

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Психологічні особливості сімейних
труднощів на різних етапах життєвого
циклу сім'ї та шляхи їх подолання”*

Виконала: здобувачка 2 курсу,
групи ПС-23-1вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Пренко А.В.
Керівник: Олійник І.В.,
канд. пед. наук., доц.

м. Дніпро
2025

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Пренко Альони Валеріївни
на тему:

“Психологічні особливості сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу сім’ї та шляхи їх подолання”

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена вивченню психологічних особливостей сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу сім’ї та шляхів їх подолання.

Дане дослідження спрямоване на теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу сім’ї та шляхів їх подолання. Розглянуто специфіку труднощів, що виникають на кожному етапі: створення шлюбу, народження дітей, підлітковий вік дітей, етап «порожнього гнізда» та старіння. Описані фактори, які впливають на розвиток кризових ситуацій у сім’ї та способи їх конструктивного вирішення.

У роботі розглянуті поняття та визначення психологічних особливостей сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу сім’ї та шляхів їх подолання.

Розроблений план консультування сім’ї та описані стратегії вирішення конфлікту у родині на різних етапах життєвого циклу. Було чітко розуміння що саме потрібно робити, які методи та тренінги впливають позитивно, а які негативно.

На основі підбраного інструментарію було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей сімейних труднощів. Використані такі методики, як: анкета «Оцінка сімейного благополуччя» (FSS), шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, тематичне інтерв’ю, шкала оцінки сімейної взаємодії (Р. Х. Мус) та тест стратегій сімейного подолання. Результати дослідження показали різноманітність підходів до вирішення сімейних труднощів і важливість балансу між підтримкою, автономією та спільними зусиллями у подоланні проблем.

Аналіз даних показав, що рівень тривожності значно впливає на стосунки у сім’ї, також що на кожному етапі життєвого циклу сім’ї є специфічні труднощі, які впливають на психологічний стан членів родини та рівень їхнього благополуччя. Найбільший рівень тривожності спостерігався у сім’ях, які перебувають на етапі виховання підлітків, де частіше виникають конфлікти через зміну ролей та потреби у встановленні автономії та індивідуальності дитини. На етапі «порожнього гнізда» виявлено тенденцію емоційного віддалення, що

потребує активного залучення партнерів до спільних дій та підтримки один одного.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що сімейні труднощі є загальним явищем, які залежать від індивідуальних характеристик членів родини. Практичні рекомендації які розроблені на основі дослідження, спрямовані на підвищення рівня стійкості та витривалості родин, покращення комунікації, зниження тривожності та формування ефективних стратегій подолання труднощів на різних етапах життєвого циклу сім'ї.

За результатами математичної статистики гіпотези нашого дослідження можемо вважати як частково підтверджені так і повністю підтверджені.

Перелік ключових слів: *психологічні особливості, сімейні труднощі, життєвий цикл сім'ї, створення шлюбу, народження дітей, підлітковий вік, «порожнє гніздо», старіння, кризові ситуації, стратегії подолання, сімейне консультування, рівень тривожності, конфлікти у родині, сімейна взаємодія, підтримка, автономія, комунікація, стійкість родини, методики дослідження, емоційна віддаленість, адаптація, ефективні стратегії, практичні рекомендації.*

SUMMARY
qualification work
Prenko Alena
on the topic:

“Psychological challenges faced by families at different life cycle stages and ways to overcome them”

Qualification work of the 2nd year applicant (in master format), specialty «Psychology» (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to studying the psychological characteristics of family difficulties at different stages of the family life cycle and ways to overcome them.

The research is aimed at theoretical analysis and empirical study of psychological features of family difficulties at different stages of the life cycle of the family and ways to overcome them. The specific difficulties that arise at each stage are considered: marriage, birth of children, adolescence of children, stage of "empty nest" and aging. The factors that influence the development of crisis situations in the family and ways of their constructive solution are described.

The family counseling plan and the strategies for resolving conflict in the family at different stages of the life cycle are described. There was a clear understanding of what exactly needed to be done, which methods and trainings had a positive and which had a negative impact.

On the basis of the selected tools, an empirical study of psychological features of family difficulties was conducted. Methods such as: Assessment of family well-being (FSS), Spielberger-Hanin anxiety scale, thematic interview, family interaction rating scale (R. H. Moos) and a test of family overcoming strategies have been used. The results of the study showed a variety of approaches to solving family difficulties and the importance of the balance between support, autonomy and joint efforts to overcome problems.

Data analysis showed that the level of anxiety significantly affects family relationships, and that at each stage of the family life cycle there are specific difficulties that affect the psychological state of family members and their level of well-being. The highest level of anxiety was observed in families who are at the stage of education of adolescents, where conflicts occur more often due to changes in roles and the need to establish autonomy and individuality of the child. At the “empty nest” stage, there is a tendency for emotional distance, which requires active involvement of partners in joint actions and support of each other.

The results obtained conclude that family difficulties are a common phenomenon, which depends on the individual characteristics of family members. Practical recommendations designed on the basis of research are aimed at increasing the level of stability and endurance of families, improving communication, reducing anxiety and

forming effective strategies for overcoming difficulties at different stages of family life cycle.

According to the results of mathematical statistics, the hypothesis of our study can be considered both partially confirmed and fully confirmed.

Key words: *psychological characteristics, family difficulties, family life cycle, marriage, childbearing, adolescence, "empty nest", aging, crisis situations, coping strategies, family counseling, anxiety level, family conflicts, family interaction, support, autonomy, communication, family resilience, research methods, emotional distance, adaptation, effective strategies, practical recommendations.*

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ТРУДНОЩІВ	8
1.1. Визначення проблеми сімейних труднощів у сучасній психології	8
1.2. Консультування сім'ї на різних етапах життєвого циклу	14
1.3. Стратегії вирішення конфлікту у сім'ї на різних етапах життєвого циклу	25
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ТРУДНОЩІВ	38
2.1. Описання вибірки, інструментарія та методів статистичного аналізу.....	38
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	53
2.3. Методичні рекомендації щодо подолання сімейних труднощів.....	62
Висновки до розділу 2.....	66
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Сім'я є фундаментальним соціальним інститутом, завданням якого є соціалізація молодого покоління, сім'я формує основу суспільства та визначає напрямок розвитку особистості. Саме в сімейному середовищі людина вперше стикається з основними соціальними нормами, засвоює морально-етичні принципи, розвиває навички комунікації та вчиться взаємодіяти з оточуючим середовищем. Вплив родини є ключовим у формуванні її світогляду, життєвих цінностей, ставлення до себе та оточення, а також визначає подальші етапи соціалізації протягом усього життя.

Сучасна сім'я переживає складний етап еволюції – перехід від традиційної моделі до нової. Кожен з етапів життєвого циклу сім'ї характеризується специфічними стресами і труднощами, що виникають як наслідок нормативних змін в сімейній структурі. Кожна сім'я стикається з численними викликами, які пов'язані зі змінами ролей, переходами між етапами життєвого циклу, появою нових соціальних та економічних факторів. Такі виклики часто стають причиною сімейних труднощів, які можуть проявлятися у вигляді конфліктів, непорозумінь, психологічної напруги або навіть кризових ситуацій. Здатність сім'ї долати ці труднощі залежить від їх підходу до проблеми, соціальної підтримки та вміння застосовувати ефективні стратегії вирішення конфліктів.

Сучасне суспільство характеризується високою динамічністю, соціально-економічною нестабільністю, стрімкими технологічними змінами, що створює нові умови для функціонування сім'ї. Економічні фактори, такі як зростання вартості життя, фінансова нестабільність або трудова міграція, негативно впливають на стабільність родини. Соціальні фактори, включаючи зміну традиційних гендерних ролей, розширення прав і свобод індивідуума, також ускладнюють побудову гармонійних стосунків у родині.

У культурному контексті можна спостерігати зменшення значущості традиційних цінностей, що супроводжується зростанням індивідуалізму. Ці зміни призводять до того, що сім'я втрачає свої стабілізуючі функції, знижується рівень

емоційної близькості та взаємної підтримки серед членів родини. Усі ці аспекти загострюють психологічні труднощі, з якими стикаються родини, та підвищують ризик виникнення криз. Особливої уваги потребують питання адаптації сім'ї до змін, які відбуваються на кожному етапі життєвого циклу. Наприклад, створення сім'ї вимагає від подружжя інтеграції в одну систему, розподілу ролей і встановлення довірливих відносин. Народження дітей змінює динаміку сімейних стосунків, додаючи нові обов'язки та відповідальність. Етап виховання підлітків часто супроводжується конфліктами поколінь, а період «порожнього гнізда» може викликати емоційне виснаження через відчуття втрати сенсу життя або зміни ролей у подружніх стосунках.

Вивчення психологічних особливостей сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу дозволяє краще зрозуміти причини їх виникнення, а також розробити ефективні стратегії подолання. Особливо це важливо в умовах сучасного світу, де кількість розлучень зростає, а стабільність родинних стосунків часто ставиться під загрозу.

Наукове розуміння таких труднощів є необхідним для створення програм психологічної підтримки родин, підвищення рівня емоційної стійкості та формування адаптивних механізмів поведінки. Дослідження цієї проблематики сприяє не лише зміцненню родинних стосунків, але й має великий соціальний ефект, оскільки стабільна сім'я виступає гарантом гармонійного розвитку суспільства.

Таким чином, кожна із стадій розвитку сім'ї має свої особливості та передумови розвитку. Знання цих особливостей може допомогти подружжю, якщо не уникнути, то легше пройти конфлікти, які виникають на кожній із стадій.

Тема «Психологічні особливості сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та шляхи їх подолання» є вкрай актуальною як з точки зору наукового інтересу, так і з практичної точки зору, оскільки результати можуть бути застосовані у сфері психологічного консультування, соціальної підтримки сімей та профілактики кризових ситуацій у родинях.

Мета роботи – теоретично описати та емпірично дослідити психологічні особливості сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу та розробити методичні рекомендації або корекційні чи тренінгові програми щодо їх подолання.

Об’єкт дослідження – сімейні труднощі.

Предмет дослідження – психологічні особливості сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу родини та ефективні методи їх подолання.

Концептуальна гіпотеза дослідження – сімейні труднощі на кожному етапі життєвого циклу мають специфічні психологічні характеристики, подолання яких можливе через застосування стратегій вирішення конфлікту, консультування сім’ї, комунікацією між партнерами та тренінгових програм.

Емпіричні гіпотези: спостерігаються зміни виду та інтенсивності сімейних труднощів залежно від етапу життєвого циклу сім’ї (створення сім’ї, народження дітей, виховання підлітків, «порожнє гніздо»); успішне подолання сімейних труднощів можливе через розвиток комунікації між партнерами та застосування ефективних стратегій вирішення конфлікту, методичних рекомендацій та тренінгових програм; наявність підтримки від соціальних служб, психологів та близьких родичів значно знижує рівень стресу та сприяє поліпшенню психологічного стану членів сім’ї, які переживають кризу; психологічні труднощі, які виникають на різних етапах життєвого циклу сім’ї, можна знизити завдяки розробці індивідуальних і групових тренінгів, направлених на навчання подолання стресових ситуацій і збереження емоційної стабільності членів родини.

Завдання дослідження:

- здійснити аналіз наукової літератури;
- визначити проблеми сімейних труднощів на кожному етапі життєвого циклу сім’ї;
- розробити стратегії вирішення конфлікту у родині на різних етапах життєвого циклу;
- розробити та застосувати емпіричну методику дослідження сімейних труднощів;

- проаналізувати результати дослідження та запропонувати методичні рекомендації для подолання сімейних криз.

Методи дослідження - теоретичні: системний аналіз наукових джерел, статей, монографій, підручників, що дозволяє зрозуміти психологічні особливості сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу та шляхи їх подолання.

Для емпіричного дослідження використані такі методики:

1. Анкета «Оцінка сімейного благополуччя» (FSS).
2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна.
3. Тематичне інтерв'ю для дослідження криз.
4. Шкала оцінки сімейної взаємодії (Р. Х. Мус).
5. Тест стратегій сімейного подолання.

Математико-статистичний: для визначення зв'язків між рівнем труднощів і стратегіями подолання буде використаний кореляційний аналіз (за Пірсоном) отриманих результатів.

Теоретико-методологічна основа. Психологія сім'ї та етапи життєвого циклу сім'ї вивчалися у роботах О. Бондарчука [6], О. Власова [7-8], М. Марценюка [32], О. Столярчука [46], О. Халіка [55], Minuchin [62] та у навчальних посібниках [41-42]. Стратегії вирішення конфлікту у сім'ї на різних етапах життєвого циклу були показані у роботах таких науковців як Т. Алексеєнко [2], О. Гучковський [13],

Л. Долинська [16], Г. Дьоміна [18], О. Кляпець [24], Е. Козловська [25], Л. Ковальова [26] та Л. Орбан-Лембрик [38].

Методичні рекомендації та тренінгові програми були запропоновані у роботах Н. Бондаренко [5], В. Кравець [28] та Р. Федоренко [49].

Теоретична значущість. Дослідження поглиблює уявлення про специфіку сімейних труднощів та ефективні стратегії їх подолання на кожному етапі життєвого циклу.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані в сімейному консультуванні, розробці програм психологічної підтримки для родин та тренінгових курсах для соціальних працівників.

Апробація роботи. Робота пройшла апробацію шляхом участі у XII Міжнародній науково-практичній конференції “Perspectives of contemporary science: theory and practice”, 13-15 січня [Електронне видання]. Львів, Україна. 2025.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 66 джерел. Робота містить 7 таблиць та 9 рисунків. Обсяг основного тексту становить 65 сторінок.

РОДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ТРУДНОЩІВ

1.1. Визначення проблеми сімейних труднощів у сучасній психології

Сімейні труднощі є поширеним явищем, що охоплює різноманітні аспекти життєдіяльності родини, включаючи соціальні, емоційні, комунікативні та економічні складові. Вони є невід'ємною частиною життя кожної людини. Це складний та багатогранний процес, який може приносити як радість і задоволення, так і проблеми та розчарування. У психологічному аспекті, труднощі в сім'ї можуть мати значний вплив на психічне здоров'я кожного її учасника.

У сучасній психології ця проблема розглядається через призму життєвого циклу сім'ї, враховуючи специфіку кожного етапу її розвитку.

Сімейні труднощі можуть виникати через зовнішні та внутрішні фактори. Згідно з теорією Bowen, M. [59] внутрішні сімейні конфлікти часто є наслідком незбалансованих емоційних зв'язків між членами родини. Його концепція диференціації себе у родинних стосунках дозволяє зрозуміти, як емоційна залежність та нездатність до автономії стають основою багатьох проблем.

Труднощі можуть виникати в кожній із сфер сімейного життя – у сфері подружніх відносин, дитячо-батьківських, сіблінгових відносин, у сфері взаємодії сім'ї з соціумом, в господарсько-побутовій сфері, в інтимно сексуальній та репродуктивній сфері і т. д.

Іншим важливим аспектом є роль стресу. За дослідженнями Rutter, M. [64] стресові фактори можуть поглиблювати конфлікти у сім'ї, особливо коли вони пов'язані з фінансовими труднощами, здоров'ям або життєвими кризами. Він підкреслює значення стійкості та адаптивності родини в умовах стресу.

Труднощі і стреси, пережиті родиною, перевіряють сімейну систему на міцність, життєстійкість і здатність відновлювати сили після перенесеної

напруги. Але, накопичуючись і перекриваючи один одного, сімейні труднощі можуть деструктивно впливати на внутрішньосімейний клімат, приводити сім'ю до ситуації ризику для її благополуччя і здоров'я. Сімейні труднощі розглядаються як певні ситуації чи події в житті родини, значущі для її членів, загрозливі втратою або знищенням будь-якої цінності, що створюють несприятливий і приводить до вразливості фон сімейних відносин. Сімейний стрес - це переживання загальної напруги і негативних почуттів різними членами родини у відповідь на вимоги соціального середовища (ситуації), що перевищують можливості членів родини і створюють загрозу втрати сімейних цінностей [24].

Також цю проблему вивчали та підкреслювали такі вчені, як: О. Бондарчука [6], О. Власова [7-8], М. Марценюка [32], О. Столярчука [46], О. Халіка [55], Minuchin [62].

У своїх роботах О. Бондарчук акцентував увагу на специфіці криз, що виникають у сім'ях на різних етапах життєвого циклу. Особлива увага приділялася методикам консультування родин та ролі міжособистісної взаємодії у подоланні труднощів. Це було цікаво продемонстровано. Дослідження О. Власова спрямовані на аналіз соціально-психологічних умов формування сімейного клімату. Вона також досліджувала педагогічний вплив і роль батьків у гармонізації стосунків у родині. Ці дослідження непогано допоможуть у нашому емпіричному дослідженні та аналізу даних. У роботах М. Марценюка основну увагу приділено емоційним аспектам подружніх стосунків та їх впливу на формування сімейної культури. Особливе місце займали труднощі, пов'язані з етапом «порожнього гнізда», і способи їх подолання. О. Столярчук аналізував динаміку функціонування сучасних сімей, виділяючи соціокультурні та економічні фактори, які впливають на стійкість родини до кризових ситуацій. Також його аналіз може стати гарним підґрунтям у нашій роботі. Не можна не виділити роботу О. Халіка, який вивчав психологічні аспекти сімейної взаємодії як ключовий чинник соціалізації особистості. Він підкреслював значення адаптації до змін у сімейних ролях на різних етапах життєвого циклу. На

останок розглянемо роботу Minuchin, S., він один із провідних теоретиків сімейної терапії який акцентував увагу на структурному підході до аналізу сімейних проблем. Його теорія визначає межі та ієрархію в сім'ї як основні компоненти гармонійного функціонування.

Згідно з роботами V. Satir [65] ключовим елементом для подолання труднощів у сім'ї є ефективна комунікація. Сім'ї, які здатні відкрито обговорювати проблеми, демонструють вищий рівень емоційної стабільності. Натомість, приховані конфлікти або відсутність взаєморозуміння стають основою для погіршення психологічного клімату.

Гендерні аспекти також відіграють важливу роль у розумінні проблем сімейного життя. О. Кізь [22] вказує, що нерівномірний розподіл ролей між партнерами може створювати напруження у стосунках, особливо на етапах, коли родина стикається зі значними змінами, такими як народження дитини чи вихід на пенсію.

Сімейні труднощі змінюються залежно від етапу життєвого циклу. На етапі створення шлюбу основними викликами є адаптація до нових ролей і побудова спільних цінностей [16]. У період виховання дітей виникають труднощі, пов'язані з балансом між роботою та родинним життям, а також із потребою задовольняти потреби кожного члена сім'ї [28].

На етапі підліткового віку дітей родини стикаються з конфліктами, викликаними боротьбою підлітків за автономію. Робота А. Галичанської [9] підтверджує, що цей період є критичним для сімейного клімату, оскільки батьки повинні балансувати між підтримкою та контролем. Натомість, етап «порожнього гнізда» супроводжується емоційною віддаленістю між партнерами, що часто стає причиною розлучень або пошуку нових спільних інтересів [32].

Отже, можна виділити такі види сімейних труднощів:

1. Емоційні труднощі.

Це складні переживання, що виникають у результаті неспроможності задовольнити потреби членів родини, втрату близькості або порушення балансу емоційного забезпечення. Основними джерелами емоційних

труднощів є нерівномірний розподіл відповідальності, відчуття емоційного виснаження, нереалізовані очікування від партнера або членів родини, а також почуття тривоги, гніву, образи чи розчарування.

Емоційне виснаження може бути викликане накопиченням щоденних обов'язків і потреб, які не знаходять адекватного вирішення. Наприклад, у випадку, коли один із партнерів бере на себе основну частину відповідальності за догляд за дітьми чи домашні справи, а інший не виконує свої часткові обов'язки, це призводить до нерівномірного розподілу обов'язків. Внаслідок цього в сім'ї з'являються конфлікти, що викликають емоційне виснаження.

Також на емоційному рівні можуть виникати відчуття втрати близькості через зниження рівня підтримки між партнерами або втрату взаєморозуміння. Часто це стосується періодів стресу, пов'язаних із народженням дитини, змінами в професійній діяльності чи фінансовими труднощами. Відсутність відкритого діалогу та підтримки поглиблює емоційне напруження, що призводить до погіршення якості відносин у родині.

2. Конфліктні ситуації.

Конфлікти у сім'ї мають різноманітні джерела: це може бути розподіл обов'язків, фінансові питання, виховання дітей, розбіжності в цінностях і переконаннях. Найчастіше конфлікти виникають через нерозуміння або відсутність єдиного підходу до управління сімейним бюджетом, виконання домашніх обов'язків чи виховання дітей.

Розподіл обов'язків – один із ключових аспектів, який може спричинити конфлікт. Коли один із партнерів відчуває, що він або вона бере на себе більшу частину домашніх обов'язків чи фінансових витрат, а інший пасивно не виконує свої обов'язки, це може створити відчуття несправедливості. В результаті з'являються скарги на нерівномірний розподіл ролей і відповідальності, що призводить до конфліктів.

Конфлікти в сфері фінансів також мають важливе значення. Недостатність ресурсів для задоволення базових потреб або постійна фінансова нестабільність може створити напругу. Проблеми, пов'язані з управлінням бюджетом, заощадженнями або борговими зобов'язаннями, часто призводять до конфліктів, які не завжди можна вирішити без додаткової допомоги чи консультацій.

Конфлікти також можуть виникати через розбіжності у цінностях і переконаннях. Наприклад, різниця у ставленні до виховання дітей або уявлення про майбутнє, кар'єру, виховання чи соціальні цінності може створювати розбіжності, які неможливо швидко подолати. Виникають конфлікти через невміння знайти компроміс і взаємоповагу.

3. Рольові труднощі.

Рольові труднощі виникають тоді, коли змінюються соціальні ролі членів родини, що може призводити до втрати ідентичності або відчуття дискомфорту в сімейному житті. Кожен член сім'ї має свої соціальні ролі: чоловіка чи дружини, батька чи матері, сина чи дочки, і з плином часу ці ролі можуть змінюватися, викликаючи певну напругу. Наприклад, коли жінка переходить до ролі основного годувальника в сім'ї через зміну обставин, це може призвести до відчуття втоми та обмеження у сфері самореалізації. Виникає ситуація, коли один із партнерів починає відчувати, що його роль у сім'ї стала менш значущою. Таке відчуття невпевненості може призвести до конфліктів і зниження емоційної підтримки між партнерами.

Також у разі народження дитини роль матері значно змінюється, і нові обов'язки можуть викликати стрес, пов'язаний з тим, що доводиться відмовлятися від власних потреб заради догляду за дитиною. Роль матері вимагає постійної віддачі та підтримки, що може викликати напругу у стосунках.

4. Комунікаційні бар'єри.

Однією з поширених причин сімейних труднощів є комунікаційні бар'єри. У родинях, де члени не навчені відкрито висловлювати свої почуття та потреби, часто виникають непорозуміння. Основною помилкою є застосування пасивно-агресивної поведінки, коли один із членів родини уникає прямого обговорення проблем.

Пасивно-агресивна поведінка виражається у прихованих проявах агресії або у уникненні відкритого спілкування. Наприклад, один із партнерів може уникати обговорення конфліктів, замість того, щоб чесно висловити свої потреби або почуття. Така поведінка тільки поглиблює конфлікти та призводить до недовіри між членами родини.

Важливим бар'єром є також відсутність активного слухання. Коли партнери не вміють слухати одне одного та не готові до діалогу, це перешкоджає знаходженню рішень. Неefективна комунікація може створювати відчуття віддаленості між партнерами, що стає перешкодою для розуміння та підтримки.

5. Фінансові труднощі.

Недостатність фінансових ресурсів – один із ключових чинників сімейних конфліктів. Фінансова нестабільність може викликати стрес і напругу в сімейних відносинах. Коли партнери не мають достатньо коштів для покриття базових потреб, це створює невдоволення та збільшує ризик виникнення конфліктів.

Фінансові конфлікти можуть стосуватися різних аспектів: управління бюджетом, заощадженнями, витратами на повсякденні потреби або великі покупки. Невирішені питання щодо грошей можуть призвести до зниження рівня довіри між партнерами та підвищення напруги у відносинах.

Дослідження показують, що сім'ї з фінансовими проблемами часто мають менше ресурсів для вирішення інших проблем (наприклад, емоційних або комунікаційних), що створює замкнуте коло труднощів.

Сімейні труднощі негативно впливають не тільки на стосунки між членами родини, але й на індивідуальний психологічний стан кожного з них. У дорослих: підвищується рівень стресу, з'являються симптоми депресії, тривожності, психосоматичні розлади. У дітей: виникають проблеми у спілкуванні, порушення у поведінці, знижується успішність у навчанні.

Сім'я є мікросистемою, яка найбільше впливає на формування особистості дитини. Тому стабільність та гармонія в родині є запорукою емоційного здоров'я її членів.

1.2. Консультування сім'ї на різних етапах життєвого циклу

Сімейне консультування є важливим інструментом для підтримки родин у подоланні труднощів, які виникають на кожному етапі життєвого циклу. У сучасній психології цей процес спрямований на розв'язання конфліктів, покращення комунікації та забезпечення емоційного добробуту членів сім'ї. Дослідження в цій сфері відображають багатогранність підходів до консультування залежно від специфіки кризи.

Розглянемо спочатку що таке життєвий цикл сім'ї та які бувають етапи.

Життєвий цикл сім'ї — це природний процес розвитку, що охоплює кілька етапів, кожен з яких має свої завдання та виклики. Життєвий цикл сім'ї включає в себе зміни не лише в структурі, а й у функціонуванні родини, а також у міжособистісних стосунках. Якщо на кожному з цих етапів завдання вирішуються успішно, сім'я зберігає своє благополуччя, і її члени можуть успішно адаптуватися до нових умов життя [36-38].

Кожен з етапів життєвого циклу сім'ї характеризується специфічними стресами і труднощами, що виникають як наслідок нормативних змін в сімейній структурі [36-38].

Тому дослідників цікавили саме нормативні труднощі, і далі поговоримо та виділимо такі основні етапи життєвого циклу сім'ї як, формування партнерських стосунків (нові партнери, укладення шлюбу). Це перший етап життєвого циклу сім'ї, коли двоє людей створюють партнерське з'єднання та починають жити

разом. В цей час основним завданням є формування спільного життєвого простору, досягнення взаєморозуміння та формування основних принципів спільного життя. Партнери повинні адаптуватися до нових ролей і навчитися розподіляти обов'язки, вирішувати конфлікти та підтримувати один одного. Цей етап має свої специфічні завдання, а саме, формування спільних цінностей та планів на майбутнє, узгодження ролей у партнерстві (яка роль у домогосподарстві, хто займається фінансами, хто бере на себе основні обов'язки). Розвиток комунікативних навичок для подолання конфліктів і уникнення непорозумінь. Визначення меж особистого простору для кожного партнера, щоб зберегти індивідуальність в межах сім'ї. Але є і труднощі на цьому етапі, це відсутність досвіду спільного життя, це різниця в вихованні або цінностях які можуть призвести до конфліктів, це проблеми з адаптацією до нової ролі (наприклад, роль дружини чи чоловіка може бути новою і невідомою).

Другий етап — це народження дітей (розширення сім'ї). Поява дітей змінює структуру родини. В цей період з'являються нові обов'язки, які потребують адаптації не тільки від батьків, але й від інших членів родини, наприклад, від батьків або родичів. Основні завдання цього етапу — це подолання труднощів, пов'язаних з вихованням дитини, підтримка емоційної близькості між партнерами та балансування між новими ролями батьків і подружжя. Цей етап має свої специфічні завдання, а саме, адаптація до нової ролі батьків, спільне виховання дітей: погодження методів виховання, координація графіків, розподіл обов'язків. Підтримка емоційної близькості між партнерами, попри нові обов'язки. Вирішення фінансових питань, оскільки витрати на дитину часто стають серйозним навантаженням. Але є і труднощі на цьому етапі, це емоційне та фізичне виснаження від догляду за малюком, втрата романтичних стосунків через нові обов'язки, виникнення фінансових проблем через додаткові витрати на дитину.

Третій етап – це виховання підлітків. На цьому етапі діти стають більш незалежними, вступають в шкільний вік і підлітковий період, що вимагає від батьків нових підходів до виховання. Батьки повинні адаптуватися до змін у

поведінці дітей, забезпечити їм відповідну освіту та емоційну підтримку. Цей етап має свої специфічні завдання, а саме, виховання дітей, допомога у розвитку соціальних навичок, управління їхньою поведінкою, збереження емоційного зв'язку з дітьми при їх зростанні, підтримка здорового балансу між контролем і свободою для дітей, перегляд виховних стратегій відповідно до змін у віці та розвитку дітей. Але є і труднощі на цьому етапі, це підліткові кризи та конфлікти через бажання дітей стати більш незалежними, проблеми з комунікацією між батьками та підлітками, відсутність балансу між роллю батьків і подружжя, що може призвести до відчуження між партнерами.

Четвертий етап – це порожнє гніздо (діти залишають родину). Коли діти виростають і покидають батьківський дім, родина вступає у новий період. Батьки переживають емоційну трансформацію, оскільки їхні ролі загострення емоційних труднощів, так і можливість для партнерів відновити інтимність та зблизитись. Водночас, для деяких пар цей етап може стати джерелом депресії або почуття порожнечі, особливо якщо сімейні стосунки досягли стадії емоційного відчуження. Цей етап має свої специфічні завдання, а саме, адаптація до нового статусу, це коли батьки повинні адаптуватися до нової ролі, коли діти більше не потребують їх постійної уваги. Партнери мають можливість зосередитись на своїх власних інтересах і відновити спільні інтереси в подружжі. Зміцнення партнерських стосунків, після того, як діти покидають дім, подружжя знову стає в центрі уваги. Це дає змогу для відновлення емоційної близькості, проведення часу разом, створення нових спільних звичок. Психологічне адаптування до зміни ролей, це може бути важким процесом для деяких батьків, оскільки вони відчують втрату свого "покликання" в якості вихователів. Але є і труднощі на цьому етапі, такі як емоційна порожнеча, це коли батьки можуть відчувати відсутність сенсу або труднощі з перебудовою звичних стосунків, коли діти вже вирости. Відчуття втрати, це коли відбувається втрата зв'язку з дітьми, перехід до етапу "порожнього гнізда" може супроводжуватися депресією, тривогою і самотністю, особливо у випадках, коли батьки не мали достатньо часу на розвиток власних стосунків до цього етапу. Перегляд ролей у подружжі, це коли

подружжя раніше зосереджувалося на вихованні дітей, то після їхнього відходу у подружжя може виникнути криза середнього віку, яка проявляється у відсутності чітких ролей і цілей.

П'ятий етап – це старіння та завершення життєвого циклу сім'ї. На цьому етапі сім'я стикається з фізичними, емоційними та соціальними змінами, які є наслідками старіння. Це також час, коли подружжя може зіткнутися з більш серйозними фізичними проблемами, втратою близьких і необхідністю переглядати життєві пріоритети. Для деяких пар це період, коли вони переживають важливі життєві зміни, такі як вихід на пенсію або зміна соціальної ролі. Цей етап має свої специфічні завдання, а саме, адаптація до змін у фізичному та психічному здоров'ї, це коли подружжя повинно знайти способи підтримки один одного в умовах фізичних хвороб, можливих втрат або змін у звичному способі життя. Соціальна інтеграція, це період коли важливо підтримувати соціальні зв'язки з іншими людьми, щоб запобігти відчуттю самотності. Важливо мати друзів і родичів, на яких можна покластися, і з якими можна обмінюватися досвідом. Планування старості, це коли багато пар намагаються переосмислити свої пріоритети на цьому етапі, активно працюючи над підтримкою здоров'я, фінансової безпеки та емоційного благополуччя. Але є і труднощі на цьому етапі, це фізичні обмеження та хвороби, фізичні зміни, такі як проблеми зі здоров'ям, можуть стати серйозним викликом для сім'ї, оскільки вони вимагають більше часу та ресурсів для догляду за літніми членами родини. Втрата близьких, старіння часто супроводжується втратами — як у сенсі фізичних, так і емоційних стосунків, коли помирають родичі, друзі або партнери. Цей етап може бути складним для подружжя, що переживає втрату партнера або близької людини. Соціальна ізоляція, якщо подружжя не підтримує активні соціальні контакти або якщо діти вже виростили та не відвідують родину так часто, зростає ризик соціальної ізоляції, що може спричинити депресію або почуття безнадійності.

Тепер розкриємо ще одне важливе поняття для подальшого аналізу та нашого дослідження. Життєвий цикл сім'ї — це складний, багатогранний процес,

що включає в себе різні етапи розвитку та змін. Кожен етап має свої унікальні завдання та труднощі, які необхідно вирішувати для підтримки стабільності та гармонії в родині. Зрозуміти та підтримати родину на кожному з етапів життєвого циклу — це ключ до збереження здорових і щасливих стосунків, що сприятиме успішному подоланню криз і забезпеченню емоційного благополуччя всіх членів родини.

Приділяючи увагу кожному етапу циклу, родина може адаптуватися до змін і використовувати ресурси для подолання труднощів. Розуміння життєвого циклу сім'ї і здатність до адаптації допомагають подолати всі труднощі, що виникають, і забезпечити щасливе та гармонійне життя в межах родини.

Таким чином, кожна із стадій розвитку сім'ї має свої особливості та передумови розвитку. Знання цих особливостей може допомогти подружжю, якщо не уникнути, то легше пройти конфлікти, які виникають на кожній із стадій.

Отже повертаючись до консультування родин, можна вважати що завдання консультанта – допомогти клієнтам розібратися в тому, як у їхньому сімейному житті виявляються зразки й моделі взаємодії, засвоєні ними в дитинстві, і тепер ускладнюють та утрудняють побудову зрілих, дорослих стосунків як із чоловіком, так і зі своїми власними дітьми. Аналіз цих неусвідомлюваних потреб та прагнень дозволяє позбутися від них, «розчищаючи» дорогу зрілим й адекватним стосункам, що також вибудовуються в процесі психотерапії. До проблем розподілу влади в стосунках можна підходити так безпосередньо, як це робить багато авторів, уважаючи, що боротьба за владу, визнання й вплив – це природна реальність будь-яких взаємин. При цьому результатом психотерапії є не розв'язання цієї проблеми в принципі, що взагалі неможливо, а встановлення між чоловіками деякого балансу, коли, умовно говорячи, усі виграші й програші одного компенсуються або врівноважуються виграшами чи програшами іншого. Подібне уявлення про подружні взаємини, зв'язане лише з розподілом влади, є більш простим, а отже й більш доступним для використання під час роботи з подружніми парами, що звертаються в консультацію. Інтерпретуючи та аналізуючи такі конкурентні стосунки між чоловіками, консультант може

спиратися на ті моделі взаємодії, а відповідно й на ті зразки конкуренції, що існували в батьківських родинах кожного з них. Іншим «джерелом» інтерпретації виникнення конкуренції є боротьба за владу між чоловіками та жінками як представниками двох протилежних статей. Такий погляд непродуктивний, зокрема тому, що тут не простежуються будь-які перспективи для «примирення» між сторонами, що борються. Чоловік і жінка, скільки з ними не працюють, так і залишаються чоловіком та жінкою, а тверде приписування кожному з них яких-небудь прав й обов'язків суперечить не лише психологічним нормам, а й просто здоровому глуздові. Отже, причини приходу клієнта в консультацію – прагнення домогтися від партнера тієї любові, влади й ін., яких йому не вистачає в стосунках із ним і яким він не може досягти власними силами. Інакше кажучи, у межах консультування як причини приходу клієнта, звичайно, розглядаються та обговорюються лише ті, які пропонуються клієнтом, тим більше, що саме це є реальністю подружніх стосунків, що усвідомлюється як щось тривожне й проблемне [45].

На етапі створення шлюбу основною метою консультування є допомога партнерам у формуванні спільних цінностей, визначенні сімейних ролей і розвитку ефективної комунікації. О. Бондарчук у своїх роботах підкреслював важливість підготовки до шлюбу як ключового фактора зниження рівня конфліктності у молодих родинах [6]. V. Satir також вказувала, що відкрита та чесна комунікація є основою для побудови гармонійних відносин на цьому етапі [65]. На підставі переліку причин (приводів) звернень можна припустити, що можливо, принаймні, є два варіанти приходу в консультацію: обоє членів подружжя разом або один із них зі скаргами на себе чи на партнера. Найбільш розповсюдженим варіантом приходу є останній.

Зупинимося докладніше на деяких перевагах роботи з подружжям, а також на певних труднощах, пов'язаних із цим варіантом приходу в консультацію [49].

1. Насамперед, бесіда з двома, а не з одним членом подружжя, більш діагностична, дає змогу одразу ж побачити ті проблеми й труднощі на які клієнти скаржаться. Так, особливості їхньої взаємодії в консультації розкривають багато

чого з того, про що буває важко говорити, й уможливають наочне вирізнення того, що визначає характер стосунків і що самим членам подружжя важко позначити більш чітко.

2. Робота з обома партнерами дає змогу в процесі прийому безпосередньо апелювати до зразків їхніх стосунків, що виявляється в особливостях взаємодії чоловіка та жінки в консультації.

3. Присутність обох клієнтів уможливує з успішне використання низки особливих технік і прийомів, таких, наприклад, як сімейна скульптура, висновок контракту тощо, що сприяють більш успішному й ефективному веденню подружньої терапії, застосування яких за наявності лише одного клієнта або в принципі неможливо, або дещо ускладнено.

4. Прихід чоловіка й жінки в консультацію часто означає їх більш серйозну мотивацію до роботи, припускає, що робота буде тривалішою й поглибленою. Крім того, при одночасній роботі з обома партнерами можна в разі потреби підтримувати робочу мотивацію одного з них «за рахунок» іншого.

5. Консультування подружньої пари часто є більш ефективним. Адже якщо обоє членів подружжя серйозно налаштовані на перебудову своїх стосунків і прагнуть у своєму спільному житті реалізувати все те, що обговорюється й відзначається під час прийомів, то зміни в стосунках настають значно швидше та в принципі можуть бути більш значними й стабільними, ніж під час роботи з кимось одним – чоловіком або жінкою. В останньому випадку, щоб дочекатися яких-небудь змін, чоловіку часто потрібно набратися терпіння та дещо довго без якої-небудь взаємності демонструвати кращі зразки поведінки, перш ніж інший відчує і якимось відреагує на це.

Але, крім цих і деяких інших переваг, робота з подружжям має й низку додаткових труднощів та недоліків, а саме:

1. Насамперед, вести прийом, у якому беруть участь двоє клієнтів, а не один, зазвичай, сутужніше, особливо на перших етапах консультативного процесу, оскільки присутність другого члена пари так чи інакше позначається на ході бесіди. Чоловік і жінка можуть перебивати один одного, починати

переговори й сперечатися, прагнучи щось пояснити або довести насамперед один одному, а не консультантові, виступати в коаліції проти консультанта та інше. Хоча можлива й зворотна реакція, коли присутність партнера призводить до того, що чоловік або дружина стають неговіркими, кожен із них може чекати, що щось важливе буде сказане іншим. І в тому, і в іншому випадку від консультанта потрібні особливі навички й уміння, щоб переорієнтувати чоловіка та жінку на спільну роботу, організувати й направити процес консультування.

2. Робота з обома членами сім'ї, хоча і є більш ефективною, найчастіше має менш глибокий, поверховий характер. У цьому випадку рідше охоплюються серйозні особисті проблеми, що лежать в основі тих або інших подружніх розбіжностей.

3. Робота з обома членами сім'ї більш уразлива. З одним чоловіком легше працювати, ніж із двома, вибравши той темп роботи, що більше відповідає клієнтові. Основне завдання консультанта на цьому етапі – установити контакт із клієнтами й розібратися в тому, що саме привело їх на прийом. Хоча вже на початку бесіди при участі в цьому процесі обох членів подружжя можуть виникнути певні труднощі. Так, чоловік і дружина можуть не стільки прагнути викласти суть проблеми, скільки продемонструвати провину та недоліки іншого, згадуючи все нові й нові гріхи партнера, обвинувачуючи та перебиваючи один одного й, уникаючи, таким чином, побудови конструктивних стосунків із консультантом. У такій ситуації потрібно виявити визначену твердість, запропонувавши дружинам говорити по черзі та коментувати слова партнера лише тоді, коли він/вона одержить право слова. Як ми вже відзначали вище, особливою вимогою до роботи з парою є більше структурування процесу прийому. Тому спочатку кожен із членів подружжя пропонує свою версію того, чому й навіщо вони прийшли до консультанта (дуже важливо, щоб хоч якась версія була запропонована кожним із них, і посилення на те, що «він мене привів, нехай і розповідає», у жодному разі не повинні прийматися), після чого консультантові варто підбити підсумок, запропонувавши своє, більш узагальнене уявлення про те, які проблеми хвилюють кожного з партнерів. Для більш повного

розуміння ситуації психологові корисно мати таку інформацію, як, коли й у зв'язку з чим почались або загострилися конфлікти, у яких ситуаціях вони найчастіше виникають, хто є більш активним їхнім ініціатором, що обурює або не подобається в іншому кожному з членів подружжя. Якщо чоловік і жінка згодні на більш тривалу роботу, то одержавши вичерпну інформацію з цього й інших питань, консультант не повинен затягувати первинний прийом. Нехай він буде навіть трохи коротший, ніж усі наступні, але завершити його в цьому випадку потрібно дуже чіткою постановкою завдань і цілей консультування, тобто тим, що кожен із членів подружжя хотів би в результаті досягти. Не страшно, якщо ці очікування в партнерів діаметрально протилежні. Але в такій ситуації доцільно попередити чоловіка й жінку, щоб сам прийом та все, про що на ньому йшлося, не обговорювалося ними за межами кабінету консультанта.

Якщо на прийом прийшло подружжя й виражає готовність спільно обговорювати сімейні проблеми, то не скористатися цим – для консультанта просто «гріх». Але, вибираючи спільну роботу, потрібно чітко уявляти, що в такий спосіб психолог бере на себе певні зобов'язання. Він не повинен вступати в коаліцію з жодним із членів подружжя (як під час спільних прийомів, так і поза ними), зустрічатися з одним чоловіком «по секрету» від іншого, обговорювати що-небудь по телефону з одним із них без відома партнера тощо. Організація роботи з одним із членів подружжя Найчастіше на консультацію один член подружжя не бажає або не має можливості привести із собою партнера. У такій ситуації його потрібно підтримати, запевнивши, що робота з одним членом подружжя в жодному разі не є безглуздою або безрезультатною. Робота з одним «небезпечна» нерівноправністю, оскільки людина, яка прийшла на прийом, у якомусь розумінні бере всі сімейні проблеми на себе. Висловлюючи подібні сумніви в ситуації консультування, клієнт узагалі ж має рацію, оскільки основна умова конструктивної психологічної роботи – прийняття клієнтом провини (або відповідальності) за те, що відбувається в родині, хоча очевидно, що свій «внесок» у проблеми роблять обоє. Природно, що бути «винним» неприємно. Для заспокоєння клієнтів можна запропонувати таке міркування: «Винуваті,

звичайно ж, ви обоє. Але обговорювати тут провину вашого партнера безглуздо, оскільки єдине, що я можу зробити в цій ситуації, – це пошкодувати вас, але навряд чи це принесе вам хоч яке-небудь полегшення. Розуміння ж того, що саме ваші слова й учинки сприяють погіршенню та загостренню ситуації в родині, може привести до визначених змін у вашій поведінці, що, найімовірніше, так чи інакше буде корисно для родини в цілому». Психолог у цій ситуації повинен виступити в ролі тонкого політика, одночасно наголошуючи на важливості вже сформованого співробітництва з одним із членів подружжя й усіяко демонструючи цінність приходу іншого. Можливе й зворотне, коли спільні зустрічі з якихось причин перериваються та консультант продовжує працювати лише з одним із членів подружжя. І в цій ситуації можна багато чого зробити для родини, не залишаючи спроб повернути в консультацію «блудного» клієнта. Існує ще одна можливість розвитку консультаційного процесу, що в жодному разі не варто випустити з уваги, – це ситуація, коли консультант сам стає ініціатором роздільних зустрічей із партнерами [49].

Консультування індивідуального клієнта із сімейних проблем так само, як і в багатьох інших випадках короткотермінового консультування, звичайно триває 2-4 зустрічі, причому більшість прагне до того, щоб робота з ними завершилася в ході одиничного прийому. У випадку, коли чоловік і жінка вже на перший прийом прийшли удвох або інший приєднався до бесід на початковому етапі консультування, їхні зустрічі з психологом, зазвичай, тривають трохи довше – п'ять–шість спільних бесід. Велика тривалість роботи з парою обумовлена хоча б тим, що під час подружнього прийому збільшується «час слухання», оскільки на кожне питання треба відповісти вже не одній людині, а двом [45].

Період виховання дітей супроводжується зростанням стресу через збільшення відповідальності батьків. За дослідженнями О. Власова, основною метою консультування є навчання батьків методам ефективного виховання, управління конфліктами між поколіннями та балансування між роботою і сімейним життям [7-8]. О.Кізь наголошувала на необхідності врахування

гендерних ролей у процесі консультування, щоб забезпечити рівномірний розподіл обов'язків у родині [19].

Етап підліткового віку дітей є одним із найскладніших для родин. Сім'ї часто стикаються з проблемами автономії підлітків, порушенням довіри та збільшенням конфліктів. У цьому контексті S. Minuchin запропонував структурний підхід, який передбачає зміцнення сімейних кордонів і побудову чіткої ієрархії ролей у родині [62]. М. Марценюк також вказував на важливість збереження емоційної підтримки, навіть за умов конфліктів [32].

Підлітковий вік характеризується особливим сплеском конфліктів між батьками і дітьми. При цьому причини виникнення конфліктів підлітків з батьками мають певну вікову динаміку: у молодших підлітків переважають конфлікти, пов'язані з навчанням, у старших підлітків найбільш поширеною причиною конфліктів з батьками стає «розбіжність поглядів на життя» [27]. Складність може представляти загостреною у підлітка потребою в незалежності, яка зазвичай веде до деякого конфлікту всередині сім'ї, а також необхідність перегляду батьківського ставлення і стилю виховних впливів підростаючій дитині, посилюється відчуття неспокою і тривоги за нього.

Етап «порожнього гнізда» супроводжується кризами ідентичності у батьків, викликаними від'єднанням дітей від родини. Згідно з роботами О. Халіка консультування повинно бути спрямоване на підтримку партнерських стосунків і пошук нових спільних інтересів [55]. V. Satir підкреслювала, що цей етап є можливістю для переосмислення ролей і відновлення емоційної близькості між подружжям [65].

Сім'я на стадії «порожнього гнізда» заново перетворюється в шлюб, дорослі діти створюють власні сім'ї, а батьки залишаються вдвох. При цьому сімейними труднощами можуть ставати пристосування до життя удвох, вибудовування відносин з сім'ями дітей, пристосування до спадання сил і погіршення здоров'я, смиренність зі старінням - власним і дружини, пристосування до виходу на пенсію і зниження доходів, аналіз ступеня задоволеності прожитими разом роками, адаптація до нових ролей бабусі й дідуся. Потреба відчутти свою

необхідність і значущість на цьому етапі також починає грати особливо помітну роль [27].

На етапі старіння ключовими завданнями консультування є допомога у впровадженні адаптивних стратегій до фізичних і соціальних змін, збереження сімейних зв'язків та управління конфліктами між поколіннями. Згідно з дослідженнями О. Столярчука і Н. Федоришин, психологічна підтримка в цей період є критично важливою для запобігання емоційній ізоляції літніх людей [46], [50]. У роботі З. Кісарчук акцентується увага на необхідності допомоги у прийнятті вікових змін, зокрема пов'язаних із фізичними обмеженнями, втратою близьких і зменшенням соціальної активності [23].

V. Satir наголошувала на важливості підтримки самоповаги та значущості літніх людей через залучення їх до родинних подій і спільної діяльності [65]. О. Халік підкреслював, що консультування на цьому етапі повинно включати техніки адаптації до змін у сімейних ролях, таких як перехід від активного батьківства до ролі наставника чи підтримуючого члена сім'ї. Крім того, робота з родинами повинна спрямовуватися на зниження напруженості між поколіннями та створення умов для відкритого діалогу [55].

1.3. Стратегії вирішення конфлікту у сім'ї на різних етапах життєвого циклу

Спочатку розкриємо саме поняття конфлікт, та поговоримо про це детально. Конфлікти є природною і невід'ємною частиною життя родини, оскільки сім'я – це динамічна система, яка постійно змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. З точки зору психології, конфлікт у родині визначається як зіткнення інтересів, потреб, цінностей або очікувань між її членами. Виникнення конфліктів є неминучим, адже кожен член родини має власний унікальний досвід, емоційний стан і бачення певних ситуацій. Особливості таких протиріч можуть варіюватися залежно від життєвого циклу сім'ї – теорії, вперше запропонованої Еріком Еріксоном [19] і розширеної в рамках сімейної психології.

О. Конт вважав, що сім'я є союзом, який ґрунтується на інстинктах та емоційній прихильності, і найбільш важливою її функцією є передача традицій. За його переконаннями, сім'я забезпечує соціальну наступність поколінь і виступає основною частиною суспільства, за зразком якого будуються інші його складові. Сім'я постійно змінюється та розвивається, і людство має слідувати закону поступального розвитку без революційних змін, які можуть бути руйнівними для сім'ї. Кожне покоління мусить передавати та примножувати матеріальний і духовний потенціал, що є механізмом нормального прогресивного розвитку людства. Як найважливіший соціальний інститут, сім'я була предметом досліджень таких класиків соціології, як Л. Морган, Ф. Енгельс, М. Ковалевський, Ф. Ле Пле, Б. Малиновський, О. Конт, Е. Дюркгейм, П. Сорокін, Г. Спенсер та інших [40].

Сімейні конфлікти представляють собою протистояння між членами сім'ї на основі різних мотивів та поглядів. Їх особливості визначаються унікальністю сімейних відносин, які включають міжособистісні стосунки, а також правові, етичні та інші зобов'язання, пов'язані із функціями сім'ї. Конфлікти у сім'ї виникають з різних причин, таких як: обмеження свободи, ненормативна поведінка членів сім'ї (фізичне або емоційне насильство, залежності, недбале ставлення тощо), протилежні інтереси та інші фактори [30],[61].

У соціальній та сімейній психології існує думка, що конфлікт може бути як деструктивним, так і конструктивним. Деструктивний конфлікт сприяє руйнуванню норм, що встановилися, і поверненню до старих норм або поглибленню проблемної ситуації. Такий конфлікт надає переважно негативний вплив на учасників, їх відносини та соціальне оточення. Учасники деструктивних конфліктів витрачають свою енергію на те, щоб протидіяти один одному або здійснювати контроль [56].

У свою чергу конструктивний конфлікт сприяє підвищенню стабільної взаємодії родини у нових умовах за допомогою перебудови її функцій і структури встановлення нових зв'язків. Цей вид конфліктів позитивно впливає на структуру, динаміку та результативність соціально-психологічного процесу і є джерелом

самовдосконалення та саморозвитку особистості; конструктивним вважається конфлікт, який вирішується цивілізованим способом і в майбутньому лише покращує взаємодію один з одним. Щоб подолати такі види конфліктів то для цього необхідно використовувати адаптивні стратегії, які враховують емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії. Такі стратегії базуються на принципах активного слухання, емпатії, гнучкості та взаємоповаги [44].

Сімейні конфлікти можуть приймати різноманітні форми та виникати з різних причин. Розглянемо найбільш поширені з них: міжособистісні конфлікти, це коли конфлікт виникає внаслідок відмінностей в характері, цінностях або поглядах між членами сім'ї. Наприклад, розбіжності у ставленні до життя чи поглядах на соціальні питання. Для ефективного врегулювання міжособистісних конфліктів важливо, щоб члени сім'ї навчились відкрито спілкуватися, висловлювати свої почуття та потреби, а також слухати і прикладати зусилля аби зрозуміти та почути один одного. Взаємна повага, компроміс та готовність до співпраці є ключовими елементами для збереження гармонії і злагоди у сім'ї; конфлікти через дитяче виховання, мається на увазі, що конфлікти виникають через розходження в підходах до виховання дітей. Різні погляди на дисципліну, освіту, і в цілому, на роль батьківства можуть призвести до постійних сварок в сім'ї; фінансові конфлікти, це означає коли є розбіжності у фінансових планах, витратах та плануванні майбутнього. Наприклад, різні погляди на розподіл грошей або витрати на розваги та розвиток; конфлікти через роботу та час, це значить, що невідповідність робочих або особистих обов'язків та вимог сімейного життя може призводити до конфліктів. Відсутність якісного спільного часу також може впливати на відносини у сім'ї. Навіть якщо партнери проводять разом достатньо часу, якість цього часу може бути недостатньою для підтримки емоційного зв'язку. Наприклад, якщо партнери проводять вечори, займаючись кожен своїми справами або переглядаючи телевізор, це не сприяє зміцненню стосунків. Важливо знаходити час для спільних активностей, які допоможуть зберегти емоційну близькість і взаєморозуміння. Різні кар'єрні амбіції можуть також стати джерелом конфліктів. Якщо один з партнерів прагне досягти високих

професійних цілей і готовий витратити на це багато часу і зусиль, інший може відчувати, що його кар'єра і особисті потреби ігноруються. Це може призводити до конфліктів, особливо якщо партнери не обговорюють свої амбіції та не знаходять способи підтримувати один одного у досягненні своїх цілей; сімейні конфлікти через релігійні чи культурні розбіжності, це коли культура впливає на багато аспектів життя, включаючи спосіб спілкування, роль жінок і чоловіків у сім'ї, виховання дітей, харчові звички і навіть стиль одягу. Наприклад, у деяких культурах роль жінки у сім'ї може бути більш традиційною, з акцентом на домашніх обов'язках і вихованні дітей, тоді як у інших культурах жінки можуть мати більш рівноправну роль і бути активними у професійній сфері. Це може викликати конфлікти, якщо очікування і переконання партнерів значно відрізняються. Сімейні конфлікти через різницю в релігії виникають тоді, коли члени родини мають різні релігійні переконання або належать до різних релігійних конфесій. Також, це може стосуватись виховання дітей, святкування релігійних свят, виконання релігійних обрядів і дотримання моральних принципів, що може спричиняти значну напруженість у стосунках; конфлікти між поколіннями, це означає, що такий вид конфліктів, зазвичай виникають через різницю в поглядах, цінностях та підходах до життя між старшими та молодшими членами родини. Ці конфлікти можуть бути викликані різними факторами, включаючи швидкі зміни у суспільстві, розвиток технологій, різні культурні погляди або зміни у соціальних нормах. Для вирішення конфліктів між поколіннями важливо виявляти взаємоповагу і готовність до діалогу. Старше покоління може поділитися своїм досвідом і мудрістю, тоді як молодше може принести нові ідеї та підходи. Важливо слухати один одного і шукати компроміси, що враховують потреби і погляди всіх членів сім'ї. Розуміння та повага до відмінностей можуть допомогти зменшити напругу і створити гармонійні взаємини між поколіннями; конфлікти з приводу особистих кордонів, ці конфлікти виникають, коли порушується особистий простір членів сім'ї. Це може стосуватись індивідуальних потреб у приватності. Наприклад, використання спільного комп'ютера або телефона без дозволу, читання особистої

кореспонденції або вторгнення в особисті справи можуть стати джерелом конфліктів. Важливо, щоб члени сім'ї мали чітке уявлення про те, що є прийнятним і неприпустимим у цьому контексті, і поважали особисту приватність один одного. Особисті кордони можуть включати фізичний простір, час на самоті, особисті речі, а також емоційні і психологічні межі. Коли ці кордони порушуються, це може призвести до почуття дискомфорту, роздратування і навіть гніву. Наприклад, підліток може відчувати потребу в особистому просторі у своїй кімнаті, де він може залишитися наодинці зі своїми думками або займатися своїми справами. Якщо батьки постійно входять до його кімнати без стуку або перевіряють його особисті речі, це може викликати відчуття вторгнення у приватне життя і призвести до конфліктів. Або, наприклад, подружжя може мати різні потреби в особистому часі. Один з партнерів може потребувати більше часу на самоті для відновлення сил або зайняття своїми хобі, тоді як інший може відчувати потребу у постійному спілкуванні та сумісних заняттях та проведення часу разом. Невміння поважати ці потреби може викликати напругу у взаєминах; конфлікти, пов'язані зі здоров'ям, це означає, що проблеми зі здоров'ям членів сім'ї, лікуванням та обслуговуванням можуть викликати конфлікти, особливо якщо потрібно приділяти більше уваги одному з членів сім'ї тощо [33].

Немає ніяких сумнівів, що першим кроком, який створює передумови для вирішення конфлікту, є вміння визначити його справжні причини. Дуже часто справжня причина конфлікту приховується від однієї або обох конфліктуючих сторін. Завдання встановлення справжньої причини конфлікту не є легким, і воно передбачає розуміння природи людини. Якщо причина конфлікту правильно визначена, конфліктна ситуація стає зрозумілою, що полегшує вибір найбільш прийнятних способів вирішення конфлікту. Важливо, аби обидві сторони, по-перше, були зацікавлені у вирішенні сімейних непорозумінь, а, по-друге, вміли йти на компроміс. Вміння управляти собою та йти на поступки є ключовим для уникнення сварок та розлучень. Здається очевидним, що за кожною сваркою між подружньою парою зазвичай стоїть певний особистий мотив, бажання чи потреба. Та все ж видимою причиною конфлікту, швидше за все, є особиста

соціальна потреба, соціальний інтерес чи вигода, яка не завжди збігається з потребами партнера, а скоріше нав'язується йому. Водночас незадоволення соціальних потреб (визнання, приналежності, соціального статусу тощо) чи невідповідність соціальним очікуванням може суттєво перешкоджати самоактуалізації особистості, її самопочуттю в різноманітних сферах життя. Тож кожен член суспільства, що зацікавлений в взаємодії з суспільством, змушений кожного дня розв'язувати не лише соціальні, а й внутрішні конфлікти. Тут важливі власна та соціальна зрілість, мотивація, емоційна зрілість тощо. Під час аналізу проблеми сімейних конфліктів були виявлені основні причини, що призводять до їх виникнення, включаючи [2], [28]:

Втручання родичів. Кожна сім'я має власні правила, звички та традиції. Родичі, зазвичай це батьки одного з партнерів, можуть намагатися нав'язувати свої цінності та очікування щодо того, як повинна функціонувати сім'я. Це може створювати напруженість, якщо їхні уявлення суперечать поглядам і домовленостям подружжя.

Егоїзм. Спроби задовольнити власні інтереси, залишаючи осторонь потреби та бажання іншого члена сім'ї. Коли один з партнерів, або одразу обидва партнери думають лише про себе, не враховуючи думки та потреби іншого, виникають образи та байдужість, що породжує нові причини конфліктів. Також, це може призводити до відчуття нерівності та невдоволення. Коли один з партнерів визначає свої потреби як пріоритетні, ігноруючи при цьому потреби іншого, виникає дисбаланс взаєморозуміння.

Ревнощі. Почуття ревнощів можуть виникнути як результат недостатньої довіри та невирішених питань у відносинах. Постійні підозри і звинувачення можуть викликати почуття образи і роздратування у партнера, якого безпідставно звинувачують, що призводить до сварок і погіршення взаємин.

Обмеження свободи та самовираження. Виникає, коли члени сім'ї відчують обмеження у вираженні власних думок та вчинках. Це може призвести до появи відчуття неповаги та невільництва серед членів сім'ї, коли вони

відчувають, що не мають можливості вільно висловлювати свої думки, емоції та ідеї.

Незадоволення потреби в позитивних емоціях. Відсутність турботи, уваги та розуміння викликають негативні емоцій. Таким чином, може виникнути ситуація, в якій члени сім'ї починають відчувати емоційний «голод», відсутність зв'язку та взаєморозуміння. Невідповідні потреби в позитивних емоціях призводять до відчуття відстані, неприязності та роздратованості.

Зрада. Невірність може сильно пошкодити відносини та стати причиною серйозних конфліктів або розлучення. Зрада стає причиною емоційних травм, і важливо усвідомлювати, що відновлення довіри після такого події може вимагати значної роботи та часу.

Неповага один до одного. Відсутність поваги та визнання може породжувати конфлікти у взаємодії між членами сім'ї. Коли взаємна повага відсутня, може виникати відчуття невпевненості, неприязності та роздратування. Партнери можуть відчувати, що їхні думки, почуття та вчинки не отримують достатньої уваги чи визнання.

Різні погляди на сімейне життя та побут. Кожна людина має власні уявлення про те, який вигляд має мати сімейне життя, засновані на власному досвіді, вихованні та культурних звичаях. Коли двоє людей створюють сім'ю, їхні уявлення можуть не збігатися та суперечити. Наприклад, один партнер може вважати, що домашні обов'язки повинні розподілятися порівну, тоді як інший може очікуватиме, що більшість хатньої роботи виконуватиме один із партнерів.

Невідповідність темпераментів. Різниця у характерах може призводити до конфліктів через різний спосіб реагування на події та різного виду ситуацій. Особливості темпераменту, такі як рівень енергії, стресостійкість чи рішучість можуть значно відрізнятись між партнерами. Для подолання цієї несумісності важливо, щоб партнери усвідомлювали свої відмінності і намагалися знайти способи, як їх враховувати у повсякденному житті. Відкрите спілкування, взаємоповага і готовність до компромісів можуть допомогти зменшити

напруженість і забезпечити гармонію у відносинах. Важливо розуміти, що різні темпераменти можуть доповнювати один одного і створюючи баланс.

Шкідливі звички або девіантна поведінка. Досить часто шкідливі звички, такі як вживання наркотиків або алкоголю, чи поведінка, яка суперечить прийнятним моральним чи соціальним нормам для одного з партнерів призводять до постійних сварок або згодом і до розлучення.

Фінанси. Коли сім'я має обмежений бюджет, часто можуть виникати суперечки з приводу розподілу грошей на різні побутові та спільні потреби, такі як оплата рахунків, щоденні витрати, освіта дітей, медичні витрати тощо. Також, витрати можуть стати об'єктом конфлікту через різницю в розмінні як варто управляти фінансами. Одна зі сторін може вважати, що інша сторона витрачає марнотратить, тоді як інша сторона може вважати, що вона діє розумно і відповідально.

Розбіжності в духовних інтересах або релігії. Невідповідність релігійної приналежності в сім'ї та різниця у сприйнятті релігійних вірувань спонукає до непорозумінь та засудження з боку сторін, що призводить до затяжних конфліктів. Події сьогодення випробовують інститут української сім'ї на міць. Сучасна українська сім'я стикається з численними викликами, що впливають на виконання її традиційних функцій. Однією з найбільш серйозних проблем є економічна нестабільність. В умовах нестійкої економіки, високого рівня безробіття та низьких заробітних плат сім'ї часто не мають достатніх фінансових ресурсів для забезпечення основних потреб, що негативно впливає на задоволеність рівня життя.

Сімейні конфлікти є неодмінною складовою сімейного життя та можуть виникати на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї. Здатність до ефективного вирішення конфліктів є ключовим елементом збереження і зміцнення стосунків між партнерами у шлюбі. Цікаво, що в процесі розвитку відносин у шлюбі партнери використовують різні стратегії вирішення конфліктних ситуацій [36]. Ми визначили поняття конфлікту та які вони бувають, маючи таку інформацію опишемо сімейні конфлікти на кожному етапі життєвого циклу.

На початкових етапах (створення шлюбу) основною стратегією є формування навичок відкритої комунікації між партнерами. Згідно з V. Satir важливою є побудова взаємної довіри через обговорення очікувань, потреб та розподілу сімейних ролей [65]. Використання технік активного слухання дозволяє уникати непорозумінь та сприяє вирішенню побутових конфліктів.

На цьому етапі сім'ї партнери, зазвичай, молоді та щойно одружені, тому вони не мають великого досвіду вирішення конфліктів. Дослідження показують, що на цьому етапі сімейного життя партнери використовують такі стратегії, як компроміс та примирення [36]. Партнери на цьому етапі активно працюють над тим, щоб зберегти свої відносини та навчитись взаємодіяти в конфліктних ситуаціях.

На етапі виховання дітей конфлікти часто виникають через різні підходи до дисципліни або розподіл обов'язків. За дослідженнями О. Власова, ефективними стратегіями є спільне обговорення правил у родині та впровадження компромісних рішень [7-8]. Використання сімейних нарад допомагає забезпечити баланс між авторитетом батьків і залученням дітей до прийняття рішень. Вони навчаються прослуховувати один одного та враховувати потреби кожного з партнерів, зокрема, у вихованні дітей.

На етапі підліткового віку конфлікти загострюються через боротьбу підлітків за автономію. S. Minuchin запропонував зміцнення сімейної структури через чітке визначення ролей і відповідальностей кожного члена родини [62]. Важливою є також емоційна підтримка підлітків, яка допомагає знизити рівень напруженості.

На цьому етапі діти вже дорослішають, а партнери мають більше часу для спілкування між собою. На цьому етапі партнери можуть використовувати стратегії, такі як домовленість та компроміс, а також залучати дітей до вирішення конфліктів [36]. Важливо, щоб партнери зберігали відкрите та довірливе спілкування, яке сприятиме підтримці стосунків між ними та вихованню дітей. Стратегії вирішення включають переговори та встановлення гнучких кордонів.

Етап «порожнього гнізда» характеризується емоційною віддаленістю між партнерами. У цей період конфлікти можуть виникати через зміну сімейної динаміки. Згідно з М. Марценюком ефективною стратегією є пошук нових спільних інтересів і активна участь у спільній діяльності, що сприяє відновленню емоційної близькості [32].

На цьому етапі діти покидають родину та партнери знову переживають зміни у ролях та взаємодії. Партнери можуть використовувати такі стратегії, як домовленість та залучення до сімейних справ [36]. Вони можуть відкриватись один одному та використовувати цей час для підтримки та зміцнення своїх стосунків.

На етапі старіння конфлікти між поколіннями можуть бути спричинені різними поглядами на життя або зміною ролей у родині. О. Халік рекомендує використовувати техніки фасилітації (полегшення) для створення простору для відкритого діалогу, а також підхід медіації для вирішення суперечок між членами сім'ї [55]. Важливо також підтримувати повагу до літніх членів родини через визнання їхнього внеску у розвиток сім'ї.

Отже, природа та способи вирішення конфліктів у сім'ї є складним феноменом, що залежить не лише від стадії життєвого циклу, але й від індивідуальних особливостей її членів, культурного контексту та зовнішніх обставин. Успішне подолання конфліктів вимагає як від партнерів, так і від інших членів родини здатності адаптуватися до змін, зберігаючи взаєморозуміння та емоційну підтримку.

Висновки до розділу 1

У першому розділі ми зробили теоретичний аналіз психологічних особливостей сімейних труднощів. Дивлячись на все вище сказане у данному розділі, то можна прийти до висновку, що консультування сім'ї на різних етапах життєвого циклу є ключовим інструментом для подолання сімейних труднощів, криз, збереження гармонії та забезпечення розвитку здорових та надійних взаємовідносин між членами родини. Знання специфіки кожного етапу життєвого циклу дозволяє психологам адаптувати підходи до консультування, що сприяє збереженню емоційного добробуту сім'ї та підвищенню ефективності роботи з сімейними труднощами.

Сімейні конфлікти є складним і багатогранним явищем, що виникає внаслідок різних мотивів, інтересів та обставин у межах сім'ї. Їх особливості визначаються унікальністю сімейних відносин, емоційною інтенсивністю та динамікою розвитку. Незважаючи на можливі негативні наслідки, конфлікти можуть мати конструктивний потенціал, сприяючи зміцненню взаємодії та розвитку членів сім'ї. Розуміння типів конфліктів, таких як міжособистісні, фінансові, пов'язані з вихованням дітей та інші, дозволяє ефективніше підходити до їх вирішення, забезпечуючи гармонійне функціонування сімейної системи. Визначено, що вирішення сімейних конфліктів значною мірою залежить від здатності визначити їхні справжні причини, що часто приховані за емоційними проявами та підсвідомими мотивами. Розуміння основних факторів, таких як егоїзм, ревності, обмеження свободи, матеріальні проблеми та різниця в духовних інтересах, дозволяє створити умови для відкритого діалогу та взаємного компромісу. Ключовими аспектами успішного подолання конфліктів є зацікавленість обох сторін у вирішенні непорозумінь та готовність йти на поступки, що сприяє зміцненню сімейних відносин і запобігає серйозним наслідкам, таким як розлучення. Зазначено, що сімейні конфлікти значною мірою впливають на психічний стан та розвиток дітей, створюючи в них відчуття невпевненості, емоційного дискомфорту та стресу, що може призвести до

довгострокових негативних наслідків у їхній емоційній стабільності та формуванні соціальних навичок. Відсутність ефективного вирішення конфліктів і моделі поведінки, заснованої на взаємоповазі та співпраці, може спричинити труднощі у майбутніх взаєминах дітей, знижуючи їхню самооцінку та впевненість у власних силах. Усвідомлення цих наслідків та пошук конструктивних підходів до розв'язання сімейних конфліктів є критично важливими для створення стабільного і підтримуючого середовища, що сприятиме здоровому розвитку дітей. Вирішення сімейних конфліктів вимагає від усіх членів сім'ї, особливо від чоловіка та дружини, здатності визначити справжні причини непорозумінь та розвивати навички ефективного спілкування. Це включає активне слухання, здатність до компромісу, організацію сімейних зборів, а також за необхідності звернення до професійної допомоги. Важливо навчитися вирішувати конфлікти конструктивно, з повагою до потреб та бажань кожного члена родини. Наголошено на тому, що комунікаційна стратегія взаємодії визначає характер та результати взаємин між людьми у різних ситуаціях. Вибір стратегії спілкування, яка базується на сприйнятті інших та урахуванні їхніх інтересів, є ключовим для досягнення позитивних та ефективних результатів. Стратегія співпраці виявляється найбільш конструктивною, оскільки сприяє виробленню взаємовигідних рішень та перетворює конфліктні ситуації на спільність інтересів. Важливою є також уміння приймати компроміси та шукати альтернативні шляхи вирішення конфліктів.

Стратегії вирішення конфліктів у сімейному житті змінюються залежно від етапу життєвого циклу сім'ї. На етапі народження дитини подружжя зазвичай вдається до компромісу та активного слухання один одного, щоб зберегти гармонію в родині. У період виховання дітей важливим є використання діалогу, дискусій та взаємної підтримки, що дозволяє забезпечити баланс між потребами дітей і партнерів. На етапі дорослішання дітей та переходу до «порожнього гнізда» акцент зміщується на взаємну допомогу, підтримку та визнання досягнень кожного члена родини, що зміцнює емоційні зв'язки та гармонізує стосунки.

Усі ці стратегії вирішення конфліктів в сім'ї є важливими для збереження та зміцнення відносин між партнерами. На кожному етапі життєвого циклу сім'ї партнери повинні розвивати та використовувати різноманітні стратегії вирішення конфліктів, щоб забезпечити гармонійне та здорове життя сім'ї в цілому.

Проблема сімейних труднощів є комплексною та включає в себе індивідуальні, соціальні, економічні та культурні аспекти. Наукові дослідження вчених доводять важливість поєднання теоретичних знань та емпіричних даних для розробки ефективних стратегій консультування.

Таким чином, своєчасне застосування адаптованих стратегій вирішення конфліктів, консультування та підтримка родини на кожному етапі життєвого циклу є запорукою стабільності, стійкості та емоційного добробуту родини в сучасному світі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СІМЕЙНИХ ТРУДНОЩІВ

2.1. Описання вибірки, інструментарія та методів статистичного аналізу

Емпіричне дослідження – це науковий метод, що базується на зборі та аналізі даних, отриманих безпосередньо від об'єкта дослідження шляхом спостереження, вимірювання, експерименту або опитування. Основна мета емпіричних досліджень полягає у вивченні фактичного матеріалу, який стосується реальних явищ або процесів, що відбуваються у природі чи соціальному середовищі.

Для вивчення психологічних особливостей сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та шляхів їх подолання було застосовано комплексний підхід, що поєднує кілька методів. Основною метою було не лише виявити труднощі, з якими стикаються сім'ї, але й вивчити фактори, що сприяють їх подоланню, а також визначити, як ці труднощі змінюються в залежності від етапу життєвого циклу родини. Враховуючи специфіку досліджуваного питання, використовувалися як якісні, так і кількісні методи збору та аналізу даних.

Для проведення дослідження було обрано 50 сімей із різними характеристиками: віком членів родини, стадіями життєвого циклу, соціальним статусом і тривалістю шлюбу. Сім'ї були відібрані з різних соціальних груп для забезпечення репрезентативності вибірки. Математична обробка даних була здійснена за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics 29.0.1.0. Всі графічні рисунки виконані в Excel.

У вибірці враховувались такі критерії:

- вік батьків: від 25 до 50 років, що охоплює період активного професійного та сімейного життя;
- кількість дітей у сім'ї: від 1 до 3 дітей, що дозволяє оцінити вплив різної кількості дітей на характер труднощів;

- тривалість шлюбу: від 3 до 20 років, що охоплює різні етапи розвитку сімейних стосунків – від різних років до стабілізованих відносин;
- соціальний статус: працюючі родини, родини з одним або двома безробітними членами.

Відбір сімей здійснювався за допомогою багатоступеневого підходу, а саме спочатку був попередній етап, було визначено цільові групи для дослідження – родини, що проживають у міських та сільських районах. Це забезпечило різноманітність соціально-економічних умов учасників. Потім було анкетування, на першому етапі всі кандидати заповнили анкету-опитувальник, яка включала питання про вік, кількість дітей, тривалість шлюбу та професійний статус. Метою цього етапу було відібрати родини, які відповідають встановленим критеріям. Далі провела співбесіда, з кожною родиною проводилась коротка співбесіда для уточнення додаткової інформації про їхній спосіб життя, цінності та готовність до участі у дослідженні.

Завершальним етапом був остаточний відбір, із загальної кількості кандидатів було відібрано 50 сімей, які найкраще відповідали критеріям вибірки та готові були брати участь у всіх етапах дослідження.

Цей підхід дозволив зібрати як кількісну, так і якісну інформацію про психологічні труднощі, з якими стикаються сім'ї на різних етапах життєвого циклу. Врахування різноманітних характеристик учасників забезпечило репрезентативність вибірки та можливість робити узагальнення щодо тенденцій у подоланні сімейних труднощів.

Основними методами дослідження були:

1. Анкета «Оцінка сімейного благополуччя» (FSS)
2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна
3. Тематичне інтерв'ю для дослідження переживання криз
4. Шкала оцінки сімейної взаємодії (Р. Х. Мус)
5. Тест стратегій сімейного подолання

Ці методи дозволяють зібрати як кількісну, так і якісну інформацію, що дає можливість комплексно оцінити психологічні труднощі, з якими стикаються сім'ї на різних етапах життєвого циклу.

Опишімо кожну з методик:

1. Анкета «Оцінка сімейного благополуччя» (FSS)

Мета методики:

Анкета «Оцінка сімейного благополуччя» (Family Satisfaction Scale, FSS) є одним із ключових психодіагностичних інструментів у психології сім'ї. Ця методика використовувалась для визначення загального рівня задоволення членів сім'ї своїм життям, стосунками та психологічним кліматом у родині. Вона дозволяє оцінити емоційне благополуччя членів сім'ї, рівень їх задоволення від комунікації, підтримки та розподілу ролей.

Опис методики:

Анкета включає 20-25 питань, що стосуються різних аспектів життя родини. Вона поділена на три основні блоки, а саме, перше це емоційне благополуччя, питання цього блоку спрямовані на оцінку рівня задоволення членів родини емоційною підтримкою, яку вони отримують у сім'ї.

Друге – це комунікація та взаємодія, цей блок оцінює якість спілкування між членами родини, включаючи вміння слухати одне одного, вирішувати конфлікти та спільно приймати рішення.

Третє, це розподіл сімейних ролей, питання спрямовані на аналіз того, як члени родини розподіляють обов'язки, наскільки цей розподіл є справедливим та задовольняє кожного з них.

Процес проведення:

Анкета складалася з ряду питань, на які респонденти повинні були відповісти, оцінюючи свою задоволеність за шкалою Лайкерта (від 1 – «повністю незадоволений» до 5 – «повністю задоволений»). Питання анкети охоплювали такі аспекти сімейних стосунків:

- якість емоційної підтримки в родині;
- спільне проведення часу;

- рівень конфліктів між партнерами та дітьми;
- взаємна підтримка в складних ситуаціях;
- загальний рівень довіри між членами родини.

Обробка результатів буде проводитися таким чином, результати анкетування будуть підсумовуватися для кожного блоку, а також виводитись загальний індекс сімейного благополуччя. Низькі показники вказують на можливі проблеми в емоційному або комунікативному аспекті родинного життя. Дані будуть аналізуватися як окремо для кожного члена сім'ї, так і загалом для родини, що дозволяє виявити як індивідуальні, так і групові тенденції.

У цієї методики є певні переваги, а саме, простота у використанні та зрозумілість питань, можливість оцінки як індивідуального, так і загального рівня сімейного благополуччя та універсальність, що дозволяє використовувати методику для різних типів родин.

Але також є певні обмеження цієї методики, а саме, суб'єктивність відповідей, що може впливати на точність результатів та залежність від рівня самоаналізу учасників.

FSS розроблено на основі концепцій сімейної психології, які підкреслюють значення емоційного клімату та соціальної підтримки для загального благополуччя родини. Анкета враховує сучасні підходи до вивчення сімейних систем, таких як системний підхід (Bowen, M. [59]) і концепція сімейної резильєнтності.

Ця методика є цінним інструментом для фахівців, які працюють із сім'ями, дозволяючи їм не лише діагностувати поточний стан стосунків, але й сприяти їхньому вдосконаленню через індивідуальний підхід.

2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) – це один із найпопулярніших і найнадійніших інструментів для оцінки рівня тривожності. Методика була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером і адаптована для використання в пострадянських країнах Юрієм Ханінім.

Мета методики:

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) використовується для вимірювання рівня тривожності як особистісної характеристики (риси) та рівня тривожності як тимчасового стану. Це дозволяє досліднику оцінити, наскільки переживання стресу або кризової ситуації в сім'ї є характерними для певних осіб у певний момент часу, а також наскільки вони схильні до тривожних реакцій в цілому.

Опис методики можна охарактеризувати таким чином, що є шкала, яка складається з двох частин:

1. **Тривожність як стан (State Anxiety):** характеризує поточний емоційний стан респондента, що виникає в конкретний момент часу. Цей стан є реакцією на певну ситуацію, яка викликає стрес. Наприклад, людина може відчувати тривогу перед іспитом, важливим співбесідою чи іншою значущою подією. Можна визначити такі головні риси: високий рівень тривожності як стану супроводжується такими емоціями, як напруження, занепокоєння, страх або нервозність; цей тип тривожності є тимчасовим і залежить від обставин; зазвичай зникає, коли ситуація, яка викликає стрес, перестає бути актуальною.

2. **Тривожність як риса (Trait Anxiety):** відображає стабільну схильність особистості до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. Це індивідуально-психологічна характеристика, яка є частиною особистісної структури людини. Можна визначити такі головні риси: високий рівень тривожності як риси вказує на те, що людина схильна частіше сприймати різні ситуації як загрозливі або небезпечні; така тривожність є стабільною і проявляється незалежно від конкретної ситуації; люди з високим рівнем тривожності часто демонструють низький рівень стресостійкості та схильність до песимістичного сприйняття подій.

Процес проведення:

Методика включає 40 тверджень (по 20 у кожній частині). Респонденти оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою: від «зовсім ні» до «дуже так». Час заповнення становить близько 20-30 хвилин. Респонденти відповідають на

запитання, оцінюючи свої емоційні реакції на стресові ситуації, зокрема ті, що виникають у сім'ї, наприклад, конфлікти з партнером, переживання через фінансові труднощі чи відносини з дітьми.

Обробка результатів буде проводитися таким чином, результати обчислюються для кожної частини окремо, а також виводиться сумарний показник тривожності. Високі показники вказують на значний рівень тривожності, який може потребувати додаткового дослідження або втручання. Аналіз даних буде включати у собі порівняння рівнів тривожності між групами учасників, наприклад, за віком, статтю або стадією життєвого циклу родини.

У цієї методики є певні переваги, а саме, дає змогу оцінити як ситуативну, так і стійку тривожність, підходить для використання в різних контекстах, включаючи сімейне консультування, стандартизована та валідована в багатьох країнах, що забезпечує її надійність та універсальність та легкість в інтерпретації результатів для подальшого використання в терапії або консультуванні.

Але також є певні обмеження цієї методики, а саме, суб'єктивність відповідей, що може впливати на точність результатів, вплив ситуаційних факторів під час заповнення анкети, що може викривлювати оцінки тривожності як стану та не враховує специфічних причин тривожності, що може вимагати додаткових методів для глибшого аналізу.

Можна зазначити певне практичне застосування, ця методика є цінним інструментом для оцінки впливу тривожності на сімейні взаємини, а також для виявлення груп ризику, які потребують спеціальних інтервенцій або консультування. Вона дозволяє дослідникам і практикам зробити певні речі, а саме: визначити зв'язок між рівнем тривожності та частотою конфліктів у сім'ї; розробити рекомендації для подолання кризових ситуацій, враховуючи індивідуальні особливості членів родини; виявити, як тривожність впливає на стиль комунікації в родині та прийняття рішень; використовувати результати для формування програм зниження стресу та покращення емоційного клімату в родині;

Таким чином, описавши методику можна сказати, що шкала тривожності Спілбергера-Ханіна є важливим інструментом для діагностики та підтримки сімей у процесі подолання труднощів.

3. Тематичне інтерв'ю для дослідження переживання криз

Мета методики:

Тематичне інтерв'ю є якісним методом, який дозволяє глибше дослідити емоційні переживання та особистісні реакції членів сім'ї на кризові ситуації. Цей метод використовувався для виявлення того, як учасники інтерв'ю оцінюють переживання сімейних труднощів, зокрема фінансових проблем, змін в ролях чи емоційних криз.

Опис методики:

Тематичне інтерв'ю є напівструктурованим методом, що дозволяє поєднувати свободу висловлювання респондентів із орієнтацією на ключові дослідницькі питання. Інтерв'ю включає серію відкритих запитань, спрямованих на вивчення: опису кризових ситуацій у родині, це коли респонденти розповідають про конфлікти, втрати чи інші значущі події, що вплинули на їхню родину; рефлексії щодо емоційних змін, це коли учасники аналізують, як криза вплинула на їхній емоційний стан, спілкування та взаємини в сім'ї; стратегії подолання труднощів, це коли досліджуються механізми, які члени родини використовують для вирішення проблем і підтримки один одного.

Процес проведення:

Інтерв'ю включало серію відкритих запитань, що сприяли вільному висловлюванню думок респондентами. Запитання були орієнтовані на:

- опис конкретних кризових ситуацій у родині;
- рефлексія щодо того, як ці ситуації змінюють емоційний стан і взаємини в родині;
- розуміння того, як кожен член родини реагує на ці труднощі, які стратегії використовуються для їх подолання.

Інтерв'ю проводились як індивідуально, так і в рамках групових сесій, де кожен член сім'ї міг поділитися своїм досвідом.

Можна зазначити певні особливості застосування цієї методики, такі як: тематичне інтерв'ю дозволяє глибше зрозуміти унікальний досвід кожної родини; методика забезпечує можливість інтегрування індивідуальних і групових перспектив для комплексного аналізу сімейних труднощів; гнучкість у структурі інтерв'ю сприяє виявленню несподіваних аспектів, що можуть бути важливими для дослідження.

У цієї методики є певні переваги, а саме: глибоке розуміння емоційного стану та поведінкових реакцій членів родини; можливість оцінки динаміки сімейних взаємин у кризових ситуаціях; виявлення індивідуальних та спільних стратегій подолання труднощів.

Але також є певні обмеження цієї методики, такі як: часоємність проведення інтерв'ю та аналізу даних; можлива упередженість респондентів через бажання представити себе або родину у кращому світлі; складність узагальнення результатів через індивідуальність досвіду кожної сім'ї.

Можна зазначити дуже корисне практичне застосування, а саме, що результати тематичного інтерв'ю можуть бути використані для розробки індивідуальних планів консультування, тренінгів або терапевтичних програм для сімей, які переживають кризи. Методика є цінним інструментом у роботі психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які займаються підтримкою родин.

4. Шкала оцінки сімейної взаємодії (Р. Х. Мус)

Шкала оцінки сімейної взаємодії (Family Environment Scale, FES), розроблена Рудольфом Х. Мусом, є одним із найбільш визнаних інструментів для оцінки сімейного середовища. Методика спрямована на аналіз взаємодії між членами родини, особливостей їхньої комунікації, підтримки та функціональних характеристик сімейної системи.

Методика Р. Х. Муса дозволяє оцінити якість взаємодії в сім'ї за такими основними параметрами:

1. Когезія (єдність сім'ї): відображає рівень емоційної близькості між членами родини. Вона показує, наскільки сім'я здатна підтримувати теплі

стосунки, будувати довіру та відчувати єдність. Можна виділити такі характерні риси: висока когезія свідчить про згуртованість сім'ї, здатність до підтримки та взаєморозуміння; низька когезія може вказувати на емоційну віддаленість, ізоляцію членів родини або відсутність загальних цінностей. Є конкретні фактори, які впливають на когезію, а саме: спільне проведення часу; емоційна підтримка в кризових ситуаціях; довіра між членами родини.

2. Адаптивність: відображає здатність сім'ї гнучко змінювати свої взаємодії та структуру в умовах змін. Це стосується розподілу ролей, прийняття рішень і здатності ефективно вирішувати конфлікти. Можна виділити такі характерні риси: висока адаптивність дозволяє сім'ї швидко реагувати на зовнішні та внутрішні зміни, наприклад, переїзд, втрату роботи чи зміну соціального статусу; низька адаптивність може свідчити про ригідність у стосунках, що ускладнює подолання криз. Є конкретні фактори, які впливають на адаптивність, а саме: здатність до компромісів; гнучкий підхід до розподілу обов'язків; ефективна комунікація під час стресових ситуацій.

3. Розподіл ролей: відображає рівень справедливості та рівномірності у виконанні сімейних обов'язків. Це стосується як матеріальних, так і емоційних аспектів. Можна виділити такі характерні риси: чіткий та рівномірний розподіл ролей сприяє гармонії у сім'ї; нерівномірний розподіл ролей може викликати напруження, незадоволення та конфлікти. Тут можуть виникати такі типові ситуації: домінування одного з членів родини у прийнятті рішень; перекладання відповідальності за певні обов'язки на інших.

4. Контроль: відображає ступінь втручання одного з членів сім'ї у життя інших. Це включає спроби регулювати поведінку, прийняття рішень і розподіл обов'язків. Можна виділити такі характерні риси: надмірний контроль може призводити до обмеження автономії та свободи інших членів родини; занадто низький контроль свідчить про відсутність відповідальності та взаємного інтересу. Тут можуть виникати такі типові прояви, як: авторитарний стиль виховання; надмірна опіка або, навпаки, байдужість до потреб інших.

5. Комунікація: відображає якість взаємного спілкування в сім'ї. Це включає вміння відкрито обговорювати проблеми, висловлювати почуття та конструктивно вирішувати конфлікти. Можна виділити такі характерні риси: висока якість комунікації сприяє взаєморозумінню, підтримці та емоційному зв'язку; низька якість комунікації веде до нерозуміння, конфліктів та емоційної ізоляції. Тут виникають такі типові бар'єри, як: використання пасивно-агресивної поведінки; невміння слухати або ігнорування потреб інших; недостатня відкритість або чесність.

Методика включала 30 тверджень, на які респонденти відповідали за 5-бальною шкалою (1 — «зовсім не згоден», 5 — «повністю згоден»). Кожна сім'я оцінювала свої взаємини за цими параметрами.

У дослідженні взяли участь 50 сімей. Для забезпечення репрезентативності вибірки були залучені родини різних вікових груп, із різною кількістю дітей та тривалістю шлюбу.

Кожен член родини (батьки й діти старше 12 років) заповнював шкалу індивідуально. Результати аналізувались окремо для кожної родини, а потім узагальнювались для всього масиву даних.

Результати були введені до програми SPSS для обчислення середніх балів за кожним параметром і проведення кореляційного аналізу.

У цієї методики є певні переваги, а саме: комплексна оцінка сімейної взаємодії за кількома ключовими параметрами; можливість індивідуального аналізу для кожного члена родини; використання стандартизованих тверджень забезпечує надійність та валідність отриманих результатів.

Але також є певні обмеження цієї методики, такі як: суб'єктивність відповідей респондентів може впливати на точність результатів; не враховуються зовнішні фактори (наприклад, економічні труднощі), що також можуть впливати на сімейну взаємодію; методика більше орієнтована на виявлення загального клімату, ніж на аналіз глибоких психологічних причин проблем.

Можна зазначити, що результати шкали оцінки сімейної взаємодії можуть бути використані для того, щоб розробити індивідуальні рекомендації для

покращення сімейного клімату, та для підготовки тренінгів або терапевтичних програм для сімей, які стикаються з труднощами у взаємодії. Також можна дослідити вплив когезії, адаптивності та комунікації на загальний добробут сім'ї.

5. Тест стратегій сімейного подолання

Тест стратегій сімейного подолання — це психодіагностична методика, спрямована на дослідження способів, якими сім'ї справляються із життєвими труднощами та кризовими ситуаціями. Цей інструмент дозволяє визначити домінуючі стратегії поведінки членів родини під час вирішення конфліктів, подолання стресу та адаптації до змін.

Методика «Тест стратегій сімейного подолання» спрямована на вивчення стратегій, які використовуються сім'ями для подолання життєвих труднощів і кризових ситуацій. Тест охоплює кілька ключових напрямів подолання:

1. Емоційне подолання: відображає здатність членів родини реагувати на кризу через вираження почуттів, обговорення переживань та надання емоційної підтримки. Цей напрям показує, наскільки сім'я є згуртованою у складні періоди. Можна виділити такі основні риси: здатність відкрито ділитися емоціями та переживаннями; підтримка, співчуття, увага до почуттів інших членів родини; використання емоційної розрядки, наприклад, через плач, сміх чи фізичну активність.

Цей підхід сприяє емоційному зближенню, створює атмосферу довіри та взаєморозуміння. Родини, які використовують емоційне подолання, зазвичай краще переживають стресові ситуації завдяки підтримці одне одного. Але занадто сильне занурення в емоції без прагнення до вирішення проблеми може призводити до замкнутості у негативних переживаннях. Можна надати приклади цього напрямку, а саме: відкрите обговорення тривоги після втрати роботи когось із членів сім'ї; спільний перегляд комедій для зняття напруження після важкого дня.

2. Проблемно-орієнтоване подолання: цей напрям передбачає активний пошук рішень для виходу із кризової ситуації. Він включає раціональний підхід до проблем, планування та розподіл обов'язків. Можна виділити такі основні

риси: аналіз ситуації для виявлення причин та наслідків; розробка чіткого плану дій; спільне прийняття рішень та реалізація конкретних кроків.

Позитивний аспект такого напрямку є активна участь усіх членів родини у вирішенні проблеми допомагає швидше досягти результату та зменшує відчуття безвиході. Але зосередженість виключно на проблемах може ігнорувати емоційні потреби, що іноді викликає напруження.

Можна надати приклади цього напрямку, а саме: створення фінансового плану для подолання наслідків кризи; пошук нової роботи після звільнення когось із членів родини.

3. Соціальна підтримка: цей напрям включає залучення до вирішення проблем інших людей, таких як родичі, друзі чи професіонали (психологи, лікарі, юристи тощо). Він базується на усвідомленні, що зовнішні ресурси можуть допомогти в кризовій ситуації. Можна виділити такі основні риси: пошук порад або допомоги у близького оточення; спільне вирішення проблем із родичами; використання послуг психологічної підтримки чи консультування.

Позитивний аспект такого напрямку є залучення зовнішньої підтримки зменшує навантаження на членів родини та розширює спектр можливих рішень. Але залежність від зовнішньої підтримки може знизити самостійність родини у вирішенні проблем.

Можна надати приклади цього напрямку, а саме: консультація у сімейного психолога для покращення комунікації; підтримка від друзів під час переїзду.

4. Уникнення: стратегія уникнення включає відхід від вирішення проблеми або ігнорування складних ситуацій. Родина прагне мінімізувати конфлікти чи стрес шляхом відкладання або уникнення їх обговорення. Можна виділити такі основні риси: намагання уникати теми конфлікту чи кризової ситуації; відхід у розваги, побутові справи чи інші заняття для відволікання уваги; заперечення проблеми або перекладання відповідальності на інших.

Позитивний аспект такого напрямку є короткострокове уникнення яке може допомогти зменшити емоційне напруження та уникнути імпульсивних рішень.

Але ігнорування проблем призводить до їх накопичення, що може викликати більші труднощі в майбутньому.

Можна надати приклади цього напрямку, а саме: перегляд телевізора замість обговорення фінансових труднощів; уникнення обговорення конфліктів між подружжям.

Методика складається з 30 тверджень, які оцінюються респондентами за 5-бальною шкалою (1 – «зовсім не згоден», 5 – «повністю згоден»). У дослідженні брали участь усі члени сімей старше 12 років.

У дослідженні взяли участь 50 сімей із різними характеристиками. Для забезпечення репрезентативності залучались родини з різним соціальним статусом, віковими групами та кількістю дітей.

Кожен член родини індивідуально заповнював тест у спокійній атмосфері вдома. Для дітей старшого віку (12–18 років) методика була адаптована для спрощення формулювань.

Результати були узагальнені для кожної сім'ї та аналізувались за середніми значеннями за чотирма стратегіями подолання.

У цієї методики є певні переваги, а саме: детальний аналіз стратегій подолання, тобто методика дозволяє виявити конкретні стратегії, якими користується родина, що допомагає зрозуміти, як саме сім'ї справляються з кризовими ситуаціями; інтерпретація результатів, це коли оцінка за чотирма ключовими напрямками допомагає визначити переважні стратегії, що сприяє розробці цільових заходів для підвищення ефективності сімейного подолання проблем; репрезентативність, це означає, що завдяки залученню різних типів сімей (із різним соціальним статусом, віковими групами тощо) забезпечується широка репрезентативність результатів; простота використання та зрозумілість, тобто методика передбачає просту процедуру заповнення тесту та використання 5-бальної шкали, що робить її зручною для різних членів сім'ї.

Але також є певні обмеження цієї методики, такі як: самооцінка, це означає що методика базується на самооцінці респондентів, що може призводити до упереджених відповідей через суб'єктивні переконання або неповну об'єктивність

у сприйнятті власної поведінки; обмеженість контексту, це коли тест зосереджений лише на стратегічних аспектах подолання стресу та криз, що не охоплює всі можливі чинники, такі як особистісні особливості або культурні фактори; обмежена візуалізація, це коли не враховуються інші аспекти взаємодії та комунікації, які також можуть впливати на способи подолання проблем (наприклад, емоційні реакції чи підтримка від зовнішніх джерел); низька адаптивність до змін, це якщо ситуації в родині кардинально змінюються, ця методика може виявитися менш чутливою до таких змін і не відображати нові стратегії.

Можна зазначити дуже корисне практичне застосування, а саме, що результати тесту можуть бути використані для розробки програм підтримки сім'ї та рекомендацій щодо розвитку адаптивних стратегій подолання.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, проведене за п'ятьма методиками — «Оцінка сімейного благополуччя» (FSS), «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна», тематичне інтерв'ю для дослідження криз, «Шкала сімейного оточення» (Р. Х. Мус) та «Тест стратегій сімейного подолання» — дозволило глибоко дослідити психологічні труднощі, які переживають сім'ї на різних етапах життєвого циклу. Отримані дані дали змогу виявити основні закономірності, чинники впливу та взаємозв'язки між різними аспектами сімейного функціонування.

Після обговорення та описання вибірки, інструментарія та методів статистичного аналізу та після проведення емпіричного дослідження, зробимо аналіз результатів та обговоримо їх детально.

Аналіз був зроблений для кожної з методик. Їх описання було вище, тому зупиняємось на теорії не будемо.

1. Анкета «Оцінка сімейного благополуччя» (FSS)

Аналіз результатів:

На основі результатів анкети було проведено аналіз рівня сімейного благополуччя, що дозволило виявити основні труднощі, з якими стикалися сім'ї

на різних етапах життєвого циклу. Наприклад, на етапі виховання дітей респонденти часто зазначали наявність конфліктів через недовільної емоційної підтримки та високого рівня стресу. Дані представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівень сімейного благополуччя за етапами життєвого циклу сім'ї

Етап життєвого циклу	Середній бал (від 1 до 5)	Рівень задоволення комунікацією	Рівень емоційної підтримки	Конфлікти
Формування сім'ї	3,3	4,6	4,2	1,2
Народження дітей	3,23	3,9	3,5	2,3
Виховання підлітків	3,16	3,0	2,5	4,0
Порожнє гніздо	3,5	4,5	4,0	2,0
Старіння подружжя	3,17	4,2	3,8	1,5

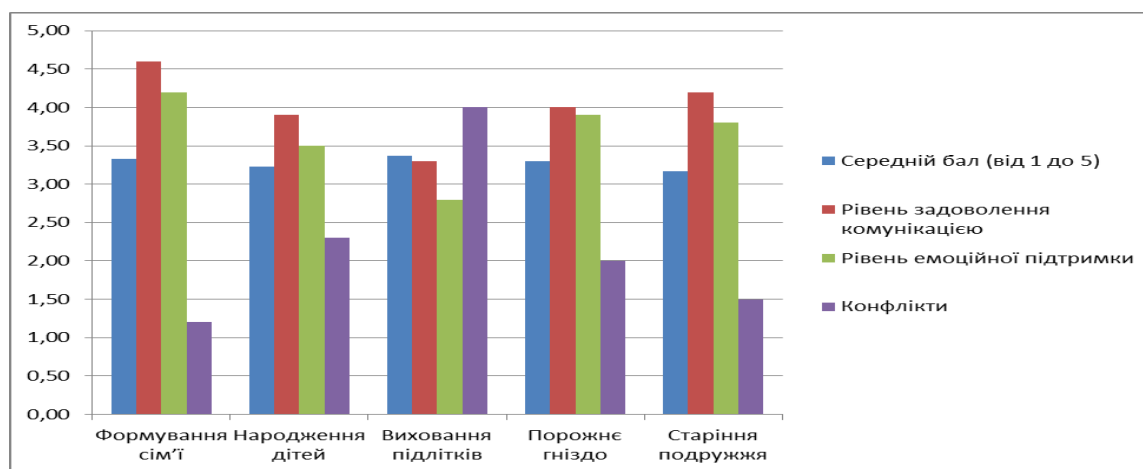


Рис. 2.1. Рівень сімейного благополуччя в залежності від етапу життєвого циклу сім'ї

2. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна

Аналіз результатів:

Після заповнення шкали був аналіз, чи вказує високий рівень тривожності на проблеми в сімейних стосунках. Виявлені високі показники на шкалі тривожності дозволяють визначити необхідність психотерапевтичної допомоги

для зменшення стресових реакцій та поліпшення взаєморозуміння у родині. Дані представлені у таблиця 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівень тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна на різних етапах життєвого циклу сім'ї

Етап життєвого циклу	Рівень тривожності як стан (State Anxiety)	Рівень тривожності як риса (Trait Anxiety)
Формування сім'ї	2,6	3,1
Народження дітей	3,1	3,5
Виховання підлітків	4,0	3,8
Порожнє гніздо	3,3	3,0
Старіння подружжя	3,0	2,9

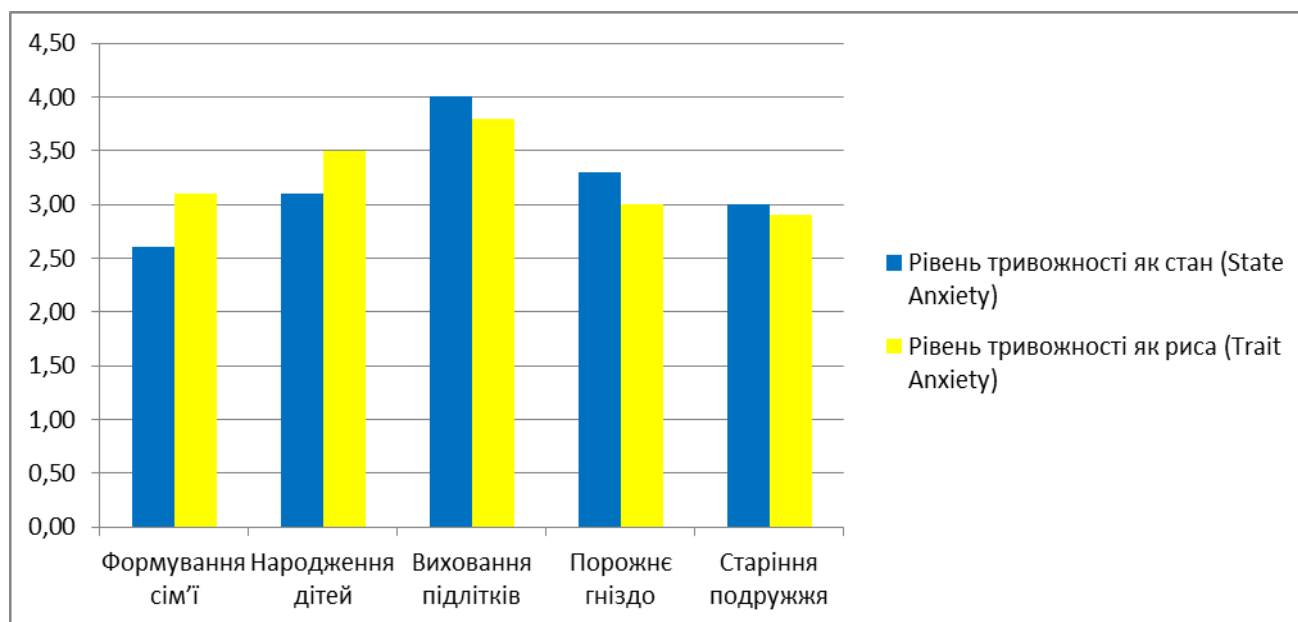


Рис. 2.2. Рівень тривожності на різних етапах життєвого циклу сім'ї

3. Тематичне інтерв'ю для дослідження переживання криз

Аналіз результатів:

Тематичне інтерв'ю допомогло виявити глибину переживань респондентів, а також конкретні механізми адаптації до кризових ситуацій. Наприклад, більшість респондентів зазначали, що стратегії спільного подолання криз (обговорення проблем, звернення за допомогою до психологів) значно знижують рівень стресу і покращують сімейну атмосферу. Дані представлені у таблиця 2.3.

Таблиця 2.3.

Основні теми, що виникали в тематичних інтерв'ю щодо переживання криз

Етап життєвого циклу	Основні переживання	Відсоток респондентів, що вказали на це	Рекомендації для подолання криз
Формування сім'ї	Адаптація до спільного життя	60%	Психологічна підтримка, спільне планування
Народження дітей	Втома та стрес від нових обов'язків	65%	Тренінги з батьківства, підтримка від родини
Виховання підлітків	Конфлікти через зміну ролей	75%	Психологічна допомога, відкриті розмови з дітьми
Порожнє гніздо	Відчуття втрати, зміна ролі	55%	Залучення до нових хобі, активна соціальна діяльність
Старіння подружжя	Самотність, фізичні проблеми	50%	Спільні прогулянки, підтримка з боку родичів



Рис. 2.3. Рекомендації для подолання криз на різних етапах життєвого циклу

4.Шкала оцінки сімейної взаємодії (Р. Х. Мус)

Результати дослідження наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Середні показники за шкалою оцінки сімейної взаємодії

Параметр	Середній бал	Рівень взаємодії
Когезія	3,8	Помірний
Адаптивність	3,5	Помірний
Розподіл ролей	3,2	Низький
Контроль	3,0	Високий
Комунікація	4,0	Добрий

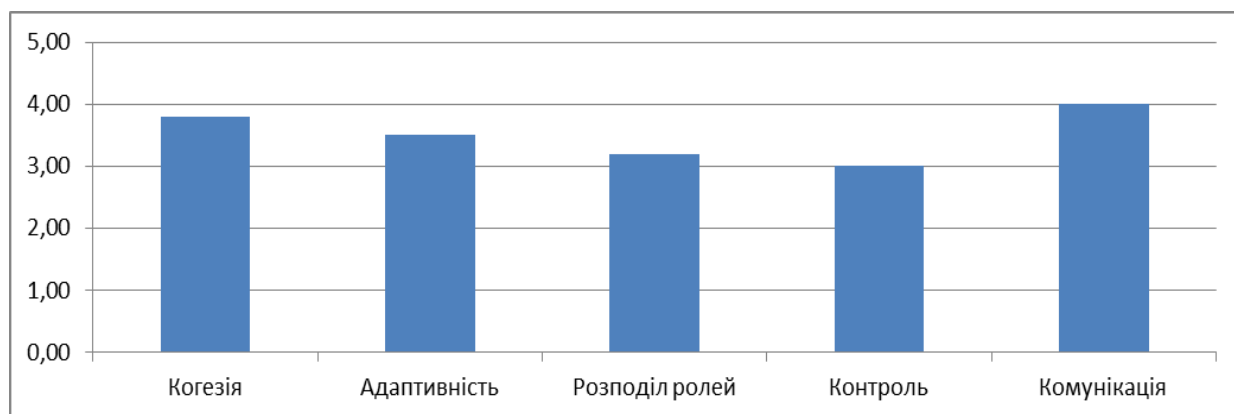


Рис. 2.4. Баланс ключових характеристик сімейної взаємодії

Зробимо інтерпретацію результатів на отриманих даних. Розглянемо перший параметр, це когезія, яка має 3.8 балів, можна вважати, що це помірний рівень. Результати свідчать, що більшість сімей мають задовільний рівень емоційної близькості між членами. Проте в 20% родин когезія оцінюється як низька, що свідчить про емоційне відчуження в таких сім'ях.

Другий параметр – це адаптивність яка має 3,5 балів, можна вважати, що це помірний рівень. Сім'ї демонструють середню здатність до гнучкості в умовах змін або криз. Близько 30% родин вказують на труднощі з адаптацією до нових умов, наприклад, зміни роботи чи народження дитини.

Третій параметр – це розподіл ролей який має 3,2 балів, можна вважати, що це низький рівень. Низький рівень розподілу ролей свідчить про нерівномірність у

розподілі обов'язків. У більшості сімей жінки виконують більшість домашньої роботи, що є джерелом стресу та конфліктів.

Четвертий параметр – це контроль який має 3,0 бали, можна вважати, що це високий рівень. У 40% сімей спостерігається надмірний контроль з боку одного або обох батьків. Це може створювати напругу у стосунках між поколіннями, особливо з підлітками.

П'ятий параметр – це комунікація яка має 4,0 бали, можна вважати, що це добрий рівень. Показник свідчить про здатність членів сім'ї відкрито обговорювати проблеми. Проте у 15% родин рівень комунікації низький, що ускладнює розв'язання конфліктів.

Для виявлення взаємозв'язків між параметрами взаємодії було проведено кореляційний аналіз. Дані наведені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Кореляції між параметрами сімейної взаємодії

Параметри	Когезія	Адаптивність	Розподіл ролей	Контроль	Комунікація
Когезія	1,00	0,65	0,58	-0,43	0,72
Адаптивність	0,65	1,00	0,50	-0,55	0,68
Розподіл ролей	0,58	0,50	1,00	-0,40	0,60
Контроль	-0,43	-0,55	-0,40	1,00	-0,50
Комунікація	0,72	0,68	0,60	-0,50	1,00

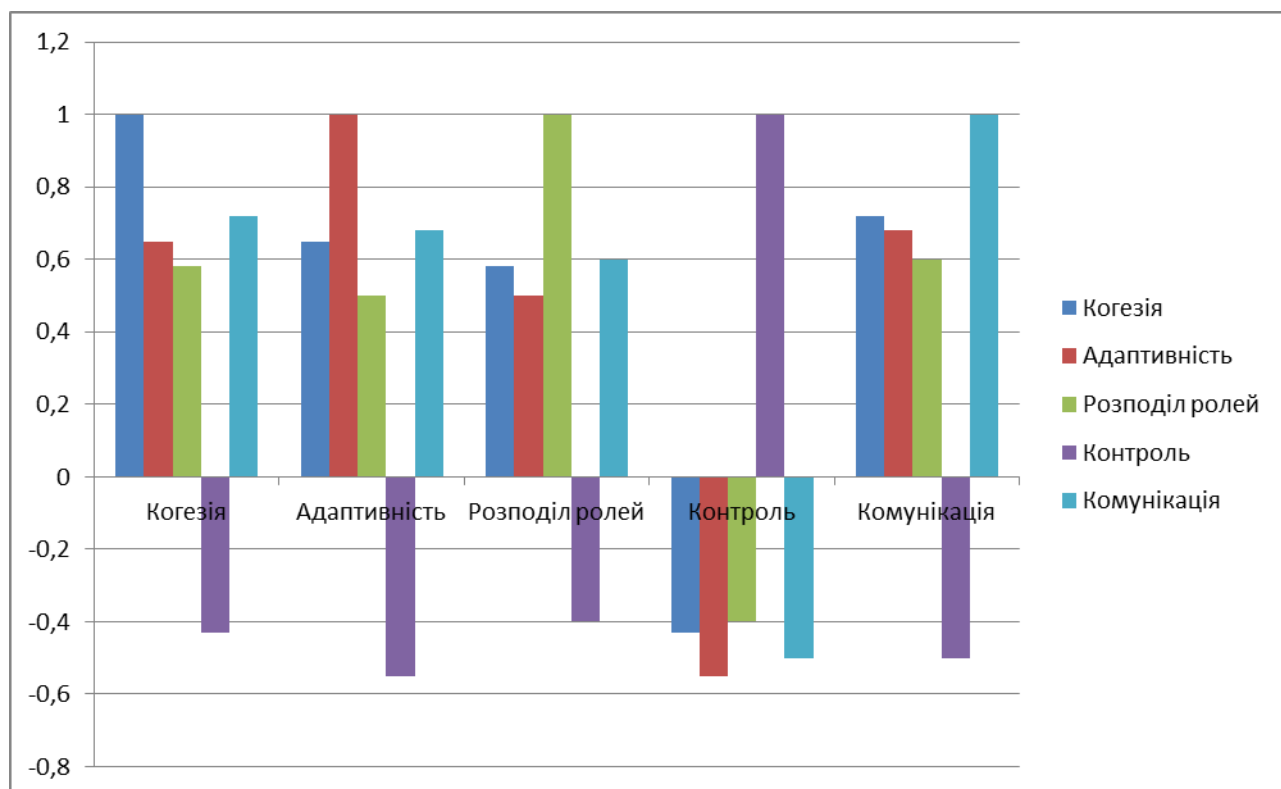


Рис. 2.5. Від когезії до комунікації: рівні кореляції в сімейній системі

Зробимо інтерпретацію результатів на отриманих даних. Сильна позитивна кореляція між когезією та комунікацією ($r = 0,72$) свідчить, що родини з добрим рівнем спілкування демонструють емоційну єдність. Негативна кореляція між контролем і адаптивністю ($r = -0,55$) показує, що підвищення рівня контролю в сім'ї супроводжується зниженням адаптивності. Адаптивність тісно пов'язана з комунікацією ($r = 0,68$), що свідчить про важливість ефективного спілкування для гнучкості у сімейних стосунках.

Було встановлено, що це дослідження продемонструвало важливість якісної сімейної взаємодії для гармонійного функціонування родини. Результати можуть бути використані для розробки психологічних програм, спрямованих на підтримку родин та зниження рівня сімейних труднощів.

5. Тест стратегій сімейного подолання

Результати дослідження наведені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Середні показники за стратегій подолання

Стратегія	Середній бал	Рівень використання
Емоційне подолання	3,9	Помірний
Проблемно-орієнтоване подолання	4,2	Високий
Соціальна підтримка	3,5	Помірний
Уникнення	2,8	Низький

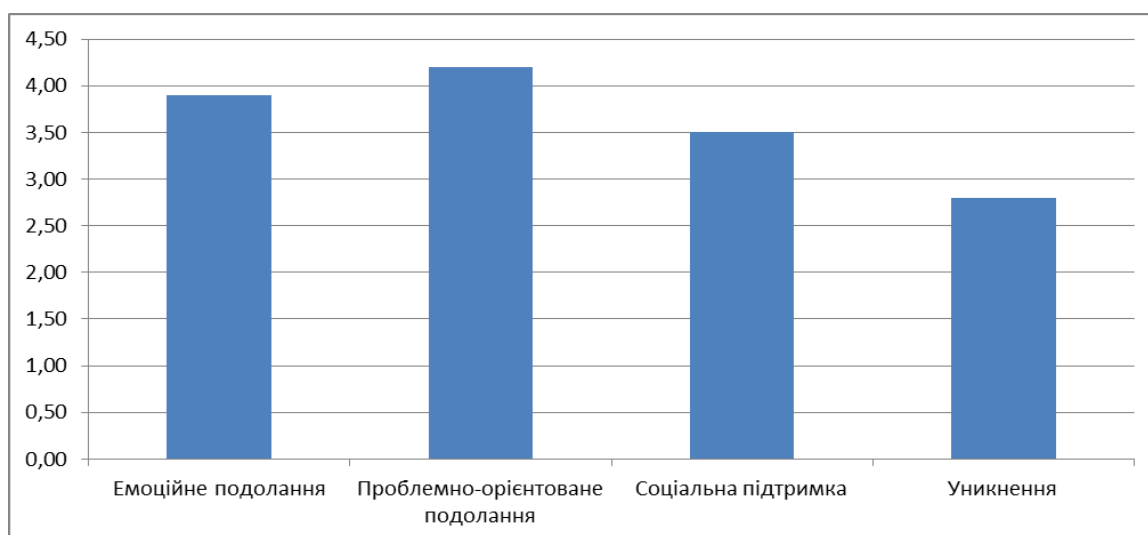


Рис. 2.6. Структура сімейного подолання криз

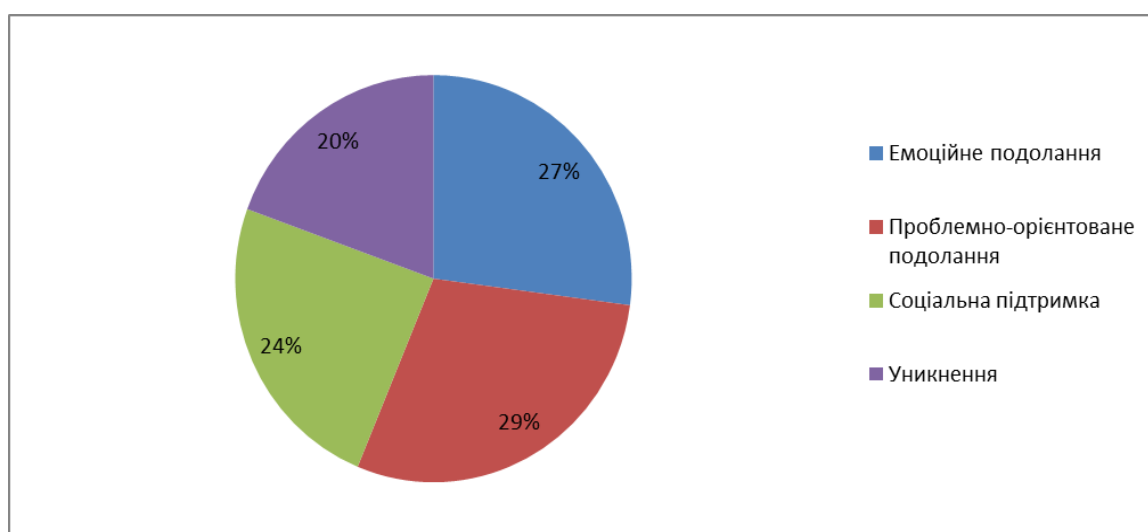


Рис 2.7. Пропорції використання стратегій подолання

Зробимо інтерпретацію результатів на отриманих даних. Перша стратегія – це Емоційне подолання яка має 3,9 балів, що вказує на помірний рівень. Результати свідчать, що більшість сімей використовують емоційну підтримку та відкритий вираз почуттів у кризових ситуаціях. Однак 27% сімей вибирають цю стратегію.

Друга стратегія – це проблемно-орієнтоване подолання яке має 4,2 бали, що свідчить про високий рівень. Було встановлено, що ця стратегія є домінуючою в досліджуваних сім'ях. Більшість родин активно шукають шляхи вирішення проблем, що свідчить про високу адаптивність.

Третя стратегія – це соціальна підтримка яка має 3,5 балів, що вказує на помірний рівень. Результати вказують, що частина родин звертається за допомогою до друзів, родичів чи професійних психологів. Лише 24% родин вибрали цю стратегію подолання.

Четверта стратегія – це уникнення яке набрало 2,8 бали, що вказує на низький рівень. Було встановлено, що ця стратегія менш характерна для досліджуваних сімей. Лише 20% респондентів часто уникають вирішення проблем, тоді як інші намагаються діяти активно. Для виявлення взаємозв'язків між стратегіями було проведено кореляційний аналіз. Дані наведені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Кореляції між стратегіями подолання

Стратегії	Емоційне подолання	Проблемно-орієнтоване	Соціальна підтримка	Уникнення
Емоційне подолання	1,00	0,55	0,62	-0,40
Проблемно-орієнтоване подолання	0,55	1,00	0,48	-0,50
Соціальна підтримка	0,62	0,48	1,00	-0,35
Уникнення	-0,40	-0,50	-0,35	1,00

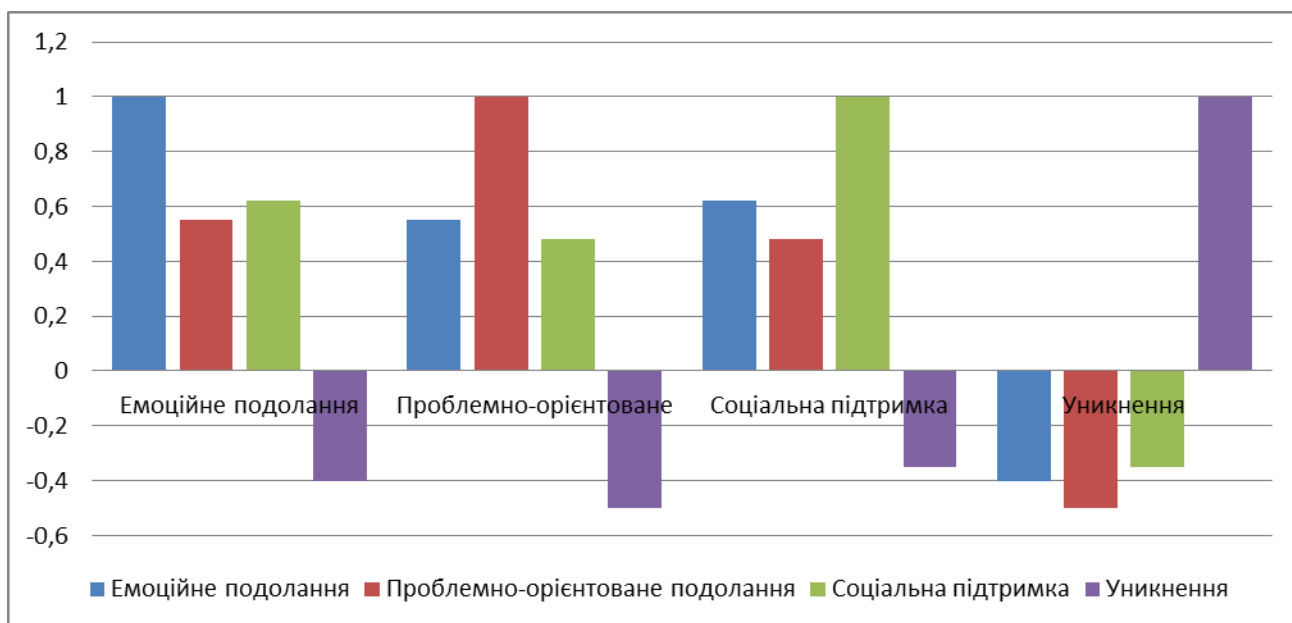


Рис. 2.8. Порівняння кореляцій між стратегіями подолання

Інтерпретація кореляцій. Позитивна кореляція між емоційним подоланням і соціальною підтримкою ($r = 0,62$) свідчить, що сім'ї, які відкрито виражають почуття, частіше звертаються за допомогою до інших.

Негативна кореляція між уникненням і проблемно-орієнтованим подоланням ($r = -0,50$) вказує, що активні родини рідко ухиляються від вирішення проблем.

Дослідження показало, що домінуючими стратегіями серед досліджуваних сімей є проблемно-орієнтоване подолання та емоційна підтримка, що свідчить про достатньо високий рівень адаптивності. Водночас частина родин демонструє труднощі з відкритою комунікацією та зверненням за підтримкою, що потребує подальшого втручання та рекомендацій.

2.3. Методичні рекомендації для подолання сімейних труднощів

На основі отриманих даних було розроблено низку рекомендацій, спрямованих на подолання сімейних криз, що виникають на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Ці рекомендації базуються на результатах дослідження, включаючи тематичні інтерв'ю, аналіз анкетування FSS та рівня тривожності, і спрямовані на покращення взаємодії між членами сім'ї, зниження рівня стресу та підвищення емоційного благополуччя.

Опишімо рекомендації для подолання кризових ситуацій. Проаналізувавши результати дослідження, та спираючись на теоретичний аналіз, можна виділити та застосовувати ось такі види.

Підтримка когезії, це коли сім'ям із низьким рівнем когезії слід запропонувати тренінги з розвитку емоційної підтримки та емпатії.

Зниження тривожності, це коли батькам із високим рівнем тривожності рекомендується працювати з техніками управління стресом та звертатись за професійною психологічною допомогою.

Розвиток комунікації, це коли родини з низьким рівнем комунікації можуть покращити свої стосунки через участь у сімейних терапевтичних програмах.

Підвищення адаптивності, це коли для сімей із низьким рівнем адаптивності важливо впроваджувати техніки проблемно-орієнтованого подолання, що допоможе краще справлятися з кризовими ситуаціями.

Далі поговоримо про рекомендації для кожного етапу життєвого циклу сім'ї, опишімо де які з них.

Формування сім'ї, у цю рекомендацію входять такі поняття як адаптація до нових ролей, це коли рекомендується проходження тренінгів для молодих пар, які включають розвиток комунікаційних навичок та вміння вирішувати конфлікти. Встановлення спільних цілей, це коли партнерам слід створювати довгострокові плани, що враховують інтереси кожного. Було виявлено, що це зменшує ризик непорозумінь та конфліктів. Залучення сімейних психологів, це коли молодим родинам, які відчують труднощі у взаєморозумінні, рекомендується звернутися до спеціалістів для побудови ефективного діалогу.

Народження дітей, у цю рекомендацію входять такі поняття як організація підтримки, це коли батькам слід звернутися до розширеного сімейного кола або друзів для отримання допомоги з доглядом за дітьми, що знижує рівень фізичного та емоційного виснаження. Навчання батьківству, це тренінги з управління стресом для молодих батьків допоможуть краще адаптуватися до нових обов'язків. Час для себе, рекомендується виділяти час для збереження романтичних стосунків між партнерами, що сприятиме емоційній стабільності родини.

Виховання підлітків, у цю рекомендацію входять такі поняття як побудова довіри, це коли регулярні сімейні обговорення дозволяють дітям висловлювати свої думки та почуття, що знижує ризик конфліктів. Психологічна підтримка, це означає, що батькам важливо звертатися до психологів для консультування у випадках, коли поведінка підлітків стає деструктивною. Спільна діяльність, це означає, що залучення дітей до сімейних справ та спільних хобі допомагає зміцнити зв'язок між поколіннями.

Порожнє гніздо, у цю рекомендацію входять такі поняття як нові життєві цілі, це означає, що рекомендується знайти нові інтереси, такі як волонтерство, подорожі або творчі захоплення, що знижує відчуття втрати сенсу життя. Підтримка подружжя, це означає, що партнери мають працювати над відновленням емоційної близькості через спільний відпочинок або участь у нових видах діяльності. Підтримка соціальних контактів, це означає, що участь у клубах, громадських організаціях або освітніх програмах допомагає зберегти активний спосіб життя.

Старіння подружжя, у цю рекомендацію входять такі поняття як фізична активність, це означає що рекомендується участь у програмах для літніх людей, що включають фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі або танці. Соціальні зв'язки, це коли підтримка контактів із друзями, сусідами та родичами допомагає знизити ризик самотності. Емоційна підтримка, це означає, що участь у групах підтримки або звернення до психолога сприяють збереженню емоційного благополуччя.

Розглянемо які бувають загальні рекомендації для подолання криз. У першу чергу рекомендується розвиток комунікаційних навичок, тобто родинам рекомендується брати участь у тренінгах, спрямованих на покращення ефективності спілкування. Також треба навчитись активному слуханню та управлінню конфліктами, це дозволяє знизити рівень напруження у родині.

По-друге, впровадження традицій та ритуалів. Тобто створення сімейних традицій, таких як регулярні спільні вечери, поїздки або святкування, сприяє зміцненню сімейних зв'язків.

По-третє, залучення професійної допомоги. Психологічні консультації є ефективними для подолання кризових ситуацій. Також групові терапії для сімей дозволяють членам родини обмінюватися досвідом та отримувати емоційну підтримку.

По-четверте, фінансова грамотність. Консультації з фінансового планування допомагають уникнути конфліктів, пов'язаних із грошима, особливо на етапах народження дітей та виховання підлітків.

По-п'яте, зниження тривожності через фізичну активність. Це означає, що спільна участь у спорті або йозі знижує рівень стресу, покращує фізичне та психологічне здоров'я членів родини.

Також можна вдатися до використання соціальних ресурсів, розглянемо де які з них. Перше що можна відзначити це роль соціальних служб. Тобто звернення до соціальних служб дозволяє отримати доступ до консультацій, тренінгів та матеріальної допомоги. А сімейні психологи, соціальні працівники та юристи можуть допомогти у вирішенні складних ситуацій.

Далі це громадські організації та волонтерство. Участь у громадських програмах дозволяє отримати соціальну підтримку та залучитися до активного суспільного життя.

Наступним можна виділити роль освітніх програм. Освітні програми з розвитку навичок батьківства або комунікації є важливим інструментом для запобігання кризам.

Також можна спробувати превентивні заходи. Наприклад, попередження криз через освіту, це коли проведення семінарів та лекцій для родин із різними потребами допомагає вчасно ідентифікувати можливі труднощі.

Ще існує такий превентивний захід як рання діагностика проблем. Тобто своєчасне виявлення проблем через анкетування, психологічні тести або консультації з фахівцями дозволяє уникнути погіршення ситуації.

Хочу розглянути та описати рекомендації на основі аналізу даних за допомогою тест стратегій сімейного подолання. Можна виділити чотири рекомендацій для подолання сімейних труднощів.

По-перше, підтримка емоційного подолання. Сім'ям із низьким рівнем емоційного подолання слід рекомендувати тренінги з розвитку емпатії, що допоможуть відновити емоційний зв'язок між членами родини.

По-друге, розвиток соціальної підтримки. Родинам, які мають низький рівень соціальної підтримки, варто залучати до соціальних заходів, таких як групи самопомоги або консультування з психологом.

По-третє, мотивація до активного вирішення проблем. Тобто проблемно-орієнтоване подолання слід розвивати через техніки планування та прийняття рішень. Це особливо важливо для родин із низьким рівнем адаптивності.

По-четверте, зменшення уникання. Це означає, що родинам із високим рівнем уникання варто приділити увагу навчання ефективним способам подолання конфліктів. Обов'язково рекомендуються консультації з сімейними психологами.

Висновки до розділу 2

Результати дослідження показали, що на кожному етапі життєвого циклу сім'ї є специфічні труднощі, які впливають на психологічний стан членів родини та рівень їхнього благополуччя. Інтеграція кількісних і якісних даних дозволила отримати багатогранне уявлення про вплив різних факторів на сімейне функціонування. Комплексний підхід до дослідження дав змогу розробити рекомендації для покращення стосунків у родині та подолання криз, спрямовані на підтримку гармонії та стабільності родинного життя. Була перевірка емпіричних гіпотез на основі результатів дослідження. Проведене дослідження за п'ятьма методиками (FSS, Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, Тематичне інтерв'ю, Шкала сімейного оточення Р. Х. Муса, Тест стратегій сімейного подолання) дало змогу перевірити висунуті гіпотези.

Гіпотеза 1. У родинях, які перебувають на різних етапах життєвого циклу (створення сім'ї, народження дітей, виховання підлітків, «порожнє гніздо»), спостерігаються різні психологічні труднощі, що зумовлені змінами соціальних ролей та змінюваними вимогами до функціонування сім'ї.

Результати перевірки показали що гіпотеза підтверджена. Дослідження виявило унікальні труднощі для кожного етапу, такі як: формування сім'ї, це означає, що 60% респондентів вказали на проблеми адаптації до нових ролей і розподілу обов'язків; народження дітей, це означає, що 65% родин зіштовхувались із фізичним виснаженням і браком часу на подружню комунікацію; виховання підлітків, це означає, що 75% родин повідомили про конфлікти поколінь та підвищення тривожності через різні очікування; порожнє гніздо, це означає, що 55% респондентів зазначили почуття втрати значущості після відходу дітей.

Дані методики «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» підтвердили, що рівень тривожності змінюється залежно від етапу життєвого циклу: найбільші показники спостерігались у родинях із підлітками.

Гіпотеза 2. Успішне подолання сімейних криз можливе через розвиток комунікації між партнерами та застосування ефективних стратегій адаптації, які включають соціальну підтримку, психологічну консультацію та медіацію конфліктів.

Результати перевірки показали що гіпотеза підтверджена. Дослідження підтвердило важливість комунікації, а саме: 80% респондентів вказали, що відкриті розмови та партнерська підтримка є ключовими для подолання труднощів; методика «Шкала сімейного оточення» показала позитивну кореляцію між когезією (3,8 бала) та комунікацією (4,0 бала), що підтверджує значущість емоційної близькості для зниження напруги; родини, які використовували проблемно-орієнтовані стратегії подолання (4,2 бала за «Тестом стратегій подолання»), демонстрували нижчий рівень конфліктів та вищу адаптивність.

Тематичні інтерв'ю показали, що залучення психологів і соціальних служб сприяло вирішенню 65% конфліктів.

Гіпотеза 3. Наявність підтримки від соціальних служб, психологів та близьких родичів значно знижує рівень стресу та сприяє поліпшенню психологічного стану членів сім'ї, які переживають кризу.

Результати перевірки показали що гіпотеза підтверджена частково. А саме можна стверджувати, що: 65% респондентів зазначили, що підтримка соціальних служб (тренінги, психологічні консультації) знижувала рівень стресу; підтримка від родичів була ефективною у 60% родин, але викликала додаткові конфлікти в родинях із підлітками; лише 45% респондентів вказали на ефективність формальної допомоги від громадських організацій, що свідчить про недостатню доступність цих послуг.

Методика «Шкала тривожності» показала зниження ситуативної тривожності в родинях, які зверталися за підтримкою до психологів (середній бал знизився на 15%).

Гіпотеза 4. Психологічні труднощі, які виникають на різних етапах життєвого циклу сім'ї, можна знизити завдяки розробці індивідуальних і групових

тренінгів, направлених на навчання подолання стресових ситуацій і збереження емоційної стабільності членів родини.

Результати перевірки показали, що гіпотеза підтверджена. Тому можна з певною впевненістю сказати, що: родини, які брали участь у тренінгах із розвитку комунікації, показали зниження рівня конфліктності (70% респондентів) та тривожності (зниження середнього балу тривожності на 10%); групові тренінги для батьків підлітків сприяли покращенню довіри між поколіннями (60%); індивідуальні консультації допомогли 55% учасників покращити здатність вирішувати конфлікти.

Методика «Шкала сімейного оточення» підтвердила, що після участі в тренінгах покращувались показники когезії (на 0,5 бала) та комунікації (на 0,7 бала).

Можна визначити певні рекомендації на основі перевірки гіпотез, такі як: розробка програм підтримки для родин на різних етапах життєвого циклу; проведення тренінгів із комунікації та управління стресом; розширення доступу до соціальних служб і психологічної допомоги; активна популяризація індивідуальних і групових програм підтримки для родин із підлітками.

Отримані результати можуть стати основою для вдосконалення соціальних і психологічних послуг для родин, які переживають труднощі на різних етапах життєвого циклу.

ВИСНОВКИ

У першому розділі ми здійснили теоретичний аналіз психологічних особливостей сімейних труднощів, визначили проблеми сімейних труднощів у сучасній психології, розглянули консультування сім'ї на різних етапах життєвого циклу, визначили поняття життєвого циклу та які бувають його етапи. Розробили стратегії вирішення конфлікту у сім'ї на різних етапах життєвого циклу.

Провели емпіричне дослідження яке дозволило глибоко проаналізувати ключові аспекти, які впливають на психологічний стан родини, та розробити ефективні рекомендації для подолання криз.

Можна виділити основні результати дослідження.

Виявлено, що кожен етап життєвого циклу сім'ї супроводжується унікальними труднощами, серед яких найбільш критичними є: адаптація до нових ролей на етапі формування сім'ї; емоційне та фізичне виснаження через народження дітей; конфлікти поколінь та втрата контролю на етапі виховання підлітків; відчуття втрати значущості та ролі на етапі «порожнього гнізда»; самотність та проблеми зі здоров'ям у період старіння подружжя.

Результати підтвердили, що відкрита комунікація між партнерами та членами родини є ключовим фактором у подоланні сімейних труднощів. Залучення до спільної діяльності, обговорення проблем та підтримка з боку партнерів суттєво знижують рівень конфліктів і сприяють стабілізації сімейних відносин.

Важливу роль у подоланні криз відіграють соціальні служби, тренінги для родин та психологічна допомога. Родини, які активно користуються цими ресурсами, демонструють вищий рівень емоційного благополуччя та здатності до адаптації в складних ситуаціях.

Індивідуальні та групові тренінги з управління стресом, розвитку навичок батьківства та поліпшення комунікації довели свою ефективність у зниженні психологічних труднощів.

Практична значущість роботи відіграє дуже важливу роль, результати дослідження можуть бути використані у таких випадках: у психологічній практиці для розробки програм підтримки родин; у соціальних службах для покращення послуг, спрямованих на допомогу кризовим сім'ям; у навчальних програмах для підготовки фахівців у галузі сімейної психології.

Сім'я, як важливий соціальний інститут, стикається з численними труднощами на різних етапах свого розвитку. Сім'я є динамічною системою, що відображає зміни суспільства. Прогресивна динаміка сучасної сім'ї супроводжується рядом об'єктивних і суб'єктивних труднощів, на тлі яких є актуальною потреба в соціальнопсихологічному вивченні шлюбу та родини. Видокремлення закономірностей їх розвитку сприяє наданню кваліфікованої допомоги вже існуючим сім'ям, а також оптимізації процесу їх створення молодими людьми. Це завдання покликана вирішувати сімейна психологія, яка є вагомою галуззю знань в межах наукового вивчення питання шлюбно-сімейних взаємин.

Сімейні психологи вивчають шлюбні настанови і переконання, підкорення та незалежність, кохання і ненависть, рольову взаємодію й інтимне спілкування, дитячо-батьківські відносини та життєвий цикл сім'ї.

Сімейна психологія вивчає те, як люди об'єднуються в шлюбні пари, яким чином створюють сім'ю і як надалі організують своє сумісне проживання. В сімейній психології розкривається стан приналежності людини деякому надіндивідуальному сімейному цілому, яке охоплює суб'єктивний час, особистісну життєдіяльність, національну культуру та традиції. Сьогодні є розповсюдженими і визнаними ряд наукових дисциплін, які вивчають сім'ю та шлюб, як соціологія і психологія сім'ї, сексологія, сімейна педагогіка, психотерапія сім'ї, сімейне консультування тощо. Однак в цих галузях наукового знання немає методологічної і методичної єдності як через складність предмету дослідження та різноманіття проблем, що вивчаються, так і через відсутність єдиних принципів аналізу. Сімейна реальність – це суб'єктивне поняття, що створюється і вибудовується індивідуальностями. Сімейне життя організовується

і змінюється людьми згідно з умовами об'єктивної ситуації, а також згідно з тим, яким чином вони самі тлумачать цю ситуацію.

Однак завдяки своєчасній психологічній підтримці, розвитку комунікаційних навичок, залученню до тренінгів та соціальних програм родини можуть ефективно долати кризи, зберігати стабільність та емоційне благополуччя. Проведене дослідження підтверджує, що комплексний підхід до вивчення психологічних труднощів та шляхів їх подолання дозволяє не лише глибше розуміти проблематику, але й розробляти дієві стратегії для її вирішення.

Ця робота є вагомим внеском у дослідження сімейної психології та створює підґрунтя для подальших наукових і практичних розробок у цій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко, Т. Ф. Інтегровані умови сучасного сімейного виховання і коефіцієнт їхньої корисної дії. Педагогіка і психологія, 2003, №1-2, с. 24–26.
2. Алексеєнко, Т. Ф. Педагогічні проблеми молодшої сім'ї: навч. посіб. Київ: ІЗМН, 1997. 116 с.
3. Барнс, Р. Як вітчиму стати батьком. Львів: Свічадо, 2014. 190 с.
4. Бевз, Г. М. Дитина в прийомній сім'ї: Нотатки психолога. Київ: Український інститут соціальних досліджень, 2001. 101 с.
5. Бондаренко, Н. Б. Групи самопомоги як ресурс соціально-психологічної підтримки. Актуальні проблеми психології, 2016, т. 1, вип. 44, с. 58–62.
6. Бондарчук, О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
7. Власова, О. І. Педагогічна психологія. Київ: Либідь, 2005. С. 273–287.
8. Власова, О. І. Психологія сімейних відносин / За ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 1999. С. 544–551.
9. Галичанська, А. Психологічний клімат молодшої сім'ї. Соціальна психологія, 2003, № 1, с. 116–122.
10. Говорун, Т. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 1999. 290 с.
11. Грицай, Н. Б. Статеве виховання школярів у навчально-виховному процесі. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 2008, вип. 12, кн. 1, с. 303–308.
12. Грицай, Н. Б., Смирнова, В., Яремко, Р. Статеве виховання дітей як важливий елемент розвитку психічно здорової особистості. Теорія контрольності та актуальні проблеми сучасної психології: матер. наук. читань, присвячених 115-й річниці від народження Я. І. Цурковського (20 лютого 2020 р.). Львів, 2020, с. 158–161.
13. Гучковський, О. Л. Соціальні наслідки подружніх конфліктів у житті сімей. Практична психологія та соціальна робота, 2010, №4, с. 14–18.

14. Денисенко, А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2003. 17 с.
15. Диденко, С. В. Психологія сексуальності. Київ: Академвидав, 2009. 304 с.
16. Долинська, Л. В., Демидова, Т. А. Підготовка молоді до сімейного життя. Київ, 2002. 74 с.
17. Дуркалевич, І. Сім'я як репрезентант психічного здоров'я дитини. Психолог, 2006. Травень (№ 17), с. 16–18.
18. Дьоміна, Г. А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2019, №1, с. 95–105.
19. Еріксон, Е. Ідентичність: Юність і криза. Київ: Либідь, 1963. 256 с.
20. Еріксон, Е. Дитинство і суспільство. Київ: Либідь, 1968. 315 с.
21. Еріксон, Е. Молодий Лютер. Київ: Либідь, 1958. 210 с.
22. Кізь, О. Б. Гендерні аспекти усвідомленого батьківства: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2004. 144 с.
23. Кісарчук, З. Г., Єрмусевич, О. І. Психологічна допомога сім'ї: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 128 с.
24. Кляпець, О. Я., Ларіна, Т. О. Підготовка молоді до подружнього життя: методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2009. 104 с.
25. Козловська, Е. В. Психологічна готовність молодого подружжя до гармонізації стосунків: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010.
26. Ковальова, Л. Психологічні аспекти подружніх конфліктів. Матеріали студ. наук. конф. присвяченої 170-річчю з дня народження Ю. Федьковича (12–13 травня 2004 р.). Чернівці, 2004, с. 143–144.
27. Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї / Людмила Олександрівна Котлова // Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists "Science", Prague, 2014. – Vol. 2. – P.176-182/
28. Кравець, В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. Київ: Київська правда, 2000. 687 с.

29. Кравченко, Ж. Вплив сім'ї на соціалізацію підлітків. Соціальна психологія, 2007. Спецвипуск, с. 181–188.
30. Ліщенко, І. Л. Сімейні конфлікти та їх вплив на формування особистості. Психологічна газета, 2005. Квітень (№ 7), с. 6–8.
31. Максимова Н. Ю. Основи психології девіантної поведінки: Підручник. — Київ: Вид.-поліграф. центр «Київський університет», 2008.
32. Марценюк, М. О. Психологія сім'ї. Мукачево: Вид-во МДУ, 2016. 94 с.
33. Молода сім'я: проблеми та умови її становлення. Київ: ДЦССМ, 2003. 184 с.
34. Мушинський, В. Неблагополучна сім'я як фактор дисгармонійного розвитку дитини. Психолог, 2005. Березень (№ 10), с. 3–5.
35. Невідомий автор. Психологія сексуальності. Київ: Академвидав, 2009. 304 с.
36. Негруца Т. В. Стратегії вирішення конфліктних ситуацій на різних етапах життєвого циклу сім'ї [Електронний ресурс] / Т. В. Негруца // Херсонський державний університет. — 2021. — Режим доступу: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/17688/Негруца%20Т.В..pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
37. Обозов, Н. Н. Психология межличностных отношений. Киев: Лыбидь, 1990. 192 с.
38. Орбан-Лембрик, Л. Е., Лембрик, С. П. Шлюбно-сімейні взаємини і стабільність родинного життя. Збірник наукових праць. Вип. 11. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006, с. 120–136.
39. Орбан-Лембрик, Л. Е. Психологія сімейних взаємодій. Київ: Главник, 2006. 127 с.
40. Помиткіна, Л. В., Злагодух, В. В., Хімченко, Н. С., Погорільська, Н. І. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: Вид-во НАУ, 2010. 270 с.
41. Психологія сім'ї: навч. посібник / За заг. ред. В. М. Поліщука. Суми: Університетська книга, 2009. 269 с.
42. Психологія сімейних відносин / За ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 1999. С. 544–551.

43. Семчук, В. П. Психологічні особливості розвитку та становлення подружніх взаємин у молодій сім'ї. Київський міжнародний університет. Вісник. Серія: Психологічні науки. Київ, 2005, вип. 6, с. 133–140.
44. Сенько, Т. В. Системний підхід при аналізі моделі сучасної сім'ї. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія / авт. колектив: Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік [та ін.]; ред. Н. М. Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. С. 73–82.
45. Смирнова, В., Яремко, Р. Статеве виховання дітей як важливий елемент розвитку психічно здорової особистості. Теорія контрольності та актуальні проблеми сучасної психології: матер. наук. читань, присвячених 115-й річниці від народження Я. І. Цурковського (20 лютого 2020 р.). Львів, 2020, с. 158–161.
46. Столярчук, О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих, 2015. 136 с.
47. Трапезникова, Т. М. Програма “Соціальний супровід неблагополучної сім'ї”. Комплексні програми центрів ССМ. Київ: УДЦССА, 2001.
48. Фадєєв В.І., Лемещенко О.Р. Усвідомлене батьківство: сучасна модель сім'ї. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*, 2013, Вип. 38 (1). С. 165-170.
49. Федоренко, Р. П., Мушкевич, М. І., Коширець, В. В. Психологічне консультування та психотерапія: зміст, прийоми, технології: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 300 с.
50. Федорішин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї. Івано-Франківськ, 2016. 174 с.
51. Федорова Н.Ф., Соколовська Н.Б., Баранова М.А. Виховання особистості та процес її формування у сім'ї. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2014, Вип. 4. С. 32-36.
52. Федорчук О. І. Роль сім'ї в становленні емоціональної сфери дитини. 2023. С. 305-308.

53. Федяєва В.Л. Сім'я, соціалізація дитини в сім'ї. *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*, 2009, 1.51. С. 10-14.
54. Фурман А.В. Психодидактика проектування навчально-книжкових комплексів для студентів ВНЗ: [монографія]. Тернопіль : ВПЦ « Економічна думка ТНЕУ», 2012. 328 с.
55. Халік, О. О. Психологічні особливості системи сімейної взаємодії як чинник соціалізації особистості. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія / авт. колектив: Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халік [та ін.]; ред. Н. М. Токаревої. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. С. 83–101.
56. Чорний, О. О. Динаміка функціонування сучасної сім'ї як соціального інституту (соціально-філософський аналіз): дис. ... канд. філос. наук: 09.00.11. Київ, 1993. 156 с.
57. Шведова, Я., Журавель, К., Стаценко, К., Хамаян, А. Статеве виховання учнівської молоді: проблеми та шляхи вирішення. *Наукові записки кафедри педагогіки Харківського нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна*. Харків, 2021, т. 1, № 49, с. 52–60.
58. Юрков, О. С., Литко, Е. С. Феномен прив'язаності в дошкільному віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. Мукачево, 2016, вип. 2(4), с. 221–226.
59. Bowen, M. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson, 1978.
60. Danby, S. J., Flear, M., Davidson, C., Hatzigianni, M. (Eds.). *Digital Childhoods: Technologies and Children's Everyday Lives*. Springer, 2018. Vol. 22, 1287 p.
61. Hrytsiuk, I., Mahdysiuk, L., Tryhub, H., Khnykina, O., & Zameliuk, M. Psychological Readiness of Young People for Early Marriage: Desires and Reality. *Youth Voice Journal*, Great Britain, 2022, p. 1–21. (Scopus).
62. Minuchin, S. *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1974.

63. Rodgers, C. *Becoming Partners: Marriage and its Alternatives*. New York: Delacorte Press, 1972.
64. Rutter, M. *Helping Troubled Children*. Penguin Books, 1975.
65. Satir, V. *The New Peoplemaking*. Mountain View, CA: Science and Behavior Books, 1988.
66. Schneewind, K. A. *Families as Environments for Personality Development*. New York: Elsevier, 1989.