіз сумарних балів за методикою показав, що більшість досліджуваних молодих подружніх пар

характеризуються достатньо високим рівнем задоволеності шлюбними стосунками. Було встановлено, що 60% молодих подружніх пар перебувають у зоні благополучних або абсолютно благополучних шлюбних стосунків, ще 30% – у зоні скоріше благополучних. Це свідчить про загалом позитивне сприймання власного подружнього життя, наявність емоційної підтримки та відчуття значущості партнера (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

**Розподіл подружніх пар за рівнем задоволеності шлюбом
(n = 10 пар)**

Рівень задоволеності шлюбом	Діапазон балів	Кількість пар	%
Абсолютно благополучні	39-48	2	20%
Благополучні	33-38	4	40%
Скоріше благополучні	29-32	3	30%
Перехідні	27-28	1	10%
Скоріше неблагополучні	23-26	0	0%
Неблагополучні	17-22	0	0%
Абсолютно неблагополучні	0-16	0	0%

Водночас у 10 % респондентів зафіксовано перехідний рівень задоволеності шлюбом, що відображає наявність певної внутрішньої напруги та суперечностей у подружніх стосунках, характерних для початкового етапу спільного життя. Важливо зазначити, що випадків неблагополучних або абсолютно неблагополучних шлюбів у досліджуваній вибірці виявлено не було.

Порівняльний аналіз результатів чоловіків і жінок дозволив виявити низку гендерних особливостей у переживанні задоволеності шлюбними стосунками (див. табл. 3.2).

Середні показники задоволеності шлюбом у чоловіків і жінок

Група	Середній бал	Рівень
Чоловіки	34,6	благополучний
Жінки	32,8	скоріше благополучний / благополучний

Так, чоловіки загалом демонструють дещо вищі показники задоволеності шлюбом, що відповідає рівню благополучного шлюбу. Для них характерне більш стабільне позитивне оцінювання сімейного життя, відчуття впевненості у майбутньому та сприймання шлюбу як джерела життєвої впорядкованості.

Жінки, хоча також демонструють загалом позитивне ставлення до шлюбу, частіше виявляють середні або скоріше благополучні показники задоволеності, що свідчить про більшу емоційну чутливість до якості міжособистісної взаємодії, рівня емоційної підтримки та реалізації очікувань у шлюбі. Для частини жінок характерною є більша кількість проміжних відповідей за твердженнями, пов'язаними з автономією, свободою та впливом сімейного життя на особистісний розвиток.

Аналіз відповідей за змістовими блоками опитувальника показав, що найвищі оцінки як у чоловіків, так і у жінок отримали твердження, пов'язані з емоційною підтримкою, позитивним сприйманням партнера, приємністю спільного проведення часу та гордістю за чоловіка або дружину. Це свідчить про значущу роль емоційної близькості у формуванні загального відчуття задоволеності шлюбом.

Разом із тим, твердження, що стосуються обмеження свободи, впливу шлюбу на самореалізацію та страху втрати автономії, частіше викликали вагання або проміжні відповіді, особливо у жінок. Подібна тенденція відображає складність поєднання потреби в близькості з прагненням до самостійності та особистісного простору.

Чоловіки, у свою чергу, частіше демонстрували впевненіші відповіді

щодо стабільності шлюбу та його значущості для власного життя, водночас у частини з них простежується латентна напруга, пов'язана з бажанням зберегти певний рівень незалежності, що відображається у відповідях на твердження, пов'язані зі свободою та самостійністю.

3.3. Розробка програми розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя

З метою практичного поглиблення результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків та перевірки можливостей цілеспрямованого психологічного впливу на якість подружньої взаємодії нами була розроблена програма розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя. Необхідність створення такої програми зумовлена тим, що перші роки спільного життя є сенситивним періодом формування подружньої системи, у межах якого відбувається узгодження рольових очікувань, ціннісних орієнтацій, стилів комунікації та способів розв'язання конфліктних ситуацій.

Програма ґрунтується на уявленні про шлюбні стосунки як складну соціально-психологічну систему, функціонування якої визначається взаємодією емоційних, когнітивних, поведінкових і ціннісних чинників. Особлива увага у програмі приділяється таким соціально-психологічним чинникам, як характер подружньої комунікації, рівень емоційної близькості, взаємна підтримка, узгодженість сімейних ролей, а також домінуючі стратегії подолання конфліктів. Саме ці чинники, відповідно до результатів теоретичного та емпіричного аналізу, виступають ключовими детермінантами задоволеності шлюбом та суб'єктивного переживання щастя у подружніх стосунках.

Метою розробленої програми є сприяння формуванню психологічно зрілих, гармонійних і взаємопідтримувальних шлюбних стосунків молодого подружжя шляхом розвитку усвідомленого партнерства, емоційної близькості та конструктивної взаємодії. Реалізація програми передбачає створення

безпечного психологічного простору, у межах якого подружжя має можливість усвідомити особливості власних взаємин, актуалізувати внутрішні ресурси пари та набути ефективних навичок міжособистісної взаємодії.

Цільовою аудиторією програми є молоді подружні пари зі стажем шлюбу до п'яти років, які перебувають на етапі адаптації до спільного життя або відчують потребу в покращенні якості подружньої взаємодії. Програма може реалізовуватися у форматі групової або парної роботи, що дозволяє поєднати індивідуальний досвід кожної пари з ресурсами групової динаміки. Загальна тривалість програми становить вісім–десять занять по дев'яносто хвилин із періодичністю один раз на тиждень.

Зміст програми вибудовано за принципом поетапного розвитку подружньої взаємодії (див. додаток Б). На початковому етапі увага зосереджується на усвідомленні індивідуальних уявлень партнерів про шлюб, щасливі сімейні стосунки та власні очікування від подружнього життя. Значущим аспектом роботи є аналіз впливу батьківської родини та засвоєних сімейних моделей на актуальні подружні взаємини, що дозволяє подружжю глибше зрозуміти причини окремих труднощів у взаємодії.

Наступний етап програми спрямований на розвиток ефективної подружньої комунікації як провідного соціально-психологічного чинника шлюбних стосунків. У процесі роботи подружжя опановує навички активного слухання, вербалізації почуттів, конструктивного вираження потреб і побудови діалогу на засадах взаємоповаги та прийняття. Особлива увага приділяється зниженню рівня емоційної напруженості у спілкуванні та формуванню довірливого стилю взаємодії.

Важливе місце у програмі посідає робота з емоційною сферою шлюбних стосунків, зокрема розвиток емоційної близькості, здатності до емпатії та взаємної підтримки. Подружжя навчається розпізнавати власні емоційні стани й емоційні потреби партнера, а також використовувати конструктивні способи емоційної саморегуляції в умовах стресу та напруження. Це сприяє зміцненню відчуття психологічної безпеки та зростанню рівня довіри у парі.

Окремий змістовий блок програми присвячено формуванню конструктивних стратегій подолання конфліктів. У ході занять подружжя усвідомлює типові причини виникнення конфліктів у сімейному житті, аналізує власні стилі реагування на конфліктні ситуації та опановує навички співпраці, компромісу й спільного пошуку рішень. Робота в цьому напрямі спрямована не на уникнення конфліктів, а на перетворення їх у ресурс розвитку подружніх стосунків.

Завершальний етап програми орієнтований на узгодження подружніх ролей, сімейних цінностей і формування спільного бачення майбутнього. Подружжя працює над зміцненням відчуття партнерства, відповідальності та взаємної підтримки у реалізації життєвих планів, що сприяє формуванню стабільної та цілісної подружньої ідентичності (див. табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Програма розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя

№ п/п	Назва заняття	Мета заняття	Основний зміст та методи роботи	Очікувані результати
1	Усвідомлення подружньої ідентичності	Сприяти формуванню психологічної готовності до спільної роботи та усвідомленню подружжя як єдності	Ознайомлення з програмою, встановлення правил взаємодії, вправа на усвідомлення історії стосунків, рефлексивне обговорення	Усвідомлення власної подружньої ідентичності, підвищення мотивації до розвитку стосунків
2	Подружні очікування та уявлення про шлюб	Виявлення та узгодження очікувань партнерів щодо сімейного життя	Вправа на виявлення уявлень про «щасливий шлюб», аналіз розбіжностей очікувань, групова дискусія	Формування реалістичних уявлень про шлюбні стосунки
3	Комунікативні особливості подружньої взаємодії	Розвиток навичок ефективної міжособистісної комунікації	Міні-лекція, вправи на активне слухання, вербалізацію почуттів, аналіз комунікативних бар'єрів	Покращення якості подружнього спілкування

4	Емоційна сфера шлюбних стосунків	Підвищення рівня емоційної усвідомленості та емпатії	Вправи на розпізнавання емоцій, техніки емоційної саморегуляції, обговорення досвіду	Зростання емпатії та емоційної чутливості партнерів
5	Формування емоційної близькості та довіри	Сприяти поглибленню емоційного зв'язку між партнерами	Вправи на розвиток довіри, обговорення потреб у підтримці, рефлексія	Підвищення рівня емоційної близькості у шлюбі
6	Конфлікти у подружніх стосунках	Усвідомлення причин та функцій конфліктів у шлюбі	Аналіз типових конфліктних ситуацій, самодіагностика стилів реагування, дискусія	Усвідомлення власних стратегій конфліктної поведінки
7	Конструктивні стратегії подолання конфліктів	Формування навичок конструктивного вирішення конфліктів	Рольові ігри, вправи з використанням «Я-повідомлень», моделювання ситуацій	Опанування конструктивних способів подружньої взаємодії
8	Подружні ролі та розподіл відповідальності	Узгодження рольових очікувань та сімейних обов'язків	Вправа на аналіз подружніх ролей, обговорення балансу відповідальності	Зменшення рольових суперечностей у шлюбі
9	Сімейні цінності та життєві цілі подружжя	Формування ціннісної єдності та спільного бачення майбутнього	Визначення провідних сімейних цінностей, вправи на проєктування майбутнього	Посилення відчуття партнерства та єдності
10	Узагальнення та оцінка змін	Підбиття підсумків та закріплення результатів програми	Рефлексія досвіду участі, обговорення змін, визначення ресурсів подружжя	Усвідомлення позитивної динаміки шлюбних стосунків

Ефективність розробленої програми передбачається оцінювати шляхом порівняльного аналізу показників задоволеності шлюбом, особливостей подружньої комунікації, емоційної близькості та стратегій подолання конфліктів до і після формувального впливу. Очікується, що реалізація програми сприятиме підвищенню якості шлюбних стосунків, зростанню суб'єктивного відчуття щастя у подружжі та формуванню більш зрілих і гармонійних моделей подружньої взаємодії.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі роботи було здійснено емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників шлюбних стосунків молодого подружжя з використанням психосемантичного підходу та стандартизованих психодіагностичних методик. Обґрунтований вибір асоціативного експерименту, контент-аналізу та опитувальника «Задоволеність шлюбом» дозволив комплексно охарактеризувати як когнітивно-сміслові уявлення молодят про майбутнє власної сім'ї, так і емоційно-оцінне ставлення до реальних шлюбних стосунків.

Результати психосемантичного дослідження засвідчили, що образ майбутнього молодого подружжя має багатовимірну структуру та формується навколо двох провідних смислових факторів – «Щастя сімейного життя» та «Свобода». Виявлено, що для чоловіків характерне поєднання орієнтації на стабільність, впевненість і налагодженість сімейного життя з прагненням до особистісної автономії, тоді як для жінок провідним є емоційно насичений образ сімейного благополуччя, а свобода сприймається переважно як самостійність і автономність сімейної системи. Зазначені особливості відображають специфіку початкового етапу шлюбу та вказують на наявність внутрішньої напруги між потребою в близькості та прагненням до незалежності.

Аналіз результатів за методикою «Задоволеність шлюбом» показав, що більшість молодих подружніх пар характеризуються благополучним або скоріше благополучним рівнем задоволеності шлюбними стосунками. Разом із тим зафіксовано гендерні відмінності у переживанні задоволеності шлюбом: чоловіки загалом демонструють більш стабільні позитивні оцінки шлюбу, тоді як жінки виявляють більшу емоційну чутливість до якості взаємодії, рівня підтримки та реалізації очікувань у сімейному житті.

Порівняльний аналіз результатів психосемантичного та опитувального досліджень засвідчив, що позитивно забарвлений образ сімейного

майбутнього поєднується з достатньо високим рівнем задоволеності шлюбом, водночас виявлені суперечності між сімейними цінностями та потребою в особистісній автономії зумовлюють перехідні та скоріше благополучні рівні задоволеності шлюбом у частини респондентів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків молодого подружжя мають динамічний і взаємопов'язаний характер, а рівень задоволеності шлюбом значною мірою визначається узгодженістю емоційних, ціннісних і перспективних уявлень партнерів. Отримані дані створюють наукове підґрунтя для розробки та впровадження цілеспрямованих програм психологічного супроводу молодих подружніх пар, спрямованих на гармонізацію подружньої взаємодії та формування цілісного образу спільного майбутнього.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена дослідження соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків. В роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження, що дозволило сформулювати загальні висновки.

1. Було здійснено комплексний аналіз наукової літератури, присвячений проблемі дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків. Згідно з цими результатами, серед найбільш значущих факторів ми можемо виділити емоційну підтримку, комунікацію, психологічну сумісність та здатність до ефективного вирішення конфліктів. Партнери, які активно підтримують один одного емоційно та здатні відкрито обговорювати свої переживання, демонструють вищий рівень задоволеності від стосунків, а також виявляють більшу стійкість у кризових ситуаціях. Це особливо важливо в умовах стресових факторів або соціальних змін, таких як війна, коли взаємна підтримка стає ключовим чинником для збереження сімейної єдності та психологічного благополуччя.

Не менш важливим є фактор психологічної сумісності, що охоплює спільні цінності та погляди партнерів на важливі життєві аспекти. Дослідження показують, що спільність поглядів та розуміння важливих життєвих орієнтирів, таких як сімейні цілі, релігійні переконання, кар'єрні прагнення, значно знижує кількість конфліктів і сприяє гармонійному співіснуванню. Подружжя, здатне адаптуватися до змін і підтримувати один одного в складні моменти, має більше шансів на довготривалі та щасливі стосунки.

В умовах сучасної війни особливо важливою стає психологічна адаптація подружжя до нових реалій. Психологічна стійкість, емоційна підтримка та здатність до конструктивного вирішення проблем є критичними для підтримки стосунків під час військових конфліктів. Дослідження вказують на те, що подружжя, яке активно взаємодіє через підтримку та конструктивну комунікацію, знижує рівень стресу і знаходить шляхи подолання складних ситуацій, зберігаючи стабільність і гармонію в своїх стосунках.

2. На основі теоретичного аналізу проблеми дослідження психологічних чинників щасливих подружніх стосунків ми зробили підбірку методів дослідження, розробили методологію дослідження. Базовим методом дослідження образу майбутнього власної сім'ї у свідомості молодого подружжя став метод асоціативного експерименту, де словом-стимулом стало «щасливе подружжя», на яке учасники повинні були дати асоціації. Після цього було здійснено контент-аналіз всіх асоціацій та виділено найбільш повторювані асоціації серед чоловіків та жінок та здійснена їх оцінка значущості для сімейного життя. Застосування асоціативного експерименту, контент-аналізу, факторного аналізу та опитувальника «Задоволеність шлюбом» дало змогу комплексно дослідити як смислові уявлення молодят про майбутнє власної сім'ї, так і їхнє емоційно-оцінне ставлення до реальних шлюбних стосунків.

3. Результати психосемантичного аналізу показали, що образ майбутнього молодого подружжя має багатовимірну структуру та формується навколо двох провідних смислових вимірів – орієнтації на сімейне щастя та прагнення до свободи. Виявлено, що у свідомості чоловіків ці виміри поєднуються з акцентом на стабільність і впевненість у майбутньому поряд із потребою в особистісній автономії, тоді як для жінок домінує емоційно насичене бачення сімейного благополуччя, а свобода інтерпретується переважно як самостійність і автономність сімейної системи. Такі особливості відображають специфіку початкового етапу подружнього життя та вказують на наявність внутрішньої суперечності між потребою в близькості й прагненням до незалежності.

Аналіз результатів за методикою «Задоволеність шлюбом» засвідчив, що більшість молодих подружніх пар характеризуються благополучним або скоріше благополучним рівнем задоволеності шлюбними стосунками. Водночас встановлено наявність гендерних відмінностей у переживанні подружнього благополуччя: чоловіки загалом демонструють більш стабільні позитивні оцінки шлюбу, тоді як жінки виявляють підвищену чутливість до

якості емоційної взаємодії, рівня підтримки та реалізації очікувань у сімейному житті.

Порівняльний аналіз психосемантичних і опитувальних даних підтвердив їх концептуальну узгодженість та показав, що позитивно забарвлений образ сімейного майбутнього поєднується з високим рівнем задоволеності шлюбом. Разом із тим виявлені суперечності між сімейними цінностями та потребою в особистісній автономії зумовлюють перехідні та скоріше благополучні рівні задоволеності шлюбом у частини молодих подружніх пар.

Результати дослідження підтверджують, що соціально-психологічні чинники шлюбних стосунків молодого подружжя мають динамічний і взаємопов'язаний характер, а задоволеність шлюбом значною мірою визначається узгодженістю емоційних, ціннісних і перспективних уявлень партнерів.

4. Розроблена програма розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя ґрунтується на результатах теоретичного й емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників подружньої взаємодії та враховує специфіку раннього етапу шлюбного життя. Програма має системний характер і спрямована на гармонізацію емоційної, комунікативної, рольової та ціннісної сфер подружніх стосунків шляхом формування усвідомленого партнерства та конструктивної взаємодії. Її зміст вибудовано за принципом поетапного розвитку подружньої системи – від усвідомлення подружньої ідентичності до формування спільного бачення майбутнього. Очікується, що реалізація програми сприятиме підвищенню задоволеності шлюбом, зміцненню емоційної близькості та розвитку зрілих моделей подружньої взаємодії, що забезпечує її практичну значущість у роботі з молодими сім'ями.

Перспективами дослідження є вивчення психологічних чинників щасливих подружніх стосунків відповідно до тривалості перебування партнерів у шлюбі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
2. Боуен М. Сімейна терапія: основи та концепції. Київ: Логос, 2020. 348 с.
3. Гендрікс Г. Як отримати любов, яку ви бажаєте: посібник для пар. Нью-Йорк : Henry Holt and Company, 2001. 320 с.
4. Готман Дж. Чому розпадаються шлюби? Київ: Брайт Стар, 2018. 256 с.
5. Готман Дж., Готман Н. Подружжя і конфлікти: психологія стабільних відносин. Харків: Ранок, 2019. 180 с.
6. Готтман Д. М. Сім принципів, як зробити шлюб щасливим; пер. з англ. К. : Видавництво «Наш Формат», 2018. 320 с.
7. Губеладзе І.Г. Родина в умовах війни. *Збірник матеріалів VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених «Наукова молодь-2020»* (Київ, 21 жовтня 2022 р.), 2022. С.33-37.
8. Гуменюк О. Є. Психологічна резильєнтність студентської молоді: чинники та шляхи розвитку. *Психологія особистості*. 2023. № 1. С. 78-86. Режим доступу: <https://psysoc.pu.if.ua/article/view/6130>
9. Дідик Н. Ф. Соціально-психологічна підтримка членів родин військовослужбовців як чинник впливу на морально-психологічний стан бійця під час виконання завдань у зоні АТО. *Український психологічний журнал : зб. наук. праць*. 2018. № 1 (7). С. 41-56.
10. Задворна І. В. Емоційна підтримка та стресостійкість у подружжі під час війни. *Науковий вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. № 72. С. 102-108.
11. Литвинчук Л. Є. Психологічна стійкість особистості у період соціальних потрясінь. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2022. Вип. 50. С. 98-109. Режим доступу: https://ispp.org.ua/2022/12/10/v50_8/

12. Льюїс Дж., Лівінгстон Дж.С. Ролі в шлюбі: дослідження соціальних і культурних впливів. Одеса: Психологічний університет, 2019. 255 с.
13. Мінухін В. Теорія сімейних систем: підходи та методи. Львів: Літературна агенція, 2021. 280 с.
14. Осадчий О. Ф. Психологічні особливості адаптації подружніх пар у військовий період. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 8, Вип. 15. С. 55-62.
15. Основи практичної психології. Упоряд. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. К.: Либідь, 1999. 536 с.
16. Пирог Г., Свінцицька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. *Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 176-177. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/37816>
17. Психологія особистості: Словник-довідник. За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
18. Радчук В. М. Механізми вибору шлюбного партнера. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Вип. 2. 2014. С. 232-239.
19. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. К. : ВЦ Академія, 2017. 192 с.
20. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. К.: Веселка, 1998. 214 с.
21. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Мистецтво взаєморозуміння. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. 2-ге вид. К.: Веселка, 1998. 214 с.
22. Сміт С. Психологія подружніх стосунків: подолання криз і конфліктів. К.: Інститут психології, 2019. 246 с.
23. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

24. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 312 с.
25. Титаренко Т.М. Психологічні чинники успішного шлюбу в умовах сучасного суспільства. Харків: Освітня книга, 2022. 190 с.
26. Тімченко, О. М. Психологічна підтримка подружніх стосунків у контексті військової агресії. *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 34-41.
27. Трубавіна І. М. Консультування сім'ї. Науково-методичні матеріали. Частина І. Київ : ДЦССМ, 2013. 88 с.
28. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : ВежаДрук, 2015. 364 с.
29. Фрейд З. Теорія сексуальності. пер. укр. Є. В. Тарнавського; худож.-оформлювач О. А. Гугалова. Харків: Фоліо, 2018. 153 с.
30. Хейлі Л.К. Сімейна психологія: теорії і практики. Київ: Академвидав, 2020. 312 с.
31. Яковенко О.А., Єрмошин М.Є. Сім'я і війна: психологічні аспекти подружніх стосунків під час конфлікту. Київ: Дім видавця, 2023. 320 с.
32. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб. К.: Вища шк., 2004. 679 с.
33. Gottman J. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York: Three Rivers Press, 2019. 400 p.
34. Johnson S. M. Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love. London : Little, Brown Spark, 2008. 352 p.
35. Markman H. J. Conflict resolution in couples: Psychological models and clinical interventions. New York: Routledge, 2021. 320 p.
36. Molina J. A. The work–family conflict: Evidence from the recent decade and lines of future research. *Journal of Family and Economic Issues*. 2021. № 42. Suppl 1. P. 4-10.
37. Spanier G. B. Measuring the quality of marriage. *Journal of Marriage and Family*. 2020. Vol. 82. P. 1001-1015.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)

Тест-опитувальник "Задоволеність шлюбом" призначений для експресдіагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості/неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи. Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Інструкція опитуваному. Уважно читайте кожне твердження і вибирайте один з трьох запропонованих варіантів відповідей. Намагайтеся уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти".

Текст опитувальника

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

в) щасливіші від інших.

7. Життя без сім'ї, близької людини – надто дорога ціна за цілковиту свободу: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

8. Ви вважаєте, що без вас життя вашого чоловіка (дружини) було б неповноцінним: а) так; б) важко сказати; в) ні.

9. Сподівання більшості людей щодо шлюбу якоюсь мірою не справджуються 123 а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

10. Тільки безліч різних обставин заважає подумати вам про розлучення: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

11. Якби повернути час, коли ви одружувалися, то вашим чоловіком (дружиною) міг би стати: а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (дружина); б) важко сказати; в) можливо, що саме теперішній чоловік (дружина).

12. Ви пишаєтеся, що така людина, як ваш чоловік (дружина), поруч з вами: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

13. На жаль, недоліки вашого чоловіка (дружини) часто переважають його (її) достоїнства: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

14. Основні перешкоди для щасливого подружнього життя найімовірніше криються: а) у характері вашого чоловіка (дружини); б) важко сказати; в) скоріше у нас обох.

15. Почуття, з якими ви одружувалися: а) підсилюлися; б) важко сказати; в) ослабли.

16. Шлюб знижує творчі можливості людини: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

17. Можна сказати, що ваш чоловік (дружина) має достоїнства, що компенсують його (її) недоліки: а) так; б) важко сказати; в) ні.

18. На жаль, у вашому шлюбі не все гаразд з емоційною підтримкою один одного: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

19. Вам здається, що ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невлад, недоречно жартує: а) правильно; б) важко сказати; в)

неправильно.

20. Життя в сім'ї, як вам здається, не залежить від вашої волі: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя порядку й організованості, на які ви очікували: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

22. Помиляються ті, хто вважає, що саме в сім'ї людина найменше може розраховувати на повагу: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

23. Як правило, товариство вашого чоловіка (дружини) є для вас приємним: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

24. Щиро кажучи, у вашому подружньому житті немає і не було жодного світлого моменту: а) правильно; б) важко сказати; в) неправильно.

Ключ: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Порядок підрахунку. Якщо обраний опитуваним варіант відповіді (а, б, чи в) збігається з наведеними у ключі, йому нараховується 2 бали; проміжний варіант (б) – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім підраховують сумарний бал.

Можливий діапазон тестового бала – від 0 до 48.

Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом. При цьому за розподілом балів розрізняють такі сім'ї:

0–16 – абсолютно неблагополучні;

17–22 – неблагополучні;

23–26 – скоріше неблагополучні;

27–28 – перехідні;

29–32 – скоріше благополучні;

33–38 – благополучні;

39–48 – абсолютно благополучні.

Додаток Б

Програма розвитку щасливих шлюбних стосунків молодого подружжя

Загальні умови проведення.

Приміщення: стільці колом, окремі місця для роботи в парах, фліпчарт/дошка, маркери, стікери, аркуші А4, ручки, таймер. Правила групи: конфіденційність; «говорю від себе»; повага й безпечна комунікація; право «пас»; без оцінювання; рівний час висловлювань; заборона фізичної агресії та приниження. Домашні завдання: короткі, реалістичні, спрямовані на перенесення навичок у повсякденність.

Заняття 1. Усвідомлення подружньої ідентичності та контракт участі

Мета заняття: створити психологічно безпечну атмосферу, окреслити рамки роботи, актуалізувати образ «ми-пара», визначити індивідуальні цілі участі.

Очікуваний результат: зростання мотивації, формування «контракту» та первинне усвідомлення ресурсів стосунків.

1) Вправа «Відкриття кола: 3 слова про нас»

Час: 10 хв

Мета: м'яко включити пари в роботу, зібрати перші смисли про стосунки.

Інструкція: кожна пара обирає **3 слова**, які описують їхні стосунки «тут і тепер» (напр., «тепло, напруга, надія»). Озвучують у колі.

Обговорення: що було легко/складно назвати? які слова збіглися у партнерів? що хочеться змінити?

2) Міні-блок «Правила та безпека»

Час: 10 хв

Мета: домовитися про норми взаємодії.

Інструкція: ведучий пропонує правила, учасники додають свої. Усі погоджуються підняттям руки/підписом на плакаті.

Обговорення: які правила критично важливі саме для вас? що допоможе почуватися безпечно?

3) Вправа «Наша історія: 5 ключових моментів»

Час: 20 хв

Мета: актуалізувати позитивний досвід, ідентичність пари, смисли союзу.

Інструкція: в парі складіть «стрічку історії» з **5 подій:** знайомство; рішення бути разом; момент найбільшої підтримки; складний момент; подія, яка зміцнила «ми». Коротко запишіть.

Обговорення (в колі): що вас тримає разом? що у вас виходить найкраще як у команди? який ресурс проявився?

4) Вправа «Колесо задоволеності шлюбом (експрес-самодіагностика)»

Час: 20 хв

Мета: визначити стартову «карту» сфер взаємин.

Інструкція: намалуйте коло та 8 секторів: комунікація, довіра, емоційна близькість, конфлікти, ролі/побут, фінанси, інтимність, спільне майбутнє. Оцініть кожен сектор від 0 до 10. Потім порівняйте з партнером: де найбільша різниця?

Обговорення: які 2 сфери ви хочете покращити першочергово? що вже є сильним?

5) Вправа «Контракт змін: 1% щодня»

Час: 20 хв

Мета: перевести очікування у конкретні цілі та мікродії.

Інструкція: кожен записує 2 очікування від програми, потім у парі переформулюють у поведінкові цілі («будемо...») і 1 мікродію на тиждень.

Обговорення: що саме ви готові робити вже цього тижня? як зрозумієте, що це працює?

Домашнє завдання: «Щоденник 3 вдячностей» – щовечора 3 короткі речі, за які вдячні партнеру (5–7 хв).

Заняття 2. Очікування, потреби та сімейні міфи

Мета: виявити й узгодити подружні очікування, потреби, уявлення про «правильний шлюб», зменшити ризик розчарувань.

Результат: реалістичні домовленості, більше ясності у «що для мене важливо».

1) «Розігрів: що спрацювало з вдячностями?»

Час: 10 хв

Інструкція: коротко в парах: що змінилося? що було несподіваним?

Обговорення: як вдячність впливає на тон взаємодії?

2) Вправа «Картки очікувань»

Час: 25 хв

Мета: зробити очікування видимими та обговорюваними.

Інструкція: кожен пише на стікерах 8–10 очікувань (про підтримку, турботу, фінанси, побут, батьківство, дозвілля, інтимність, спілкування з родичами). У парі групуєте в 3 категорії: «обов'язково», «бажано», «можна обговорити».

Обговорення: де збіги? де конфліктні точки? що можна перетворити на домовленість?

3) Вправа «Потреби за моделлю NVC (спостереження – почуття – потреба – прохання)»

Час: 30 хв

Мета: навчитися відрізняти претензію від потреби та прохання.

Інструкція: кожен бере 1 типову тему напруги й заповнює 4 кроки: спостереження без оцінки; 2) мої почуття; 3) моя потреба; 4) конкретне прохання. Потім обмін у парі.

Обговорення: що змінилося, коли ви назвали потребу? яке прохання стало більш реалістичним?

4) Вправа «Сімейні міфи та установки»

Час: 15 хв

Мета: послабити жорсткі установки («як має бути»).

Інструкція: ведучий пропонує фрази-міфи (напр., «якщо любить – здогадається», «у щасливих не буває конфліктів», «чоловік/дружина має...»). Пори обирають 2–3, які найбільше впливають, і переформулюють у гнучкі («мені важливо говорити прямо», «конфлікт – сигнал потреб»).

Обговорення: який міф ви готові «відпустити» першим?

Домашнє завдання: «1 розмова про очікування» – 20 хв удома за правилом: по 10 хв говорить кожен, другий лише уточнює.

Заняття 3. Комунікація: активне слухання і «Я-повідомлення»

Мета: сформувати навички безпечного діалогу, зменшити взаємні звинувачення.

Результат: підвищення взаєморозуміння, зниження ескалацій.

1) «Розігрів: одна маленька перемога тижня»

Час: 10 хв

Інструкція: кожен називає 1 позитивну зміну у спілкуванні.

2) Міні-лекція «Пастки комунікації»

Час: 10 хв

Зміст: критика/знецінення, захист, «читання думок», узагальнення «ти завжди/ніколи», сарказм.

3) Вправа «Активне слухання: 3 рівні»

Час: 25 хв

Мета: навчитися слухати зміст і почуття.

Інструкція: у трійках (або парах): один говорить 3 хв про легку тему, другий відпрацьовує: 1) перефразування; 2) уточнення; 3) відображення почуття. Потім міняються.

Обговорення: що відчували, коли вас уважно слухали? що було найскладнішим: не перебивати чи відображати емоції?

4) Вправа «Я-повідомлення замість звинувачення»

Час: 25 хв

Мета: замінити напад на ясне повідомлення про себе.

Інструкція: переформулюйте 3 звичні претензії у формат: «Коли я бачу/чую..., я відчуваю..., бо для мене важливо..., і я прошу...».

Обговорення: як звучить ваш запит тепер? що змінилося у реакції партнера?

5) Вправа «Стоп-слово і пауза»

Час: 15 хв

Мета: домовитися про спосіб зупинки ескалації.

Інструкція: оберіть нейтральне «стоп-слово» та правило: пауза 20 хв, потім повернення до теми в домовлений час.

Обговорення: що вам допоможе реально повертатися до розмови, а не уникати?

Домашнє завдання: 1 діалог за схемою «Я-повідомлення + активне слухання» (10–15 хв).

Заняття 4. Емоційна регуляція і підтримка

Мета: навчити пари знижувати напруження, краще розуміти емоції й потреби, підтримувати одне одного.

Результат: менше «вибухів», більше стабільності та тепла.

1) «Емоційний термометр»

Час: 10 хв

Інструкція: кожен оцінює свій стан 0–10 і називає 1 емоцію.

2) Вправа «Карта тригерів»

Час: 25 хв

Мета: усвідомити, що саме запускає різкі реакції.

Інструкція: кожен заповнює: тригер → думка → емоція → імпульс → наслідок. У парі обговорюють без взаємних звинувачень.

Обговорення: які тригери найчастіші? що у них «болить» (потреба в повазі, безпеці, увазі)?

3) Техніка «Пауза 90 секунд + дихання 4–6»

Час: 15 хв

Мета: швидка фізіологічна стабілізація.

Інструкція: 90 секунд спостерігати за тілом, потім 2–3 хв дихання: вдих 4, видих 6.

Обговорення: що змінилося в тілі? чи стало легше говорити?

4) Вправа «Як мене підтримувати»

Час: 30 хв

Мета: сформувані чіткі «інструкції підтримки» одне для одного.

Інструкція: кожен завершує фрази: «Коли мені важко, мені допомагає...», «Не допомагає...», «Я прошу...». Потім партнер повторює почуте своїми словами (перевірка розуміння).

Обговорення: що було несподіваним? що ви готові робити вже цього тижня?

Домашнє завдання: «Ритуал підтримки» 10 хв/день (обійми/чай/розмова без гаджетів).

Заняття 5. Емоційна близькість, довіра і «мови любові» у поведінці

Мета: поглибити емоційну близькість, посилити довіру, зробити прояви турботи більш точними.

Результат: відчуття «мене бачать і чують», більше позитивних взаємодій.

1) Розігрів «Одна дія турботи»

Час: 10 хв

Інструкція: кожен називає 1 дію партнера, яка дала відчуття турботи.

2) Вправа «Карта близькості»

Час: 25 хв

Мета: визначити, що наближає/віддаляє партнерів.

Інструкція: 2 колонки: «нас зближує» / «нас віддаляє» (по 7 пунктів).

Потім обрати 2 дії «на зближення» на найближчий тиждень.

Обговорення: що легко додати? що треба зменшити?

3) Вправа «П'ять способів прояву любові» (поведінковий рівень)

Час: 25 хв

Мета: узгодити, які дії «зчитуються» як любов.

Інструкція: кожен ранжує 5 способів (слова підтримки, час разом, допомога/вчинки, дотик, подарунки/знаки уваги) і дає приклади конкретних дій.

Обговорення: де у вас різниця? які 2 дії партнеру найцінніші?

4) Вправа «Довіра: мікрообіцянки»

Час: 20 хв

Мета: підсилити довіру через виконувани домовленості.

Інструкція: кожен формулює 2 «мікрообіцянки» на тиждень (конкретні, реалістичні, вимірювані).

Обговорення: що може завадити? як нагадаєте одне одному без критики?

Домашнє завдання: «Побачення 40 хв» без гаджетів + коротка рефлексія «що мені сподобалось».

Заняття 6. Конфлікт: причини, цикли, стилі реагування

Мета: навчити пари розуміти механізм конфлікту, власні стилі реагування і «цикл» ескалації.

Результат: менше персоналізації («ти поганий/погана»), більше розуміння процесу.

1) «Розігрів: що було найтеплішим цього тижня?»

Час: 10 хв

2) Вправа «Цикл конфлікту нашої пари»

Час: 30 хв

Мета: побачити повторюваний сценарій конфлікту.

Інструкція: оберіть типову тему. На аркуші опишіть ланцюжок: тригер → реакція партнера А → реакція партнера Б → ескалація → наслідок → «післясмак».

Обговорення: де найраніша точка, де можна зупинити цикл? яка потреба стоїть за реакціями?

3) Вправа «Мій стиль у конфлікті» (саморефлексія)

Час: 20 хв

Мета: усвідомити переважний стиль (уникнення, суперництво, пристосування, компроміс, співпраця).

Інструкція: кожен позначає, що робить частіше, і що це дає/забирає.

Обговорення: як ваші стилі взаємодіють? що стається, коли один «тисне», а інший «уникає»?

4) Міні-вправа «Факти vs інтерпретації»

Час: 20 хв

Мета: зменшити спотворення й звинувачення.

Інструкція: візьміть 2 фрази з конфлікту і розділіть на: факт (що можна зняти на відео) та інтерпретацію (припущення).

Обговорення: як змінюється розмова, коли говоримо фактами?

Домашнє завдання: 1 раз застосувати «стоп-слово + пауза» у реальній ситуації та коротко занотувати результат.

Заняття 7. Конструктивне вирішення конфліктів і переговори

Мета: відпрацювати алгоритм розв'язання конфлікту та навички переговорів «виграш-виграш».

Результат: зростання співпраці, домовленостей, зниження образ.

1) Розігрів «Пауза спрацювала/не спрацювала»

Час: 10 хв

Обговорення: що допомогло повернутися до теми?

2) Алгоритм «5 кроків вирішення конфлікту»

Час: 10 хв

Кроки: 1) визначити тему; 2) почуття/потреби; 3) варіанти; 4) домовленість; 5) перевірка.

3) Вправа «Переговори за 5 кроками» (рольова практика)

Час: 40 хв

Мета: практично застосувати алгоритм.

Інструкція: кожна пара обирає **помірну тему** (не найболючішу). Працює за таймером: по 3 хв кожен на позицію + 5 хв спільний пошук варіантів + 5 хв домовленість. Ведучий слідкує за безпекою мовлення.

Обговорення: що допомогло не «з'їхати» в звинувачення? яка домовленість найбільш реалістична?

4) Вправа «Ремонт після конфлікту»

Час: 20 хв

Мета: навчитися відновлювати контакт після напруги.

Інструкція: кожен завершує: «Коли ми посварилися, мені важливо...», «Я готовий/готова робити...», «Мені допомагає фраза/жест...».

Обговорення: який «ритуал примирення» ви створите?

Домашнє завдання: застосувати «ремонт» після будь-якої напруги (навіть малої): 5 хв примирення за домовленим ритуалом.

Заняття 8. Ролі, межі, відповідальність і побутові домовленості

Мета: узгодити ролі й зони відповідальності, зменшити рольові конфлікти та приховані очікування.

Результат: більше справедливості, ясності, менше образ «я все тягну».

1) Розігрів «Де стало легше?»

Час: 10 хв

2) Вправа «Мапа ролей»

Час: 25 хв

Мета: усвідомити реальний і бажаний розподіл ролей.

Інструкція: сфери: побут, фінанси, родичі, дозвілля, емоційна підтримка, батьківство/планування, інтимність, кар'єра/розвиток. Для кожної – хто робить зараз (0–100%) і як хотілося б.

Обговорення: де найбільший дисбаланс? що можна змінити вже цього місяця?

3) Вправа «Межі та “не можна”»

Час: 20 хв

Мета: проговорити особисті кордони без звинувачень.

Інструкція: кожен формулює 3 межі у форматі: «Мені не підходить..., натомість я прошу...».

Обговорення: як зберігати межі й близькість одночасно?

4) Вправа «Побутова угода на 2 тижні»

Час: 25 хв

Мета: перевести ролі у конкретні домовленості.

Інструкція: складіть 5–7 пунктів угоди (хто/що/коли), додайте правило перегляду через 2 тижні та «що робимо, якщо не встигаємо».

Обговорення: чи реалістичні пункти? як будете нагадувати одне одному?

Домашнє завдання: виконувати угоду 2 тижні + 1 коротка розмова-перевірка посередині.

Заняття 9. Цінності, спільне майбутнє та інтеграція змін

Мета: посилити ціннісну єдність, сформувані образ спільного майбутнього, інтегрувати навички, підвести підсумки.

Результат: чіткі спільні орієнтири, підтримувальні ритуали, план збереження змін.

1) Розігрів «3 зміни, які я помітив/помітила»

Час: 10 хв

2) Вправа «Сімейні цінності: топ-7»

Час: 25 хв

Мета: узгодити ядро цінностей пари.

Інструкція: кожен обирає 7 цінностей зі списку (довіра, розвиток, свобода, традиції, стабільність, підтримка, духовність, безпека, турбота, чесність тощо). Потім пара створює спільний топ-7 і формулює, як кожна цінність проявляється у діях.

Обговорення: де збіги/розбіжності? які цінності потребують більше «практики»?

3) Вправа «Проект “Ми через 1 рік”»

Час: 30 хв

Мета: сформувані спільне бачення і цілі.

Інструкція: складіть короткий опис «наш рік»: що у нас зі спілкуванням, побутом, підтримкою, дозвіллям, фінансами, близькістю. Потім 3 спільні цілі за SMART-логікою (без надмірних деталей).

Обговорення: що найважливіше? що стане першим кроком?

4) Вправа «План підтримки змін: ритуали пари»

Час: 20 хв

Мета: закріпити навички у повсякденності.

Інструкція: оберіть 3 ритуали: щотижнева розмова 20 хв; «побачення» раз на 2 тижні; щоденні 5 хв контакту/вдячності. Додайте правило «ремонт» після конфлікту.

Обговорення: як ви зрозумієте, що ритуали «злітають»? що зробите, якщо зірвалися?

5) Закриття «Лист партнеру»

Час: 5 хв

Інструкція: напишіть 3 речення: за що вдячний/вдячна; що беру з програми; що обіцяю як партнер/партнерка. За бажанням – обмінятися.