Державний вищий навчальний заклад

“Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника’’

Факультет психології

Кафедра соціальної психології та психології розвитку

На правах рукопису

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: «ВПЛИВ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ НА ОСОБЛИВОСТІ СІМЕЙНОГО СПІЛКУВАННЯ ПОДРУЖЖЯ»

Виконала: студентка ІІ курсу, групи ПС-21 м

Спеціальності 053–Психологія

Нестерик Діана Олександрівна

Керівник: доктор психологічних наук,

професор Пілецька Л.С.

Рецензент: кандидат психологічних наук,

доцент Федоришин Г.М.

Івано-Франківськ – 2021 р.

Зміст

Вступ………………………………………………………………………….……....3

**Розділ 1** Теоретичні основи вивчення впливу рольових очікувань на особливості сімейного спілкування ……………………………………………………….….......7

* 1. Функції та рольова структура сім’ї .……………………………………….7
  2. Поняття «сімейне спілкування» у соціально-психологічних дослідженнях……………………………………………………………….13
  3. Психологічні чинники рольових конфліктів……..………………………17

**Розділ 2** Емпіричне дослідження рольових очікувань та особливостей сімейного спілкування подружжя ……………………………………………….....................22

* 1. Обгрунтування програми дослідження рольових очікувань та сімейного спілкування подружжя …………...........................................22
  2. Показники програми дослідження рольових очікувань та сімейного спілкування подружжя ………………………………………………….28
  3. Кореляційний аналіз результатів дослідження………………………...42

**Розділ 3**  Методичні рекомендації щодо профілактики внутрішньо-сімейних проблем у подружніх пар…………………………………………………….……47

* 1. Розробка тренінгової програми. Обгрунтування та методичні рекомендації для проведення тренінгової програми щодо формування у подружніх пар вміння спілкуватися як метод підвищення сімейної взаємодії………………………………………………………………….47
  2. Сімейна терапія як спосіб вирішення внутрішньо-сімейних проблем..50

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Додатки

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Сім’я завжди була і буде необхідним елементом соціальної структури людського суспільства, одним з важливих інститутів для соціалізації та формування особистості. Спостерігаючи за сучасними сім’ями, можна спостерігати як інститут сім’ї зазнав негативних тенденції у розвитку: збільшення кількості розлучень, зниженням рівня народжуваності, рольове перевантаження молодого подружжя та ін., що дають підстави говорити про кризовий стан цієї структури. Безумовно, зміцнення сім’ї багато в чому залежить від соціальної, економічної чи правової захищеності, проте водночас причини окремих сімейних проблем часто криються або в особливостях сімейного спілкування, або в індивідуальних характеристиках членів сім’ї, розподілу рольових відносин, тобто мають саме психологічний характер. Ці проблеми викликають занепокоєння у багатьох фахівців різних галузей науки, а також актуалізують практичні соціально-психологічні дослідження закономірностей функціонування сучасної сім’ї.

Над дослідженнями сімейних відносин працювали багато науковців у різних галузях психології. Наприклад, дослідженнями психологічної готовності до шлюбних стосунків сучасної молоді, причин і механізмів порушень функцій сім’ї займалися М.І.Алексєєва, О.Ф.Бондаренко, Т.В.Буленко, Л.Ф.Бурлачук, Т.В.Говорун, А.А.Денисенко, О.Б.Кізь, О.М.Кікінеджі, З.Г.Кісарчук, О.Я.Кляпець, С.Д.Максименко, М.І.Мушкевич, Т.М.Титаренко. Українські науковці з галузі сімейної соціології (Л.Р.Аза, Н.В.Лавриненко, М.Й.Боришевський, С.О.Войтович, І.С.Дьоміна, В.М.Піча, Г.О.Ковтун, В.Ф.Рибаченко, Б.О.Татенко, В.І.Зацепін, Л.М.Бучинська, О.Д.Цимбалюк, Ю.М.Якубова та ін.) працювали над вивченням проблем пов'язаних із репродуктивною поведінкою сім'ї, поєднанням професійних і сімейних ролей працюючих жінок, розподілом рольової структури сім'ї тощо.

Сімейно-рольову сумісність подружжя вивчали А.Н. Волкова та Т.М. Трапезнікова. Проблематику задоволеності подружжя шлюбом розглядали Ю.Є. Альошина та І.Ю. Борисов.

Але поруч із проблемою психологічної корекції сімейних стосунків не менш актуальною постає проблема профілактики сімейного спілкування, виникнення та деструктивного розвитку сімейних конфліктів. Адже всім, мабуть, відомо, що можливих порушень легше запобігти, ніж усунути їх.

Враховуючи вищевикладене, тема, яка розглядається в магістерській роботі є актуальною, оскільки правильна побудова та обговорення рольових очікувань, цінностей полегшує характер сімейного спілкування, зменшує кількість сімейних проблем та може попередити подружні розриви, тобто розлучення.

**Об`єкт дослідження –** рольові очікування у сім'ї.

**Предмет дослідження** – особливості сімейного спілкування.

**Мета дослідження** – теоретично обгрунтувати та емпірично дослідити рольові очікування подружжя та їх вплив на характер сімейного спілкування.

**Завдання дослідження:**

1.Здійснити теоретичний аналіз впливу рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування.

2.Емпірично дослідити особливості впливу рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування.

3.Розробити тренінгову програму на формування сімейного спілкування у подружніх пар, що дасть змогу зміцнити вміння знаходити спільні цілі, інтереси та розподіляти обов’язки.

**Методи дослідження** – теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування; емпіричні: методика «Розподіл ролей у сім’ї» (Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська), тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко), методика «Рольові очікування і до магання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової, опитувальник FPI, опитувальник «Спілкування в сім’ї» Ю. Є. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Є. М. Дубовський.

**Вибірка** досліджуваних складається з 25 сімейних пар (тобто 50 досліджуваних), віком 20 – 45р.

**Наукова новизна полягає у** визначенні та теоретичному обґрунтуванні сучасних подружніх ролей, котрі спираються на соціальні стереотипи, проте мають свої схеми розвитку та проявів.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлення про рольові очікування сімейних пар.

**Практичне значення дослідження:** основні його результати, виявлені закономірності щодо узгодженості функціонально-рольової структури сім’ї, спрямованості на шлюбного партнера можуть бути використані в психодіагностичній, психопрофілактичній та психокорекційній роботі з конфліктними сім’ями.

**Надійність і вірогідність** досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі дослідження, кількісним і якісним аналізом отриманих даних.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел, 71 найменувань та додатків.

**Розділ 1. Теоретичні основи вивчення впливу рольових очікувань на особливості сімейного спілкування**

* 1. **Функції та рольова структура сім’ї**

Сім'я — це мала соціальна група, що складається з людей, переважно які перебувають у шлюбі, їхніх дітей та інших осіб, що можуть бути поєднані родинними зв'язками з подружжям і спільно здійснювати свою життєдіяльність, тобто жити на одній території.

Кожна сім’я, родина є унікальним створенням суспільства, яка зазвичай має свої потреби й труднощі, та не зважаючи на них - прагне до щасливого життя. Проте, сім’я – це не тільки люди, це їхній спосіб життя, мислення та взаємодії. У такому співіснуванні найбільш природно задовольняються важливі особистісні потреби людини. Саме у межах сім’ї людина набуває необхідних соціальних, комунікативних навичок, опановує базові стереотипи поведінки та культурні норми, реалізує свої емоційні переваги, отримує психологічну підтримку й захист, які виникають під час контакту із зовнішнім світом (О.М. Здравомислова).

Психологічні функції сім’ї пов’язані з розвитком її структурної організації, а особливості сімейного устрою впливають на характер взаємодії її членів між собою та із зовнішнім оточенням [(Фрімен,2001р.)].

Функція – це життєдіяльність сім’ї, пов’язана із задоволенням визначених потреб її членів. Виконання функцій сім’ї має значення не тільки для її членів та родичів, але й для суспільства в цілому [(Ейдемілер та ін..,2003)].

Вчені виділяють два основні елементи сімейної діяльності: актуальні функціональні обов’язки, що можуть бути навіяні членам сім’ї соціумом, та поведінкові феномени й процеси, які проявляються в сім’ї через міжособистісні стосунки.

Прийнятої на загал класифікації сімейних функцій на сьогоднішній день не існує, про дослідники визначають наявність взаємодоповнюваності та взаємозалежності. Функції сім’ї поділяють на:

репродуктивну – біологічна здатність розмножуватися для збереження та продовження роду; тут може виникати проблема народжуваності у зв’язку з протиріччям між фактором унормованості сім’ї та умов життєвого забезпечення дітей, з викривленням взаємостосунків між подружжям тощо;

виховну – «духовне відтворення», батьки формують особистість дитини за допомогою виховання її в усіх сферах суспільного життя; вона включає самовиховання подружжя та взаємне виховання за рахунок одне одного. Сімейне виховання на відміну від суспільного є більш емоційним, закріплене на основі глибоких батьківсько-дитячих почуттів;

господарсько-побутову – пов’язана з підтримкою одними членами родини інших, харчуванням сім’ї, придбанням та утриманням домашнього майна, одягу, створенням домашнього затишку, організацією життя й побуту сім’ї, формуванням й використанням домашнього бюджету. У сфері господарських справ формуються внутрішні сімейні стосунки, суть яких обгрунтовується господарською діяльністю. У цих умовах можливо пізнати мотиваційно-вольові компоненти учасників сім’ї, а також визначити можливі конфліктогенні точки взаємостосунків й варіанти їх залагодження;

• рекреативну (з лат.- відновлення) – функція координації дозвілля, що тим самим впливає на підтримку родини як єдиної системи, а також спрямована на підтримку фізичного стану та піклування про благополуччя кожного члена сім’ї;

• функцію соціального контролю - відповідальність членів родини за поведінку та діяльність її членів у соціумі, що орієнтується на цінностях й елементах культури, визнані в сім’ї та усьому суспільстві;

• функцію відродження або соціально-статусну, пов’язану з передаванням статусу, прізвища, майна, соціального положення;

• психотерапевтичну функцію – психологічний захист та емоційна підтримка кожного члена сім’ї. Ця функція є порівняно новою і набула особливої актуальності з поширенням в сучасності партнерської сім’ї та наростаючим рівнем стресу, який лягає на неї;

• функцію статевого регулювання – через сім’ю впорядковуються природні статеві потреби людей, які набувають форми подружніх стосунків.

Найбільш значною характерністю сімейних функцій є їх комплексність, яка заснована на взаємодіяльності родичів і дозволяє поєднювати й задовольняти потреби членів сім’ї. Звісно, потреба може бути задоволена й поза сім’єю, але це вимагає від людини додаткових енергетичних затрат на встановлення додаткових контактів з іншими соціальними інститутами та людьми.

Навайтіс визначає основні групи сімейних потреб:

* формування й підтримка матеріального рівня життєдіяльності сім’ї;
* пов’язані з батьківством потреби у любові та опіці;
* потреба у психологічній та фізичній близькості;
* потреба у сімейному спілкуванні.

Виходячи з цього, вчені визначають такі основні сфери сімейного впливу як побут, діти, інтимність та сімейне спілкування.

Порушення функцій сім’ї – це такі властивості життєдіяльності сім’ї, які перешкоджають або утруднюють виконання її функцій. Звідси виділяють два основні типи сім’ї: нормально функціонуюча або, інакше кажучи, гармонійна сім’я та дисфункціональна сім’я.

Нормально функціонуюча сім’я – сім’я, що диференційовано та з відповідальністю виконує свої функції, через що задовольняє потреби в розвитку сім’ї в цілому, так і кожного члена сім’ї (Ейдемілер). Характерними для такої сім’ї є толерантність, повага один до одного, чесність, схожість інтересів і цінностей, вміння знаходити компроміси та спільно проводити дозвілля [(А.Н.Обозова)].

Дисфункціональна сім’я – сім’я, яка нездатна задовольняти потреби своїх членів. Згідно системному підходу, у такій сім’ї закон гомеостазу сильніший, ніж чинність закону розвитку. За таких умов тут найчастіше зустрічаються наступні проблеми [(Ейдемілер)]:

• помилковий вибір партнера – очікування, що чоловік або дружина будуть відповідати певному образу матері чи батька; несепаровані стосунки з батьківською сім’єю – подружжя замість того, щоб налагодити вміння спільно знаходити вихід з труднощів, звертаються за порадою до батьків;

• втрата ілюзій – подружжя вступають до шлюбу заради кохання, але очікуваного щастя не мають;

• переживання розгубленості – подружжя починають шукати сенс їхньої сім’ї;

• подружня зрада й загроза розлучення –однією з причин якої є невиконання або неналежне виконання сім’єю своїх функцій;

• цивільний шлюб - як спроба уникнення відповідальності (юридичної, фінансової тощо).

Н.В.Малярова розкладає типи мотивацій вступу до шлюбу на три групи: одним потрібно саме існування шлюбу; іншим потрібний певний тип шлюбу, його престижність, матеріальне забезпечення тощо; треті – орієнтовані на іншу людину, де партнерам потрібна чи цікава саме така людина, а не інша.

Дослідження Е.Г.Ейдеміллер і В.Юстіцкіса виявили наступні мотиви вступу до шлюбу у дисфункціональних сім’ях:

• втеча від батьків – як пасивний протест проти батьківського авторитету. За Е.Фромом, такий шлюб - це спроба компенсувати власну порожнину замість іншого способу збагатити своє життя;

• повинність - вступ до шлюбу з почуття обов'язку: передчасна вагітність або статеві стосунки, що протікають із почуттям провини і вимагають одруження;

• самотність - зустрічається у людей, які переїхали на нове місце проживання;

• помста - означає, що один із партнерів був знехтуваний і з помсти одружився з іншою людиною;

• наслідування традицій (ініціатива батьків);

• престиж, пошук матеріальних благ;

• любов - також значиться в шкалі психологічних причин формування дисфункціональних сімей, тому що ймовірність зустріти людину, що повністю відповідає «еталону» мала, любов тільки формує передшлюбні пари, а надалі потребує зусиль та спільної взаємодії партнерів.

Таким чином, слід відмітити, що єдиного переліку основних функцій не існує. Автори здебільшого грунтуються на групах основних потреб, які повинні задовольнятися у сім’ї та пропонують перелік функцій, виходячи із власних концептуальних моделей. Проте, є і схожість поглядів, яка полягає в тому, що їхній погляд на функції відображає історичний характер зв’язку між сім’єю та суспільством на різних етапах її існування.

Роль – це соціальна функція особистості, що відповідає прийнятим нормам, спосіб поведінки людей в залежності від їх статусу чи положення в суспільстві та в системі міжособистісних стосунків.

Російські дослідники поняття «функції сім’ї» співвідносять з поняттями «сімейна роль» та «структура сім’ї». Функції сім’ї визначають як основний зміст сукупності соціальних ролей у сім’ї (Васильєва Е.К., Харчев А.Г., Маяковський М.С. та ін. ). Разом із тим, деякі вчені, виділяють сімейні ролі на основі добору функцій сім’ї як малої групи та зосереджують увагу на взаємостосунках між членами сім’ї з приводу розподілу ролей, а також функціонально-рольовій структурі сім’ї.

Якщо функції сім’ї розкривають зміст сімейних ролей, то для рольової структури властивим є розподіл ролей, тобто які обов’язки виконує кожний учасник сім’ї та на яких засадах побудовані рольові стосунки. Процес виникнення рольової структури сім’ї є свідченням її становлення як соціальної

спільноти, адаптації подружжя один до одного та створення спільної взаємодії. Здебільшого у традиційних сім’ях ролі між подружжям закріплюються у відповідності до їхньої статі: жінка виконує роль матері й господарки, чоловік відповідає за матеріальне забезпечення й сексуальні стосунки, а в егалітарній сім’ї ролі розподіляються порівну, що розглядається як партнерство.

Ю.Е.Альошина виділяє наступні основні ролі в сім’ї:

• відповідальний за матеріальне забезпечення сім’ї;

• господар-господарка;

• відповідальний за догляд немовляти;

• сексуальний партнер;

• організатор розваг;

• організатор сімейної субкультури (сімейні традиції);

• відповідальний за підтримку родинних зв’язків;

• «психотерапевт» сім’ї.

Проблема вибору того чи іншого рольового зразку нероздільна від створення взаємостосунків між членами сім’ї в часовій перспективі. Таким чином, розгляд функцій сім’ї та подружніх ролей призводять до розуміння того, що сімейні взаємостосунки не можуть сформуватися одномоментно, вони трансформуються і являються індикатором змін протягом розвитку сім’ї, а високий рівень подружньої сумісності та правильний розподіл сімейних ролей збільшують вірогідність гармонії у стосунках, однак, це не єдині чинники щасливого сімейного життя.

* 1. **Поняття «сімейне спілкування» у соціально-психологічних дослідженнях**

Спілкування – складний і різноплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, які породжуються потребами у спільній діяльності та включає в себе обмін інформацією, вироблення єдиної стратегії взаємодії, пізнання себе й інших. Спілкування, виражене в безпосередніх міжособистісних контактах людей, завжди відповідає певним історично складеним і соціально потрібним формам комунікації й здійснюється відповідно до норм соціально прийнятної поведінки.

Спілкування необхідне людям як кисень чи чиста вода. Спілкування також є одною з вроджених потреб людини. Недарма німецький письменник Карл Людвіг Берне сказав, що людина може обійтися багато без чого, але тільки не без іншої людини. Життя в родині відсутнє без спілкування, яке являє собою відношення членів сім’ї один до одного, перебіг їхньої взаємодії, обмін інформацією та їхній духовний зв’язок. Природа внутрішньо-сімейного спілкування та морально-психологічного клімату родини має вплив на морально-психічне здоров’я всіх її членів.

Г. Андреєва, описуючи процес комунікації, виокремила три взаємозалежні сторони:

* комунікативну (обмін інформацією комунікантів),
* інтерактивну (організація взаємодії комунікантів),
* перцептивну (процес сприйняття одне одного партнерами і встановлення на цьому грунті взаємної злагоди та розуміння).

Спілкування в сім’ї – важлива умова її буття, і від його успішності значною мірою залежить добробут сім’ї та задоволеність шлюбом партнерів. Основним елементом спілкування в успішній, дружній родині є продуктивна комунікація. Комунікація – це спосіб спілкування, що дозволяє передавати і приймати різну інформацію.

Досліджуючи питання спілкування в сім’ї, психологи простежили певні нахили і певні стилі спілкування. Якщо взяти комунікативні установки за свідчення ознак «особливостей» сім’ї, то всі родини можна розділити на два основних типи: альтруїстичний і корпоративний.

У корпоративній (прагматичній) сім’ї, спілкування здійснюється на партнерських засадах. На основі прийнятих сім’єю правил усі її члени намагаються знайти компроміси у своїх потребах та діях, а також відповідно них виконують обов’язки. Батьки з виховною метою створюють мотиваційні умови поведінки. Як правило, цінності й інтереси членів прагматичної сім’ї збігаються, але якщо і є якісь відмінності у поглядах, то вони залишаються переважно непохитні. Цінність кожного члена залежить від його внеску в інтереси сім'ї. У такій родині спілкування досить відкрите і невимушене. Члени сім'ї досить незалежні у своєму виборі і рідко критикують, тому можуть вільно говорити про власний досвід, не бояться висловити свою думку в будь-який потрібний їй момент. Такі члени сім'ї легко пристосовуються до навколишнього середовища і є відносно відкритими.

Всі члени альтруїстичної сім’ї звикли турбуватися про інших і піклуватися про них. Усі зусилля спрямовані на спільні інтереси та добробут кожного члена. Якщо виникає проблема вибору власних інтересів чи інтересів сім’ї, то такі члени сім’ї обиратимуть сімейні інтереси, тому що вони живуть за принципом «жити для інших». Хоча такі сім’ї мають обов’язкові правила, ті, хто їх не дотримується, не стануть вигнанцями, але вони все одно користуються підтримкою своїх родичів. У розмові членів сім'ї переважають ніжні та ласкаві слова, відчувається тепло і любов один в одного у стосунках, однак все-ж таємниці часто можуть з’являтися, оскільки сім’я не хоче образити чи розчарувати інших. Не всі теми обговорюються, але якщо виникне серйозна проблема - рішення буде прийнято разом.

За розподілом влади сім'я поділяється на демократичну і авторитарну, де спілкування здійснюється відповідно різними способами.

У порівнянні з членами «авторитарних» сімей, члени демократичних сімей швидше адаптуються до зовнішнього світу, рідше хворіють неврозами, мають менше труднощів у сексуальних взаєминах. У демократичній сім’ї можна обговорювати будь-яке питання, і кожен член сім’ї сприймається іншими як особистість зі своєю точкою зору та світоглядом.

В авторитарних сім'ях зазвичай є поклоніння батькові (рідше - матері). Глава сім'ї користується великим авторитетом, його думка найважливіша, він може впливати на вибір інших і встановлювати визначені рамки у спілкуванні.

На формування різних типів сімей і пов’язані з цим різні типи спілкування впливає багато факторів, зокрема: традиції, релігія, культура, інтелектуальний розвиток та економічні можливості кожного члена сім’ї. Головним критерієм має бути любов до близьких і вміння відповідати перед іншими.

Оскільки процес спілкування надзвичайно складний, причини порушень також складні та різноманітні. Важливу роль відіграє розуміння процесу, наявність комунікативної уваги, вміння у відповідній формі висловити почуття. Недостатнє розуміння особистості інших є важливою перешкодою для спілкування, що створює бар'єри для адекватного інформаційного спілкування.

До утворення комунікаційних бар'єрів можуть призвести такі ситуації: некомпетентність у загальному та сексуальному спілкуванні; недостатня емоційна реакція одного або кількох членів сім'ї; неадекватний вибір поведінки; члени сім'ї не можуть говорити про свої стосунки; спілкування з другорядними функціями (перевіряння відповідності кожного партнера уявленням про себе, один одного та своїх стосунків); нездатність чітко передати інформацію (суперечності, інформаційна невизначеність);нездатність слухати; відсутність невербального спілкування тощо.

Спілкування між подружжям є основою сімейного щастя і включає в себе дуже важливу функцію - допомагати людині забезпечити особистий комфорт собі та своїм близьким. Спілкування дає нам можливість виразити себе в одній з найважливіших ролей у психотерапевтичній.

Шлюбні стосунки в благополучній сім’ї характеризуються відкритістю, взаємною довірою, конструктивністю, рефлексією, високим ступенем взаємної симпатії, інтимністю, моральною та емоційною підтримкою, гнучкістю, демократичним розподілом ролей у сім’ї.

Ю. Алешина, Л. Гозман, К. Дубовська виділили вісім параметрів міжособистісного спілкування, які позитивно впливають на формування успішних стосунків між подружжям:

1. Чим більше ви виставляєте себе у стосунках своєю аутентичністю, тим краще. Це означає, що чоловік і дружина можуть щиро ставитися один до одного в успішних міжособистісних стосунках, довіряючи найглибші і найзаповітніші таємниці один одному, не боячись відмови та осуду.

2. Кількість спільних очікувань і установок, що можуть бути наявними у подружжя і виявлятися під час контакту, таким чином відтворюється потреба бути подібним з іншими.

3. Чим більше спільних рис між подружжям проявляється у невербальній комунікації, тобто те як вони «правильно» розуміють міміку, жести чи погляди свого партнера, тим успішніші міжособистісні стосунки.

4. Значущою умовою успішності стосунків між подружжям є наявність у їх спілкуванні спільних символів не зрозумілих іншим, свої звернення, традиції тощо.

5. Чим частіше пара спілкується, проводить час разом, тим міцніші їхні взаємини, взаєморозуміння, цілісність подружжя.

6. За допомогою комунікації в успішних шлюбах пара постійно підтверджує власну схожість у сприйнятті подружніх ролей, а також позицій у сім’ї в цілому, а також тих функцій і обов’язків, які виконуються подружжям щодня.

7. Глибоке взаєморозуміння – це те, що вважається одним з компонентів успішності шлюбу. За цієї риси в сім’ї не існує критики, засуджень, вибір партнера приймається навіть якщо він не повністю відповідає нашому баченню.

8. Взаємна емпатія – ще один ключ міжособистісного спілкування для успішності пари. Співпереживання, співчуття, співучасть – основні складові успішного міжособистісного спілкування між подружжям.

* 1. **Психологічні чинники рольових конфліктів**

При аналізі плину сімейного життя дослідники визначають, що однією із найпоширеніших форм конфліктів є саме сімейні. За оцінками експертів-конфліктів, у 80-85% сімей виникають конфлікти, а решта (15-20%) сваряться з різних причин. Сімейний конфлікт – це протистояння між членами сім’ї, засноване на конфліктах протилежних мотивів і думок, має особливості, які необхідно враховувати для запобігання та подолання таких конфліктів. Перш за все, сімейний конфлікт має певну суб'єктивність, а його характерність полягає в своєрідності сімейних відносин. Найважливішою їх особливістю є те, що їх основним змістом є не тільки міжособистісні стосунки (кохання, кровне споріднення), а й юридичні та етичні зобов’язання, що виникають у зв’язку з виконанням сімейних функцій: відтворення, виховання, господарства, дозвілля та розваги, спілкування та пристосування.

Характеристика сімейних конфліктів:

1. Зміст конфлікту включає міжособистісні відносини, правову та моральну відповідальність, пов'язану з виконанням функцій сім'ї.

2. На причини сімейних конфліктів переважно впливають мікро- та макро-фактори середовища. Факторами мікросередовища є погіршення економічного становища сім’ї, надмірна зайнятість одного або навіть двох партнерів на роботі, нездатність знайти нормальну роботу, відсутність власного житла тривалий час, відсутність можливості влаштувати дітей до дитячих установ.

3. Особливість конфлікту проявляється в динаміці та формах перебігу. Загалом динаміка сімейних конфліктів має класичні стадії: виникнення конфліктних ситуацій, усвідомлення, відкрите протистояння — події, ескалація, кульмінація, закінчення конфлікту, постконфліктні ситуації, але сімейні конфлікти емоційні на кожному етапі.

4. Сімейні конфлікти визначаються різноманітними формами протиборства, а саме: докори, взаємні звинувачення, сварки, скандали, образи, порушення спілкування тощо.

5. Для конфліктів характерні особливі способи їх вирішення, такі як: примирення, досягнення згоди, притирання відносин на основі взаємних поступів, розлучення.

«Сімейний рольовий конфлікт» можна інтерпретувати як неузгодженість між ролями партнерів, а також розбіжність між поведінкою одного з партнерів і очікуваннями іншого. Для кращого розуміння суті конфліктів, які грунтуються на рольових відносинах можна розглянути конфлікт, який може виникнути у парі з ролями «годувальник» - «домогосподар».

В основному, годувальнику потрібно лише отримувати більше грошей, ніж інші члени сім’ї. Якщо він цього не зробить, значить, роль стає непрацездатною. Коли чоловік втрачає роль годувальника, він втрачає можливість претендувати на роль голови сім’ї. Якщо чоловік втрачає здатність утримувати сім’ю, то жінка може перейняти кілька моделей поведінки та взяти для себе додаткові ролі на певний час. Проте за тривалості такої дисфункції і не бажанні змін, дружина має право розглянути питання про розлучення.

Нездатність виконання чоловіком ролі годувальника, забезпечувача сім’ї може бути одним з факторів перепон для одруження, оскільки в нашому світі ще має місце гендерний стереотип, щодо жінок, які не поспішають виходити заміж за малозабезпечених чоловіків. Часто причина малозабезпечення сім’ї є фактором до розлучення подружжя, особливо у ранніх шлюбах, а якщо роль «годувальника» більшою мірою забезпечується батьками і пара є економічно- залежною від них – це може викликати часті конфлікти.

Які ж є очікування «годувальника» до «домогосподині»? Зазвичай вони вимагають приготовання їжі та прибрану квартиру, в обмін на заробляння коштів чоловіком. Якщо через зайнятість на роботі чоловік не встигає виконувати інші свої функції, наприклад, приділяти увагу дітям, у нього виникає внутрішньо - рольовий конфлікт, що може виявлятися через внутрішню роздратованість або роздратованість дружини. Проте, швидше за все цей факт не братиметься до уваги, коли роль годувальника виконується на дуже високому рівні: чоловік заробляє великі гроші чи займає високу посаду [48].

Міжрольовий конфлікт чітко проглядається у подружніх сварках, коли пара звинувачує один одного в невиконанні певних обов’язків, таких як: не забрав дитину із садка, не купив продуктів, не відремонтував кран чи не помила посуд. Причиною сварки може стати розбіжність думки про те, як витрачати гроші. Протягом сімейного життя ролі змінюються, відбувається їх переоцінка, коректування розуміння своїх функцій в сім’ї. Часто причиною цього слугує покращення чи погіршення взаємостосунків між чоловіком і дружиною. Якщо погіршення стосунків має тимчасовий характер, то частина обов’язків пов’язаних з виконуючою роллю не виконуватиметься тимчасово. При хронічному погіршенню взаємостосунків між подружжям відбувається повна переоцінка сенсу сімейного життя, своєї ролі і обов’язків в родині. Наприклад, чоловік після емоційного охолодження перестає виконувати функцію сексуального партнера і годувальника [30].

Зазвичай очікувані моделі рольової поведінки в сім’ї, передаються від батька до сина, від матері до доньки або діти стараються втілити в своєму житті зовсім протилежні моделі ролей.

У рамках правильного розподілу сімейної праці дисгармонія виникає тоді, коли чоловік і дружина не виконують нав’язані суспільством рольові очікування. Вони виступають основою конфліктної ситуації і мотивом при можливому розлученні.

Причинами невиконання дружиною функцій домогосподарки можуть бути такі чинники [37]: фізична недієздатність; недосвідченість у виконанні своєї ролі (відсутність досвіду, наприклад, в приготуванні їжі); відсутність мотивації .

Уникнути конфліктів можна, якщо взяти до уваги наступне:

* чоловік і дружина мають партнерські стосунки, відповідно до яких і працюють порівну, і ділять домашні обов’язки на рівні частини;
* пара добре заробляє і наймає клінінгову компанію чи хатню робітницю на постійній основі;
* спільне проживання з батьками, що беруть на себе функцію хатньої робітниці;
* подружжя терпимо ставиться до відсутності порядку вдома.

Отже, рольові конфлікти у сім’ї явище досить поширене у сучасному світі, особливо тоді, коли подружні ролі змішані і неврегульовані, що спричиняє дисгармонію у стосунках. Проте уникнути конфліктів можна якщо молоде подружжя буде ставитись одне до одного з розумінням і правильно розподіляти сімейні ролі.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Сім'я визначається характером домінування і розподіленими ролями відповідно до завдань, що вирішуються. Спочатку в молодій сім’ї може бути рівність, згодом, залежно від створення в сім’ї відчуття захищеності, матеріального достатку, планування сім’ї тощо, виявляється перевага одного з них. У більшості випадків чоловіки беруть участь у забезпеченні безпеки та матеріального добробуту, тоді як жінки можуть краще справлятися з плануванням сімейного бюджету та розподілом доходів. Прийняття сімейних ролей залежить від мотиваційних сфер членів сім’ї, людських потреб і особливостей ціннісних семантичних областей, а також впливу їхніх особистісних характеристик. Набуті в дитинстві чи юності ролі, пов'язані з міжособистісними стосунками, і досвід використання чоловіка/дружини переносяться на їхнє сімейне життя, що визначає характер міжособистісного спілкування.

Функціонування людини як живої істоти припускає реалізацію різних потреб. Деякі з них можуть бути задоволені самостійно дорослою людиною, деякі – тільки спільно з кимось, а саме з допомогою сім’ї. Сім’я – це результат і творець цивілізації. Вона займає важливе місце у людському суспільстві. Протягом усієї історії подружня сумісність була запорукою стабільності в державі. Тому дана проблема є досить актуальною в наш час.

Подружня сумісність чоловіка і жінки багато в чому залежить від того, чи відповідають їх рольові очікування дійсності. Високий рівень подружньої сумісності та правильний розподіл сімейних ролей збільшують вірогідність гармонії у стосунках, проте це не єдині чинники щасливого сімейного життя.

Сімейний рольовий конфлікт можна тлумачити, як суперечність між ролями партнерів, а також суперечність між поведінкою одного з партнерів і очікуваннями іншого.

Рольові конфлікти у сім’ї явище досить поширене у сучасному світі, особливо тоді, коли подружні ролі змішані і неврегульовані, це спричиняє дисгармонію у стосунках. Проте уникнути конфліктів можна, якщо молоде подружжя буде ставитись одне до одного з розумінням і правильно розподіляти сімейні ролі.

**РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу рольових очікувань на особливості сімейного спілкування подружжя**

**2.1. Обгрунтування програми дослідження рольових очікувань та сімейного спілкування подружжя**

Дослідження проведене в інтернеті за допомогою форм google. Загальний обсяг вибірки становить 30 подружь (60 людей), 30 чоловіків і відповідно 30 жінок віком від 20 до 45 років.

Задля вивчення рольових очікувань подружніх пар було застосовано наступний перелік валідних психологічних методик. Першою методикою дослідження є *тест - опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)* [49]*.*

Даний тест розрахований для швидкої діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також рівня узгодженості чи неузгодженості задоволеності шлюбом конкретного подружжя.

Опитувальник є одновимірною шкалою, до якої входить 24 твердження. Кожному судженню відповідають три варіанти відповіді. Якщо обраний варіант відповіді досліджуваного збігається з наведеним у ключі йому нараховується 2 бали; проміжний варіант – 1 бал, якщо відповідь не збігається з наведеними у ключі – 0 балів. Потім рахують загальний бал. Можливий обсяг балів – від 0 до 48. Високі бали свідчать про задоволеність шлюбом.

Водночас за розподілом балів виділяють такі сім’ї:

0–16 – абсолютно неблагополучні;

17–22 – неблагополучні;

23–26 – скоріше неблагополучні;

27–28 – перехідні;

29–32 – скоріше благополучні;

33–38 – благополучні;

39–48 – абсолютно благополучні.

В нашому дослідженні ми використовуємо термін: «благополучні» та «неблагополучні» сім’ї, що ніяк не пов’язано з контекстом термінів «благополучна» та «неблагополучна сім’я» в праві, адже в правовому полі використовується інше значення, а саме: сім’я, що опинилася в складних життєвих обставинах.

В нашому випадку, «благополучна сім’я», характеризується, позитивним впливом на формування дитини як повноцінної особистості, емоційною стабільністю в сім’ї, де панує взаєморозуміння, повага, врахування думок та потреб кожного члена сім’ї, раціональний стиль вирішення сімейних труднощів.

Наступною методикою є *«Розподіл ролей у сім’ї»* (Ю.Є.Альошина, Л.Я.Гозман, Є.М.Дубовська).

Метою цієї методики є визначення того, якою мірою конкретна роль виконується чоловіком чи дружиною.

Автори методики виділели 7 першорядних внутрішньосімейних ролей, які відповідають характеристиці сім'ї в сучасних умовах:

* Виховання та догляд дітей – полягає у здійсненні обов'язків, зв'язаних з розвитком дитини в цілісну особистість. Втілення цієї ролі в цілому визначається певними не звичними факторами. Наприклад те, наскільки батьки взагалі долучаються до цієї ролі, залежить від рівня їхньої освіти ( чим вищий цей рівень, тим менше дітей в сім'ї, а відповідно більше уваги батьками приділяється вихованню своєї дитини).
* Сімейний емоційний клімат – втілення даної ролі пов'язана з активністю, що спрямована на вирішення особистісних проблем партнера - вислухати, виразити прийняття, симпатію, допомогти розібратися в проблемі, емоційно підтримати.
* Матеріальне забезпечення сімейних потреб – що насамперед містить в собі різні справи і обов'язки, які пов’язані із зароблянням коштів, забезпечення достатнього рівня добробуту в сім’ї.
* Організація розваг – ця роль включає в себе організацію у сфері дозвілля, а також планування та проведення відпустки і т.д.
* Роль «господаря» або «господині» - за звичаєм сюди входить закупка продуктів і готування їжі, забезпечення затишку, догляд за одягом, підтримання порядку і чистоти в будинку.
* «Сексуальний партнер» – в цю роль включено прояв різного роду активності в плані сексуальної поведінки, сексуальне задоволення партнера. Прийнято вважати, що ініціює і визначає характер цих відносин - чоловік.
* Організація сімейної субкультури – реалізація цієї ролі включає в себе активність, спрямовану на формування у членів сім'ї певних культурних стандартів, різних інтересів та захоплень.

Обробка результатів заключається у підрахунку, того як кожна роль більшою чи меншою мірою реалізується чоловіком чи дружиною.

*Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової.*

За допомогою методики РОД характеризують уявлення подружжя:

* про потрібність та важливість у сімейному житті сексуальних відносин, згуртованості дружини і чоловіка, батьківських обов’язків, моральної й емоційної підтримки, професійних інтересів кожного з подружньої пари, господарсько-побутової сфери, привабливість партнерів один до одного (ці показники, що описують основні функції сім’ї, утворюють шкалу сімейних цінностей, скорочено «ШСЦ»);
* про бажаний розподіл ролей між чоловіком і дружиною при виконанні сімейних функцій (ці показники утворюють шкалу рольових очікувань і домагань, скорочено «ШРОД»).

Учасникам дослідження потрібно дати відповіді на запитання. Загалом є 4 варіанти, які оцінюються відповідними балами: «Цілком згодний» оцінюється у 3 бали, «Загалом це правильно» – 2 бали, «Це не зовсім так» – 1 бал, «Це неправильно» відповідно 0 балів. У протоколі психолог/консультант підсумовує бали за кожним показником ШСЦ. За першими двома показниками одержані результати будуть підраховані цілісно, а підсумкові бали двох інших показників обчислюють як половину суми балів за підшкалами «Рольові очікування» і «Рольові домагання».

Інтерпретація шкали сімейних цінностей вказана в «Додатку А».

Підшкала «Рольові домагання» ілюструє установку на власну привабливість, прагнення модно і красиво вдягатися. Загальна оцінка шкали є показником орієнтації дружини (чоловіка) на сучасні зразки зовнішнього вигляду.

Наступний опитувальник, який був використаний у дослідженні – це *Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник FPI*, що рекомендований для діагностики станів і якостей особистості, які мають першочергове значення для процесу адаптації в соціумі та регуляції поведінки. Тест FPI використовується для психологічної діагностики, консультування чи профорієнтації тощо. Загальна кількість питань в опитувальнику – 114 (форма B). Учасникам дослідження пропонується дати відповіді на запитання: «так» або «ні» і записати їх у бланку відповідей.

Успішність дослідження більшою мірою залежить від уважності досліджуваних при виконанні завдань, тож перед початком дослідження рекомендується зазначити, що немає хороших чи поганих відповідей, кожна дана відповідь - правильна.

*Опитувальник FPI* містить 12 шкал: невротичність, спонтанну агресивність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивну агресивність, сором'язливість, відкритість, екстраверсію - інтроверсію, емоційну лабільність, маскулінність - фемінність. Повна їх інтерпретація доступна в «Додатку Б».

Для дослідження сімейного спілкування ми обрали *методику «Спілкування в сім’ї»* *(Ю. Є. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Є. М. Дубовський)*, а також можна використати методику «Діагностика комунікативно-характерологічних особливостей особистості» (Л.І. Уманський, І.А. Френкель, А.Н. Лутошкін, А.С. Чернишов).

Опитувальник «Спілкування в сім’ї» допомагає визначити рівень довіри спілкування в подружній парі, подібність у поглядах, спільність символів, взаєморозуміння подружжя, легкість спілкування.

Автори цієї методики запропонували модель параметрів сімейної взаємодії, яка містить у собі систему усіх чинників які безпосередньо впливають на задоволеність чи не задоволеність шлюбом, а також на його міцність.

Опитувальик представлений у вигляді тесту та містить у собі 48 запитань, за допомогою яких досліджується шість наступних параметрів:

1. Тотожність поглядів на сімейне життя. За допомогою цього параметру визначається рівень схожості загальних очікувань і установок; спільність поглядів щодо стосунків та взаємодії з оточуючими людьми.

2. Наявність загальних символів. Цей параметр допомагає виявитирівень сприятливої атмосфери міжособистісних стосунків в залежності від кількості загальних для чоловіка і дружини символів, що виявляються в різній формі (сімейні традиції, ласкаві прізвиська та ін.).

3. Відкритість спілкування. Показники цього параметру допомагають зрозуміти на скільки подружжя може проявляти щирість у міжособистісному спілкуванні, довіряти один одному особисті таємниці, ставиться до них без осуду і неприйняття. Що, у свою чергу, показуєрівень саморозкриття подружжя в процесі спілкування з подружнім партнером.

4. Взаєморозуміння. Параметр дослідження, який спрямований на виявлення рівня прийняття думки тавчинків шлюбного партнера, а також на виникнення необхідності пояснень і виправдань своїх дій і вчинків, якщо вони не повністю відповідають точці зору партнера.

5. Психотерапевтичність спілкування. Даний параметр спрямований на виявлення ступеня міжособистісного спілкування подружжя і його здатності до створення комфортної і інтимної атмосфери в сім'ї.

6. Легкість спілкування у подружжі. Цей параметр направлений на виявлення здатності чоловіка та дружини налагоджувати міжособистісні стосунки, а також виявлення тих чи інших складнощів, що виникають під час взаємодії між подружжям, а також визначення ступеню легкості та свободи при взаємодії подружньої пари.

Головним призначенням методики «Діагностика комунікативно-характерологічних особливостей особистості» є діагностування базових особливостей особистості в процесі міжособистісних стосунків.

Дана методика містить 5 блоків з різними якостями характеру, а саме:

А. Риси характеру, які виражають спрямування особистості;

Б. Інтелектуальні риси характеру;

В. Вольові риси характеру;

Г. Емоційні риси характеру;

Д. Риси характеру - ставлення до діяльності.

Риси характеру оцінюються по п’ятибальній шкалі. В даній схемі – 5, 4, 3, 2, 1. У графі навпроти відповідної оцінки ставиться, яку дає сам респондент, ставиться хрестик. 5 – риса проявляється постійно, характерно, ярко виражено; 4 – частіше проявляється, ніж не проявляється; 3 – не виражена достатньо конкретно, як правило, не проявляється; 2 – протилежна риса особистості проявляється частіше, ніж дана.

Крім цього, бажано охарактеризувати оцінюючу якість з точки зору не тільки того, у якій степені володіє цією якістю дана особистість, а також, чи намагається вона цю якість активно «нав’язати» іншим.

Отже, для проведення емпіричного дослідження рольових очікувань та особливостей сімейного спілкування подружжя було використано п’ять методик, а саме: тест - опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); методика «Розподіл ролей у сім’ї» (Ю.Є. Альошина, Л.Я. Гозман, Є.М. Дубовська); методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової; фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник FPI; методика «Спілкування в сім’ї» (Ю. Є. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Є. М. Дубовський).

**2.2. Показники програми дослідження рольових очікувань та сімейного спілкування подружжя**

В емпіричному дослідженні рольових очікувань використовувались вище описані методики, де досліджуваним було запропоновано відповісти на поставлені запитання, позначивши той варіант, який найбільше відображає їхню думку, пізніше було обраховано дані методики та опрацьовано результати.

*Рис.2.1.* Результати дослідження за методикою: «Задоволеність шлюбом»

Аналіз результатів дослідження за опитувальником «Задоволеність шлюбом» дав можливість виявити, що серед досліджуваних 32% - абсолютно благополучні і 27% - благополучні.

Благополучні сім’ї характеризуються хорошим впливом на формування дітей як повноцінних особистостей, емоційним затишком в сім’ї, де панує взаєморозуміння, повага, де враховуються інтереси кожного члена родини та використовують раціональні способи вирішення усіх труднощів.

Також результати дослідження показали показник «скоріш благополучні сім’ї» – 22%, що характеризуються наявністю позитивних характеристик такі як: доброта, чуйність, моральність, проте тут присутні певні сімейні труднощі.

Під час аналізу даних також було виявлено «перехідні сім’ї», які склали 13%, що означає, що відносини в таких сім’ях носять не стійкий характер, присутня невпевненість у партнері, невизначеність, наявність як позитивних, так і негативних моментів в залежності від ситуацій, що складаються. Також було виявлено «швидше неблагополучні сім’ї» – 3%, де присутні негативні характеристики в сімейних стосунках та «неблагополучні сім’ї» – 3%, що визначаються дисгармонійними відносинами, конфліктністю між партнерами, відсутністю взаєморозуміння і поваги у сім’ї (*Рис.2.1*).

Отже, можна підсумувати, що більша частина опитаних сімей є благополучними.

Результати методики «Розподіл ролей у сім’ї», дозволили нам визначити як саме розподіляються ролі у парі між членами подружжя.

Після аналізу результатів було отримано наступні дані (*Рис. 2.2*): за шкалою «виховання дітей» середнє значення чоловіків (с.б. = 3.3), жінок (с.б. = 4.1), що свідчить про те, що реалізація обов’язків, які пов’язані з розвитком дитини, організацією їхнього дозвілля в більшості займаються жінки.

Забезпеченням сімейного емоційного клімату у більшості займаються також дружини (c.б. = 5.4). Матеріальним забезпеченням родини в більшості займається чоловік (с.б. = 2.5). Жінки ж цьому приділяють трохи менше уваги (с.б. = 1.0).

Організацією дозвілля у сім’ї переважно займається чоловік (с.б. = 4.1). Роль «господаря» чи «господині» у будинку традиційно беруть на себе жінки (с.б. = 4.5), вони вважаються берегинями сімейного вогнища та забезпечують затишок, комфорт і порядок у домі.

Функцію «активного сексуального партнера» в більшості сімей проявляється з боку чоловіків (с.б. = 3.3).

Шкала «організація сімейної субкультури» показала наступні результати: чоловіки (с.б. = 3.2), жінки (с.б. = 3.6), тому можна сказати про те, що активність, спрямовану на формування у членів сім'ї певних культурних цінностей в більшості належить жінкам.

*Рис.2.2*. Результати методики «Розподіл ролей у сім’ї»

Отже, зазначимо, що чоловіки беруть на себе такі обов’язки, як матеріальне забезпечення родини, позицію у сексуальних стосунках та організації розваг, а жінки займаються вихованням дітей, створенням комфорту в домі та позитивного емоційного клімату в родині.

Результати наступної методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)», дозволили визначити уявлення подружжя про значущість у сімейному житті сексуальних відносин, особистісної згуртованості партнерів у подружжі, батьківських обов’язків відносно дитини, інтересів кожного з подружжя на кар’єрних сходинках, господарсько-побутової сфери, моральної й емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів.

*Рис. 2.3.* Результати методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі

Дослідження показало, що сексуальна сфера у житті подружжя відіграє вагомішу роль для чоловіків (с.б. = 5.5), це означає, що чоловік вважає сексуальну гармонію важливою складовою подружнього щастя.

Установка на особистісну ідентифікацію переважає у жінок (с.б. = 4.5), тобто очікування спільності інтересів, потреб, цінностей, способів проведення дозвілля.

За побутову сферу у сім’ї в більшості відповідають жінки (с.б = 5.4), а рівень очікувань чоловіків у цій сфері (с.б.=4.5), трохи вищий від рівня очікувань жінок (с.б. = 4.4). Тобто чоловіки саме від жінок очікують активного вирішення побутових питань. Рівень «досягнень» у цій сфері в жінок вищий, ніж у чоловіків, що свідчить про власну активну участь жінок у веденні господарства.

Ставлення до батьківських обов’язків у жінок (с.б. = 4.7), а у чоловіків (с.б. = 4.6), тобто для жінок батьківські функції є більш важливішими, ніж для чоловіків. Рольові очікування у жінок теж вищі, що свідчить про існування певних установок дружини на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Рольові домагання є однаковими, тобто виконання власних обов’язків щодо виховання дітей.

Установка дружини на значущість зовнішньої соціальної активності: професійної чи суспільної, для стабільності шлюбно-сімейних стосунків є вищою у жінок (с.б. = 3.1), ніж у чоловіків (с.б. = 2.5). Це є показником значущості для дружини інтересів поза сім’єю, що становлять основні цінності у процесі міжособистісної взаємодії подружжя. Підшкала «Рольові очікування» також значно переважає у жінок (с.б. = 5.7), тобто жінки вважають, що у чоловіка мають бути високі професійні інтереси, він має відігравати певну активну роль в суспільстві. Підшкала «Рольові домагання» показує вираженість власних професійних потреб дружини.

Установка жінок про значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу є вища (с.б. = 5.5), ніж у чоловіків (с.б. = 3.2). Це є показником значущості для дружини взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім’ї, орієнтації на шлюб як середовища, що сприяє психологічному розрядженню і стабілізації. Підшкала «Рольові очікування» свідчить про те, що чоловіки більшою мірою сподіваються на те, що дружина візьме на себе роль емоційного лідера сім’ї в питаннях впливу на психологічний клімат, створення моральної й емоційної підтримки. Підшкала «Рольові домагання» показує прагнення дружини бути сімейним «психотерапевтом».

Установка дружин про значущість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам та моді є вищою (с.б. = 5.8), ніж у чоловіків. Це свідчить про те, що жінки більш орієнтуються на сучасні зразки зовнішнього вигляду. Підшкала «Рольові очікування» відбиває бажання дружини мати зовні привабливого партнера. Підшкала «Рольові домагання» ілюструє установку жінок більше звертати увагу на власну привабливість та прагнення красиво одягатися. Загальна оцінка шкали є показником орієнтації дружини та чоловіка на сучасні зразки зовнішнього вигляду (*Рис. 2.3).*

Тож, можна сказати, що для жінок значущими є побутова сфера, виховні функції, також жінки надають більшого значення своєму зовнішньому вигляду і для них є більш значимим емоційний клімат сім’ї. А чоловіки, в свою чергу, надають більшого значення сексуальній сфері, очікують, що дружина буде займатись господарсько-побутовою сферою у житті та впливати на психо-емоційну сферу.

Наступною методикою була «Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник FPI». Даний опитувальник призначений для діагностики станів і властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

*Рис. 2.4.* Результати методики FPI

Аналіз результатів показав, що шкала «Невротичність» переважає в більшості у жіночої статі (с.б. = 3.4), ніж у чоловічої (с.б. = 2.1), що свідчить про високу тривожність жінок, збудливість у поєднанні з швидкою виснажливістю та про слабший тип нервової системи. Щодо чоловіків, то їм характерно більше стабільність в планах, спокій, невимушеність і у вподобаннях вони більш схильні до суперництва і змагання.

Спонтанна агресивність переважає у чоловіків (с.б. = 3.2), що свідчить про їхню імпульсивність, відсутність соціальної конформності та помірний самоконтроль. У чоловіків сильно виражений потяг до гострих афектних переживань, а за відсутності їх - переважає почуття нудьги. Вони прагнуть задовольнити свої бажання відразу, серйозно не замислюючись про наслідки своїх вчинків, діють непродумано та дещо імпульсивно. Як наслідок вони не отримують користі з свого негативного досвіду, у них багаторазово виникають труднощі одного і того ж характеру.

Для жінок за цією шкалою більш характерна стриманість, поступливість, та обережність в поведінці.

Депресивність більш притаманна жінкам (с.б.=3.3), що характеризується зниженим фоном настрою та зануренням у власні переживання. Проте за зовнішньою стіною відчуженості і похмурості криється чуйність, готовність до самопожертви, в тісному колі близьких друзів такі люди втрачають скутість і відгородженість, стають веселими, балакучими. Чоловікам в більшості притаманна життєрадісність, енергійність і заповзятливість. Вони відрізняються невимушеністю в міжособистісних відносинах, упевненістю в своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму і рішучості. Однак висока самовпевненість і брак контролю над своїми імпульсами можуть призвести до невиконання обіцянок, непослідовності та безпечності, що призводить до втрати довірливих відносин і образ з боку друзів.

Дратівливість у чоловіків і жінок знаходиться на однаковому рівні (с.б. = 2.3), що дозволяє судити про емоційну стійкість особистості. Так, як оцінки за цією шкалою досить низькі, можна сказати, що і чоловікам, і жінкам однаковою мірою характерні такі риси, як почуття відповідальності, сумлінності, стійкості моральних принципів.

За шкалою «Комунікабельність», чоловіки отримали вищі бали (с.б.= 3.8), ніж жінки (с.б. = 2.5). Дана шкала характеризує як майбутні можливості, так і реальні прояви соціального життя. Високі оцінки говорять про наявність вираженої потреби в спілкуванні і постійній готовності до задоволення цієї потреби. Для високих значень цієї якості характерні хороший емоційний інтелект, природність та невимушеність поведінки, готовність до співпраці, а також чуйне, уважне ставлення до людей, доброта. Для жінок характерні більш формальні відносини та прагнення до самотності.

У чоловіків виявлено вищий рівень врівноваженості (с.б = 3.7), що свідчить про відсутність внутрішньої напруженості, задоволеність собою і своїми успіхами, готовність слідувати нормам і вимогам. Результати опитаних жінок (с.б = 3.0) вказують на стан тривожності, втрату контролю над потягами, виражену дезорганізацію поведінки.

Шкала «Реактивна агресивність» набрала однакову кількість балів, що свідчить про поступливість, м’якість, готовність вислухати і прийняти пораду у авторитетної людини.

Сором’язливість, більш притаманна жінкам (с.б. = 2.7), вона відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, знову ж таки наявність тривожності та скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах. Про чоловіків, за цим факторм можна сказати, шо вони більш схильні до ризику, не схильні до терпіння та люблять бути в центрі уваги.

Відкритість є більш характерною для чоловіків (с.б. = 3.5), дана шкала дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення і рівень самокритичності з мінімальними суб’єктивними спотвореннями.

За шкалою «Екстраверсія – інтроверсія» жінки отримали більш вищі результати (с.б. = 3.7), ніж чоловіки (с.б. =3.0) Високі оцінки за даною шкалою відповідають за виражену екстравертованість особистості, низькі - виражену інтравертованість. Високі оцінки за шкалою «екстраверсія – інтроверсія» притаманні для осіб, що прагнуть до суспільного визнання, лідерства, що не мають звички соромитися при направленій на них увазі, що не мають труднощів у спілкуванні та соціальних контактах. Вони надають великого значення соціальному успіху та шукають усі можливі варіанти, щоб домогтися суспільного визнання своїх особистих заслуг, чим можуть викликати невдоволення з боку людей, які зустрічаються на їхньому шляху.

Низькі оцінки за шкалою інтроверсії говорять про труднощі у контактах, прагненні до видів діяльності не пов'язаних з публічністю. Інтроверти в ситуаціях вимушеного спілкування легко втрачають спокій, рівновагу, в наслідок чого намагаються зберігати соціальну дистанцію. Вони з повагою ставляться до прав інших, цінують індивідуальність, вважають, що кожен має право на власну точку зору. Більшість часу вони приділяють роботі, бачать у цьому сенс життя, цінують професіоналізм і майстерність.

Емоційна непостійність переважає у жінок (с.б. = 2.6), що проявляється в частому коливанні настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Люди з високими оцінками в цьому факторі не переносять грубих слів, людей і грубої роботи. Реальність життя може легко травмувати їх, вони - м'які, жіночні, занурені у фантазії. Високі оцінки за даним фактором можуть бути пов'язані зі станом тривожності чи дезаптації.

Для чоловіків навпаки більш характерна висока емоційна стабільність, зрілість та реалістичність. У своїй поведінці вони керуються надійними, реально відчутними цінностями, не будуть братися до справ без особистої вигоди. Успіхи інших людей і свої власні оцінюють по матеріальному достатку й кар'єрному просуванню. Хоча у спілкуванні їм рідко притаманна тактовність й делікатність, вони користуються симпатією, повагою у людей, їх грубість і різкість найчастіше не ображає, а притягує до себе, люди в ній бачать не прояви злості, а прямоту і відвертість. Їм властива відсутність внутрішньої напруженості, задоволеність собою і своїми успіхами, готовність слідувати нормам і вимогам (*Рис.2. 4*).

Також у даній методиці було окремо виділено шкалу «Маскулінність – фемінність», так як вона безпосередньо стосується гіпотези нашого дослідження про те, що попередній розподіл ролей у подружжі пояснюється відповідністю фемінних і маскулінних проявів у чоловіків та жінок.

*Рис.2.5*. Результати дослідження, за шкалами «маскулінність – фемінність», чоловіки.

Тож проаналізувавши результати ми можемо сказати, що 89% опитаних чоловіків мають яскраво виражені маскулінні риси, тобто, сміливість, підприємливість, схильність до ризику, прагнення до самоствердження, до швидких, рішучих дій без достатнього їх обмірковування. Інтереси таких людей вузькі і практичні, судження – тверезі і реалістичні, в поведінці їм бракує оригінальності і фантазійності. Вони намагаються уникати складних, заплутаних ситуацій, погано розбираються в справжніх помислах як своєї, так і чужої поведінки, поблажливо ставляться до своїх слабкостей, не схильні до рефлексії і самоаналізу, вірять в силу, а не в мистецтво (*Рис.2.5*).

*Рис.2.6.* Результати дослідження, за шкалами «маскулінність – фемінність», жінки.

Проаналізувавши результати опитаних жінок, можна сказати, що 86% мають яскраво виражені фемінні характеристики, тобто вони чутливі, схильні до хвилювань, м'які, скромні та готові до самопожертвування. У них широкі, різноманітні інтереси, розвинена уява, потяг до фантазування і естетики. Вони виявляють зацікавленість у філософських, морально-етичних та світоглядних проблемах і часом демонструють надмірну заклопотаність особистими проблемами, схильні до рефлексії та самокритики. У них підвищений інтерес до людей і до нюансів міжособистісних відносин, їм доступно розуміння рушійних сил людської поведінки. Вони емпатійні - здатні відчувати інших людей, вміють емоційно викладати свої думки, зацікавлювати інших людей своїми проблемами та схиляти їх на свій бік (*Рис.6*).

Як підсумок, чоловікам притаманна маскулінність: спонтанна агресивність, відкритість, врівноваженість. Жінкам в свою чергу фемінні, їм властива сором’язливість, тривожність, емоційна лабільність.

Результати опитувальника «Спілкування в сім’ї» показали такі показники, зазначені в *табл. 2.1.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Стать | Тотожнісь поглядів на сімейне життя | Наявність загальних символів | Відкритість  спілкування | | Взаєморозуміння | | Психотерапевт. спілкування | Легкість спілкування |
|  |  |  |  | А | Б | А | Б |  |  |
| 1 | Чол. | 22 | 19 | 18 | 14 | 20 | 21 | 20 | 19 |
| Жін. | 20 | 19 | 19 | 16 | 21 | 21 | 21 | 20 |
| 2 | Чол. | 19 | 17 | 17 | 15 | 19 | 18 | 19 | 20 |
| Жін. | 19 | 17 | 18 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 |
| 3 | Чол. | 17 | 16 | 19 | 16 | 19 | 19 | 18 | 19 |
| Жін. | 19 | 17 | 18 | 17 | 18 | 20 | 18 | 18 |
| 4 | Чол. | 17 | 18 | 19 | 16 | 20 | 21 | 19 | 19 |
| Жін. | 17 | 18 | 18 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 5 | Чол. | 18 | 14 | 18 | 19 | 19 | 18 | 20 | 19 |
| Жін. | 19 | 14 | 18 | 17 | 18 | 17 | 21 | 19 |
| 6 | Чол. | 19 | 15 | 19 | 17 | 19 | 19 | 21 | 18 |
| Жін. | 18 | 17 | 20 | 19 | 19 | 17 | 20 | 20 |
| 7 | Чол. | 20 | 20 | 20 | 19 | 21 | 20 | 18 | 18 |
| Жін. | 19 | 20 | 18 | 19 | 19 | 19 | 20 | 19 |
| 8 | Чол. | 19 | 15 | 18 | 16 | 18 | 18 | 19 | 20 |
| Жін. | 17 | 15 | 19 | 18 | 20 | 17 | 17 | 18 |
| 9 | Чол. | 18 | 20 | 17 | 18 | 19 | 17 | 18 | 19 |
| Жін. | 19 | 18 | 20 | 19 | 19 | 18 | 20 | 19 |
| 10 | Чол. | 16 | 14 | 19 | 18 | 20 | 19 | 19 | 18 |
| Жін. | 18 | 15 | 17 | 18 | 19 | 18 | 19 | 20 |
| 11 | Чол. | 17 | 13 | 15 | 17 | 19 | 20 | 18 | 17 |
| Жін. | 19 | 14 | 16 | 15 | 20 | 21 | 19 | 16 |
| 12 | Чол. | 20 | 17 | 20 | 17 | 19 | 19 | 18 | 20 |
| Жін. | 19 | 15 | 17 | 19 | 18 | 18 | 19 | 20 |
| 13 | Чол. | 18 | 18 | 15 | 17 | 18 | 19 | 18 | 19 |
| Жін. | 18 | 17 | 17 | 18 | 20 | 21 | 18 | 20 |
| 14 | Чол. | 19 | 20 | 18 | 20 | 19 | 18 | 20 | 18 |
| Жін. | 18 | 19 | 20 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 15 | Чол. | 19 | 17 | 17 | 20 | 20 | 20 | 19 | 19 |
| Жін. | 20 | 17 | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 19 |
| 16 | Чол. | 15 | 13 | 15 | 14 | 19 | 18 | 18 | 18 |
| Жін. | 16 | 13 | 13 | 15 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 17 | Чол. | 14 | 15 | 14 | 12 | 17 | 18 | 19 | 19 |
| Жін. | 17 | 15 | 13 | 15 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 18 | Чол. | 16 | 15 | 14 | 16 | 18 | 19 | 17 | 17 |
| Жін. | 15 | 13 | 18 | 20 | 16 | 18 | 18 | 17 |
| 19 | Чол. | 15 | 12 | 13 | 15 | 18 | 18 | 19 | 18 |
| Жін. | 18 | 12 | 14 | 16 | 19 | 19 | 19 | 20 |
| 20 | Чол. | 15 | 14 | 16 | 20 | 17 | 16 | 18 | 18 |
| Жін. | 16 | 14 | 14 | 17 | 16 | 16 | 17 | 18 |
| 21 | Чол. | 13 | 11 | 15 | 17 | 17 | 15 | 16 | 18 |
| Жін. | 12 | 10 | 16 | 18 | 16 | 17 | 16 | 17 |
| 22 | Чол. | 12 | 12 | 17 | 20 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Жін. | 14 | 12 | 15 | 18 | 17 | 16 | 16 | 16 |
| 23 | Чол. | 12 | 14 | 13 | 13 | 15 | 16 | 16 | 18 |
| Жін. | 13 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 16 | 17 |
| 24 | Чол. | 11 | 9 | 10 | 13 | 13 | 14 | 15 | 14 |
| Жін. | 12 | 7 | 13 | 14 | 13 | 12 | 13 | 13 |
| 25 | Чол. | 11 | 10 | 11 | 14 | 12 | 13 | 12 | 13 |
| Жін. | 11 | 8 | 12 | 13 | 14 | 12 | 11 | 13 |
| Загальне значення | | 16,7 | 14,92 | 16,4 | 16,82 | 17,98 | 17,86 | 18,04 | 18,06 |

*Табл. 2.1.* Показники опитувальника «Спілкування в сім’ї»

Показники «Відкритість спілкування» та «Взаєморозуміння» розділені на додаткові показники:

А) як опитуваний оцінює себе за цією ознакою.

Б) як опитуваний оцінює свого шлюбного партнера за цією ознакою.

Усі підрахунки кількості балів, що збиралися по додатковим показникам, проводилися окремо.

Проаналізувавши дані, які приведені у Таблиці 2.1, можна зробити висновок про благополуччя та міцність шлюбних відносин у більшості сімей, що видно з високого рівня показників. Найвищу загальну кількість балів набрали опитувані подружжя за шкалою «Легкість спілкування» та «Психотерапевтичність спілкування». Середній бал за цими показниками 18,06 та 18,04 відповідно. Також досить високий рівень загального балу має шкала «Взаєморозуміння» - 17,98, а саме за додатковою шкалою – як учасник опитування оцінює себе, та 17,86 – як опитувальний оцінює свого шлюбного партнера.

Спостерігається виникнення суперечок між подружніми партнерами через досить низький рівень тотожності поглядів на сімейне життя у подружніх парах – 16,17,18,19,20 та ще нижчі у пар – 21,22,23,24,25.

Було виявлено складнощі з приводу відкритості спілкування серед 48% сімей, а саме в додатковій шкалі «як опитувальник оцінює свого партнера», зокрема у парах 11, 16, 17,19, 23, 24, 25.

Недостатня кількість спільних символів було виявлено у 40% опитуваних.

В результаті порівняльного аналізу методик «Задоволеність шлюбом» та «Спілкування в сім’ї» можна зробити висновок, що такі шкали як «Абсолютно благополучні», «Благополучні», «Скоріш благополучні» мають високий середній бал у даних методики «Спілкування сім’ї», а такі шкали як «Перехідні сім’ї», «Швидше неблагополучні сім’ї» та «Неблагополучні» мають низькі показники.

**2.3. Кореляційний аналіз результатів дослідження**

На основі отриманих результатів було проведено кореляційний аналіз даних, де виявлено прямі кореляційні зв’язки між шкалами:

* «Врівноваженість» та «Абсолютне благополуччя», (r=0,53, при p<0,05), отже, чим більше поведінка людини врівноважена, чим вищий контроль емоцій та співвідношення процесів збудження та гальмування, тим більш благополучними є взаємостосунки у сім’ї (Рис. 7);
* «Комунікабельність» та «Швидше благополучні», (r=0,76, при p<0,05), тобто, можна сказати, що чим більш комунікабельні люди, тим більша ймовірність їхнього сімейного благополуччя.

Абсолютне благополуччя

Врівноваженість

*Рис.7*. Кореляційний зв'язок між шкалами «Абсолютне благополуччя» та «Врівноваженість»

Також, прямі кореляційні зв’язки виявлено між шкалами:

* «Особистісна ідентифікація» та «Благополучні сім’ї», (r=0,73, при p<0,05), отже, чим більша спільність інтересів, потреб, цінностей, способів проведення дозвілля у подружжя, тим вищий рівень їхнього благополуччя;
* «Господарсько-побутова сфера» та «Благополучні сім’ї», (r=0,51, при p<0,05), якщо люди спільно вирішують побутові питання, вміють розподіляти побутові обов’язки між собою, відповідно тим вищим буде рівень їхнього сімейного благополуччя;
* «Батьківське виховання» та «Благополучні сім’ї» (r=0,68, при p<0,05), правильний розподіл батьківських обов’язків, вміння домовлятись між собою, спільна активна батьківська позиція з боку обох членів подружжя сприяє благополуччю сім’ї (*Рис.8*).

*Рис. 8*. Кореляційний граф шкали «Благополучні сім’ї» з іншими значимими шкалами

Шкала «Сором’язливість» зворотньо корелює між шкалою «Перехідні сім’ї» (r=-0,59, при p<0,05). Таким чином високий рівень сором’язливості може знизити рівень благополуччя родини, завадити розвитку гармонійної взаємодії.

Також, прямі кореляційні зв’язки виявлено між шкалами: «Організація сімейної субкультури» та «Швидше благополучні сім’ї» (r=0,66, при p<0,05), тобто, чим вищий рівень формування у людини культурних цінностей, різних захоплень, тим вища ймовірність благополуччя у родині.

Обернені кореляційні зв’язки виявлено між шкалами: «Швидше благополучні» і «Батьківське виховання» (r=-0,54, при p<0,05), можна зазначити, що у більш благополучних сім’ях, менш значимим є батьківський контроль.

Отже, під час кореляційного аналізу було виявлено прямі кореляційні зв’язки між шкалами: «Врівноваженість» та «Абсолютне благополуччя», «Комунікабельність» та «Швидше благополучні», «Особистісна ідентифікація» та «Благополучні сім’ї», «Господарсько - побутова сфера» та «Благополучні сім’ї», «Особистісна ідентифікація» та «Благополучні сім’ї», «Організація сімейної субкультури» та «Швидше благополучні сім’ї». Обернені кореляційні зв’язки виявлено між шкалами: «Швидше благополучні» і «Батьківське виховання», шкала «Сором’язливість» обернено корелює з шкалою, «Перехідні сім’ї».

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Підводячи підсумки проведеного дослідження варто зазначити, що більшість опитаних нами сімей є благополучними, у чоловіків яскраво виражені риси маскуліності, вони беруть на себе такі обов’язки, як матеріальне забезпечення родини, активна позиція у сексуальних стосунках та організація дозвілля. Чоловікам також більш властивий вищий рівень врівноваженості, реалістичності та спонтанної агресивності. Також чоловіки, очікують, що дружина буде займатись господарською сферою у житті та створювати позитивний емоційний клімат.

Стосовно жінок, можна сказати, що в них яскраво виражені риси фемінності, вони в більшості займаються вихованням дітей, створенням комфорту в домі та позитивного емоційного клімату в родині. Можна сказати, що для жінок важливою є господарсько-побутова сфера, жінки надають більшого значення своєму зовнішньому вигляду, також для них є більш значимою емоційно-психотерапевтична функція у шлюбі.

В результаті порівняльного аналізу методик «Задоволеність шлюбом» та «Спілкування в сім’ї» можна зробити висновок, що такі шкали як «Абсолютно благополучні», «Благополучні», «Скоріш благополучні» мають високий середній бал у даних методики «Спілкування сім’ї», а такі шкали як «Перехідні сім’ї», «Швидше неблагополучні сім’ї» та «Неблагополучні» мають низькі показники.

Кореляційний аналіз даних дозволив виявити прямі кореляційні зв’язки між шкалами: «Врівноваженість» та «Абсолютне благополуччя», «Комунікабельність» та «Швидше благополучні», «Особистісна ідентифікація» та «Благополучні сім’ї», «Господарсько-побутова сфера» та «Благополучні сім’ї», «Особистісна ідентифікація» та «Благополучні сім’ї», «Організація сімейної субкультури» та «Швидше благополучні сім’ї». Обернені кореляційні зв’язки виявлено між шкалами: «Швидше благополучні» і «Батьківське виховання», шкала «Сором’язливість» обернено корелює з шкалою «Перехідні сім’ї».

**Розділ 3**  **Розробка тренінгової програми щодо формування сімейного спілкування у подружніх пар**

**3.1.** **Обгрунтування тренінгової програми щодо формування у подружніх пар вміння спілкуватися як метод підвищення сімейної взаємодії**

За останніх 30 років інститут сім’ї в Україні зазнав великих змін, зменшилась кількість одружень, народжуваність дітей в сім’ї, якщо колись народжували мінімум 3, то тепер народивши 1 дитину батьки приймають рішення зупинитися, а коли сім’я має трьох дітей, то вона отримує статус «багатодітної». Також, хоч і деколи з коливанням, та все ж зросла кількість розлучень і за статистикою Україна займає «переможне» місце у цьому списку. У 2019 році кількість розлучень дорівнювала показнику 3,6 на тисячу осіб. За перших три місяці 2021 року зареєстровано 6,7 тис. розлучень. Звісно людство зазнає розвитку, змінюються погляди та все ж багато хто вважає сім’ю одним з найцінніших багатств життя.

Одну із основних причин високого рівня розлучень в нашій країні пов'язують з тим, що наші люди рано одружуються, а інші експерти говорять про фінансову нестабільність партнерів. Проте є психологи, які стверджують, що зараз сім’я в Україні нагадує просто оболонку, де втрачені цінності сім’ї, де традиції не грають ролі. На противагу люди піклуються тільки про власні інтереси, вони позбавленні вміння взаємодіяти, у них не розвинена навичка комунікації, прийняття компромісу чи просто спільного рішення в сімейних потребах і труднощах.

Спілкування — одна з вроджених потреб людини і як уже було вище згадано: життя в родині відсутнє без спілкування, яке являє собою відношення членів сім’ї один до одного, перебіг їхньої взаємодії, обмін інформацією та їхній духовний зв’язок. Природа внутрішньо-сімейного спілкування та морально-психологічного клімату родини має вплив на морально-психічне здоров’я всіх її членів.

Саме тому було прийнято рішення розробити тренінгову програму щодо формування у подружніх пар вміння спілкуватися як метод підвищення сімейної взаємодії - тренінг «Сила сімейної взаємодії» (Додаток В).

Метою тренінгу є: створення умов для ефективної роботи; ознайомлення учасників з нової сторони з собою та своїми партнерами; зміцнення стосунків у парі, формування рівня відкритості, відвертості, довіри, згуртованості; формування вміння використовувати різні види і способи ефективних форм спілкування, розвивати уміння слухати партнера, вдосконалювати комунікативні навички, розвивати навички вербальної комунікації і невербального спілкування.

Для комфортної роботи пропонується проводити цей тренінг для невеликої кількості пар – 5-10 пар учасників. Тренінг складається з трьох частин : вступної, основної та заключної та триває 3,5 год (210 хвилин).

До вступної частини входить 4 вправи:

* Вступне слово. Притча про Любов і Розлуку
* Знайомство. Вправа «Відкриття»
* Прийняття правил
* Вправа «Очікування»

Початок тренінгу розпочинається із вступного слова, де тренер говорить про мету тренінгу, робить невеличкий вступ і розповідає «Притчу про Любов і Розлуку».

Наступною є вправа на знайомство «Відкриття», мета якої - познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи, навчити презентувати себе, бути чуйним до себе й інших.

У вправі прийняття правил тренер пропонує учасникам скласти правила роботи, метою яких є показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять, за допомогою перефразування мудрих висловів. Наприклад, «слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають» (східна мудрість), що тлумачеться як проявляти співчуття, розуміння.

Заключною у вступній частині є вправа «очікування», де учасники на невеликих аркушах паперу пишуть свої очікування від тренінгу, діляться ними з іншими учасниками та вішають на заздалегідь підготовлену ілюстрацію будиночка, який може означати місце затишку та любові, «замок» пари.

До основної частини у нас входить 9 вправ та невелика перерва.

Першою вправою у цій частині є мозковий штурм « Для чого потрібне спілкування?», метою якої є привернення уваги учасників до цієї дії. Тренер просить оцінити учасників за 10–бальною шкалою, на якому рівні знаходиться їхнє спілкування в парі.

Після цього запланованою є вправа «Асоціація», яка покликана узагальнити відповіді учасників, підкреслити значення інформованості для вирішення проблем.

Далі для розвантаження та розвитку єдності учасникам пропонується вправа «Синергія». Тренер пропонує стати в коло та присісти так, ніби учасники сидять на стільцях. Порахувати, скільки часу вони можуть утримуватись в такому положенні. Опісля запропонувати парі стати тісно спинами один до одного і повторити вправу.

Наступною є вправа «Дослідження контакту», автором, якої є Володимир Філіпенко. Мета цієї вправи: дослідити поведінку і відчуття партнера в парі під час контакту.

Учасники йдуть на перерву, після якої повертаються до вправи «Дослідження взаємодії і меж» для перевірки рівня довіри та дослідження меж партнера. Права виконується із зав’язаними очима 5 хв, або до того часу, коли прозвучить слово «стоп».

Слідом за попередньою вправою є вправа «Мої табу в стосунках». Учасники в парах виокремлюють свої думки про здорові та нездорові стосунки, наводять їх приклади та характеристику, а також виділяють елементи, які визнані для них як «табу».

Дванадцятою вправою в цьому тренінгу є інформаційне повідомлення на тему «Я – висловлювання», де тренер розказує «що це?» і « як користуватися цією технікою», дає орієнтовну схему.

Наступною є вправа «Почуття», яка складається з двох частин. Перша: тренер роздає кожному по листочку, який поділений на 6 частин і просить вибрати 6 почуттів (3 позитивних і 3 менш позитивні), які потрібно намалювати. А друга частина вправи полягає в обговоренні малюнків, відповідаючи на питання через техніку «Я-повідомлення» та шукаючи спільні й відмінні риси.

Подальша вправа №14 « Уважне слухання», яка дає можливість партнерам бути почутими , зрозумілими і також дати це ж своєму партнеру.

І останньою вправою в цій частині є вправа для розслаблення, знайдення спільної мови та відображення майбутніх стосунків пари. Для цієї вправи знадобиться листок А3 та трішки спільної роботи.

Заключна частина складається із однієї вправи «Рефлексія». Мета якої: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку про свої враження від проробленої роботи та прощання.

**3.2. Методи терапії у вирішенні сімейних проблем**

У даний час набирає більш широкого поширення звернення сімей за психологічною допомогою, яка надається шляхом консультування або системно-сімейної психотерапії, що спрямовані на вирішення психологічних проблем сім'ї.

При цьому під психологічним консультуванням розуміють насамперед вплив, спрямований на корекцію міжособистісних стосунків в сім'ї. Психотерапія орієнтована переважно на вирішення більш глибинних особистісних проблем, які проявляються у взаєминах між членами сім'ї, глибоко коріняться та ускладнюють стосунки.

Обидва методи передбачають роботу психолога одночасно з усією сім’єю або кількома її членами. Сім’я розглядається як єдина система, яка існує за своїми правилами та закономірностями. Перевагою такої роботи є те, що сім’я не тільки вирішує існуючу поточну проблему, а й набуває досвіду спільного подолання труднощів, який в майбутньому зможе використовувати самостійно.

Мету роботи з сім'єю можна розподілити по чотирьох основних рівнях:

До мети першого рівня відносяться індивідуальну мету членів сім'ї.

До мети другого рівня - те, чого вся сім'я в цілому хотіла б досягти.

До мети третього рівня можна віднести певні зміни в стосунках сім'ї з суспільством.

До мети четвертого рівня можна віднести чекання і потреби самого психотерапевта.

Враховуючи багаторівневий характер психотерапевтичної роботи з сім'ями, неважко уявити собі, наскільки складним може бути тут процес постановки завдань. В родинній терапії можна виділити короткострокові і довгострокові завдання. Психотерапевт повинен мати певні уявлення про завдання як кожної окремої сесії, так і всього психотерапевтичного процесу.

Завданнями терапії подружніх розладів є полегшення емоційних страждань і труднощів, досягнення благополуччя пари в цілому і кожного з партнерів зокрема.

Психотерапевтові слід присікати прагнення подружжя "скотитися" до взаємних звинувачень і образ, його завдання - дати надію на побудову нових, кращих стосунків. Завдання терапевта полягає в подоланні непорозумінь, замішання, спотворень для того, щоб допомогти партнерам виробити єдину думку про суть проблеми. Долаючи конфлікти, викликані розбіжностями, розчарування, засмучення, відсутність комплементу, психотерапевт усуває старі патерни поведінки, тим самим розчищаючи дорогу якісно новій взаємодії.

У психотерапії і консультуванні існує цілий ряд концепцій, основних підходів до дозволу подружніх проблем (Кратохвіл, 1999; Меновщиков, 2002). Традиційно виділяють підходи:

1) Психоаналітичний;

2) Гуманістичний;

3) Системний;

4) Поведінковий.

*Психоаналітичний підхід.*Тут подружня дисгармонія розглядається з точки зору внутрішньої мотивації поведінки подружжя. Поточні родинні конфлікти пов'язують з минулим, з прикладами поведінки в минулих стосунках.

*Гуманістичний підхід.*У його основі лежить прагнення змінити уявлення про шлюб. Спілкування подружжя повинно стати відкритим, щирим. Психотерапевт створює умови, в яких подружжя прагне до вербалізації своїх відчуттів і тим самим до поліпшення взаєморозуміння. Відчуття (у тому числі і агресію) слід виражати, що не повинно наводити до загострення конфлікту.

Психотерапевт проявляє самопочуття, щирість по відношенню до кожного з партнерів. Подружжя повинне навчитися слухати один одного, не виражати при цьому оцінки або думки, розуміти партнера, відчувати його переживання. У гуманістичному підході до подружніх проблем основний наголос падає на відвертість, аутентичність, толерантність, потребу в самовираженні, приналежності до іншого і незалежний розвиток особи кожного.

*Системний підхід.*Тут в сферу уваги терапевта потрапляє взаємообумовленість поведінки партнерів по шлюбу або всіх членів сім'ї.

Поведінковий напрям в подружній психотерапії в даний час є найбільш поширеним підходом. Метою тут є раніше всієї зміни поведінки партнерів, при цьому використовуються методи підкріплення і вчення. Цей похід дозволяє:

1) Управляти позитивною поведінкою подружжя;

2) Давати необхідні соціальні знання і уміння, особливо у сфері спілкування і спільного вирішення проблем;

3) Виробляти ефективну подружню угоду про взаємну зміну поведінки.

Подружня терапія або консультування починається дослідження головних проблем, що є завданням будь-якого інтерв’ю. Важливо знати, чого саме бажають подружжя, чого чекає оточення, що потрібне кожному з партнерів від іншого, інших членів сім’ї, оточення. Важливо також зрозуміти, що кожен чоловік готовий зробити для іншого, сім’ї, оточення.

Родинна терапія за час свого розвитку асимілювала велике число різних методичних прийомів. Кожна з нових шкіл привносить свою техніку, вживану для вирішення тих завдань, які представники саме цієї школи вважають найважливішими.

Найбільш відомі і широко використовувані методологічні принципи родинної терапії - це нейтральність, циркулярність і гіпотетичність.

*Нейтральність:*ефективна психотерапія вимагає від психотерапевта зберігати нейтральну позицію. Він рівно співчуває всім членам сім'ї, не приєднується внутрішньо ні до кого і забезпечує всім членам сім'ї рівні можливості говорити і бути почутими.

*Циркулярність:*все, що відбувається в сім'ї, підкоряється не лінійній, а циркулярній логіці. Методологічний прийом, що реалізовує принцип циркулярності в процесі психотерапії, - циркулярне інтерв'ю.

Психотерапевт задає по черзі членам сім'ї особливим чином сформульовані питання або одне і те ж питання.

*Гіпотетичність:*основна мета спілкування психотерапевта з сім'єю - формулювання і перевірка гіпотези про мету і сенс родинної дисфункції.

Без гіпотези психотерапевт будь-якого напряму не в змозі отримати або організувати інформацію. Він перш за все повинен знати, що досліджує, інакше у нього лише накопичиться маса безглуздих даних. Мета дослідження полягає в певному взаємозв'язку між симптомом і системою в рамках часу і зміни.

Психотерапевт може неодноразово змінювати гіпотетичне формулювання у міру того, як при роботі з сім'єю у нього накопичується нова інформація. Для здійснення втручання зовсім не обов'язково чекати остаточної гіпотези, оскільки у багатьох випадках лише само втручання поставляє бракуючу інформацію. Також не обов'язково, аби гіпотеза була абсолютно точною, - вона лише має бути абсолютно прийнятна для даної сім'ї і для зміни.

Окрім індивідуальної терапії є ще групова подружня терапія. Групова терапія з подружніми парами надає клієнтам можливість своїми очима побачити неадекватні форми міжособових стосунків і навчатися новим навикам і установкам. Під час заняття важливі взаємна підтримка членів групи з аналогічними проблемами і використання досвіду інших людей. Своя поведінка в сім'ї і взаємовідношення з партнером кожен може "програти" в психологічних сценах, де учасники групи грають ролі його домашніх. Техніка обміну ролями допомагає краще зрозуміти партнера і об’єктивніше оцінити себе, відбитого в "психодраматичному дзеркалі". За допомогою членів групи клієнт може досліджувати і відпрацювати різні форми поведінки і оцінити його результати. Група надає моральну підтримку клієнтові, укріплює в нім відчуття власної гідності, адаптуватися до родинної ситуації, що дозволяє зберегти сім'ю.

Зазвичай в груповій подружній терапії беруть участь 5-7 подружніх пар. При цьому використовуються принципи і методи звичайної групової психотерапії.

Групова подружня терапія дозволяє краще освоїти різні види спілкування. Вона дає можливість правильно оцінити результати конструктивної сварки: кожна пара може випробувати це на собі і отримати оцінку з боку інших.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

За останніх 30 років інститут сім’ї в Україні зазнав великих змін, велика кількість розлучень, яка привела Україну на лідерське місце в світовій статистиці. Багато дослідників пов’язують це із раннім одруженням або фінансовою не стабільністю. Та ми схильні вважати, що все можна подолати якщо дати людям розуміння того, що в сім’ї перш за все є емоційний зв’язок та вміння спілкуватися.

Спілкування — одна з вроджених потреб людини: життя в родині відсутнє без спілкування, яке являє собою відношення членів сім’ї один до одного, перебіг їхньої взаємодії, обмін інформацією та їхній духовний зв’язок. Природа внутрішньо-сімейного спілкування та морально-психологічного клімату родини має вплив на морально-психічне здоров’я всіх її членів.

Тому у даний час набирає більш широкого поширення звернення сімей за психологічною допомогою, яка надається шляхом консультування або системно-сімейної психотерапії, що спрямовані на вирішення психологічних проблем сім'ї.

Також ще одним варіантом покращення взаємовідносин в сім’ї є відвідування тренінгів, де пари можуть здобути або вивести на кращий рівень навички взаємодії один з одним. Тому, ми розробили тренінгову програму для пар, які хочуть розвинути навички спілкування та цим самим зміцнити свої стосунки «Сила сімейної взаємодії», так як порівняльний аналіз даних методик «Задоволеність шлюбом» та «Спілкування в сім’ї» показав, що такі шкали як «Абсолютно благополучні», «Благополучні», «Скоріш благополучні» мають високий середній бал у даних методики «Спілкування сім’ї», а такі шкали як «Перехідні сім’ї», «Швидше неблагополучні сім’ї» та «Неблагополучні» мають низькі показники.

Тренінг складається з трьох частин : вступної, основної та заключної та триває 3,5 год (210 хвилин), розрахований на 5-10 пар учасників. До нього входить шістнадцять вправ, метою яких в основному є: створення умов для ефективної роботи; ознайомлення учасників з нової сторони з собою та своїми партнерами; зміцнення стосунків у парі, формування рівня відкритості, відвертості, довіри, згуртованості; формування вміння використовувати різні види і способи ефективних форм спілкування, розвивати уміння слухати партнера, вдосконалювати комунікативні навички, розвивати навички вербальної комунікації і невербального спілкування.

**ВИСНОВОК**

Кожна сім’я, родина є унікальним створенням суспільства, яка зазвичай має свої потреби й труднощі, та не зважаючи на них - прагне до щасливого життя. Проте, сім’я – це не тільки люди, це їхній спосіб життя, мислення та взаємодії. У такому співіснуванні найбільш природно задовольняються важливі особистісні потреби людини. Саме у межах сім’ї людина набуває необхідних соціальних, комунікативних навичок, опановує базові стереотипи поведінки та культурні норми, реалізує свої емоційні переваги, отримує психологічну підтримку й захист, які виникають під час контакту із зовнішнім світом.

Рольові очікування — це компонент функціонально-рольової структури сім’ї. Рольова структура сім’ї забезпечує ефективне її функціонування й задоволення потреб усіх її членів за умов рольової узгодженості, тобто, несуперечливості сімейних ролей, які утворюють цілісну систему.

Міжрольовий конфлікт виявляється у подружніх сварках, чоловік чи дружина звинувачують один одного в невиконанні певних обов’язків. Причиною сварки може стати відмінність думки про те, як витрачати гроші. Протягом сімейного життя ролі змінюються, відбувається їх переоцінка, коректування розуміння своїх функцій в сім’ї.

Ролі партнерів потребують і від жінки, і від чоловіка економічного вкладу в сім’ю у відповідності із заробітком, загальної відповідальності за дітей, участі у домашній роботі і розподілу правової відповідальності. Крім того, від чоловіка бажаним та необхідним є ще прийняття рівного статусу жінки і згода з її рівною участю у прийнятті будь-яких рішень, а від жінки готовність до прийняття рівної відповідальності за підтримку статусу сім’ї, а у випадку розлучення і відсутності дітей відмова від матеріальної допомоги.

Для стабільності сім’ї важливою є узгодженість думок у тому скільки часу пара повинна приділяти кар’єрі, а скільки сімейним обов’язкам. Від цього рішення залежить стиль стосунків у сім’ї – традиційний чи сучасний (егалітарний).

Мета нашої роботи полягала у аналізі рольових очікувань сімейних пар, та вплив ролей на гармонійні стосунки у родині. В ході дослідження було опитано 30 сімейних пар. Результати показали, що більшість опитаних пар є благополучними. у чоловіків яскраво виражені риси маскуліності, вони беруть на себе такі обов’язки, як матеріальне забезпечення родини, активна позиція у сексуальних стосунках та організація розваг, чоловіки, очікують, що дружина буде займатись господарсько – побутовою сферою у житті та створювати позитивний емоційний клімат у родині. Чоловікам також більш властивий вищий рівень врівноваженості, реалістичності та спонтанної агресивності.

Стосовно жінок, можна сказати, що в них яскраво виражені риси фемінності, вони в більшості займаються вихованням дітей, створенням комфорту в домі та позитивного емоційного клімату в родині. Можна сказати, що для жінок важливою є господарсько-побутова сфера, жінки надають більшого значення своєму зовнішньому вигляду, також для них є більш значимою емоційно-психотерапевтична функція у шлюбі.

В результаті порівняльного аналізу методик «Задоволеність шлюбом» та «Спілкування в сім’ї» можна зробити висновок, що такі шкали як «Абсолютно благополучні», «Благополучні», «Скоріш благополучні» мають високий середній бал у даних методики «Спілкування сім’ї», а такі шкали як «Перехідні сім’ї», «Швидше неблагополучні сім’ї» та «Неблагополучні» мають низькі показники, яке дає нам підставу зробити висновок, що якісне спілкування є головним елементом щасливої сім’ї.

Як наслідок плідного вивчення даної теми розроблено тренінгову програму щодо формування сімейного спілкування у подружніх пар. Метою якого є: створення умов для ефективної роботи; ознайомлення учасників з нової сторони з собою та своїми партнерами; зміцнення стосунків у парі, формування рівня відкритості, відвертості, довіри, згуртованості; формування вміння використовувати різні види і способи ефективних форм спілкування, розвивати уміння слухати партнера, вдосконалювати комунікативні навички, розвивати навички вербальної комунікації і невербального спілкування.

Загалом мета роботи досягнена, завдання виконано.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубровская Е.М. Социально психологические методы исследования супружеских отношений. Спецпрактикум по социальной психологии. – М.: Изд-во МГУ, 1987. – 120 с.
2. Андреев Ю.А. Мужчина и женщина: путь человеческий – путь звездный. – СПб.: Респекс, 1994. – 357с.
3. Андреева Т.В. Семейная психология. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2005. – 244 с.
4. Малярова Н.В. Особенности социологического анализа семейных конфликтов.//Социологические исследования, 1984 . № 1. – С.18 –27.
5. Афанасьев А.Ю. Синтаксис любви: типология личности и прогноз парных отношений / Предисловие Ю. Рюрикова. – М.: Остожье, 2000. – 493с.
6. Бондарчук О.І. Психологія сім’ї: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2001.- 98с.
7. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – №2. – С. 18 – 19.
8. Волкова А.Н., Трапезникова Г.М. Методические приемы диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. — 1985. — № 5. — С. 110 – 116.
9. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Стать та сексуальність: психологічний ракурс. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1999. – 384 с.
10. Гозман Л.Я., Алешина Ю.Е. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы // Вестн. МГУ. — 1985. — № 4. – Сер. 14. Психология. – С. 10–20.
11. Гребенников И.В. Основы семейной жизни. – М.: Просвещение, 1991. – 158с.
12. Дарко І.В. Сучасний шлюб: проблеми та гармонія. – К.: Слово, 1999р. – 260с.
13. Дмитриева Т.В. Гештальт-подход в работе с парами и семьями // Вестн. психосоц. и коррекц.-реабилитацион. работы. — 1999. — № 1. — С. 27-37.
14. Дружинин В.Н. Психология семьи. – М.: КСП, 1996. – 160 с.
15. Зайцев А. Г., Зайцев Г.К. Педагогика счастья. Валеология семьи. – СПб: Союз, 2002. – 320 с.
16. Евсеенкова Ю.В., Портнова А. Г. Отцовство как структурно-динамический феномен // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 106 с.
17. Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие – М.: «Ось-89», 2003. – 336 с.
18. Еникеева Д.Н. Тернистый путь любви [Текст] / Диля Еникеева. – М.: АСТ, 2007. – 829с.
19. Зубрицька-Макота І.В., Скочиліс М.Д. Вплив подружніх ролей на позитивний клімат у сім’ї // Молодь і ринок : зб.наук.праць. – Дрогобич, 2013. – Вип. – № 9 (104) вересень. – 2013. – С. 76–81.
20. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2007. – 544с.
21. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. – М.: Гардарики, 2008. – 320с.
22. Кісарчук 3.Г., Єрмусевич О.І. Психологічна допомога сім'ї. Книга 1. Навчальний посібник (у 3 книгах). – К.: Главник, 2006. – (серія «Психол. інструментарій»). – 350с.
23. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. – М.: Педагогика, 1987. – 160 с.
24. Ковалев С.В. Психология современной семьи. — М.: Просвещение, 1988. – 220с.
25. Кон И. С. Психосексуальное развитие и взаимоотношение полов. Психология ранней юности. — М.: Просвещение, 1989. — 236c.
26. Коннер Р.Ф., Зырянова Ю.И., Каленский М.И., Дроздовский Ю.В. Стратегический подход к семейной психотерапии. – Новокузнецк, 1998. – 62 с.
27. Кравець В.П. Психологія сімейного життя: навчальний посібник для педвузів із спец. “практична психологія”. – Тернопіль: М-во о. У., 1995. – С. 105 – 121.
28. Кратохвіл С. Психотерапія сімейно-сексуальних дисгармоній. – М.: Медицина, 1991. – 335 с.
29. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я: Психология значимых отношений. – М.: Мысль, 1989. – 204с.
30. Левицкий В.Н. Психология семейных отношений. Рекомендации и тесты. – К.: Знання, 1991. – 105с.
31. Левкович В.П., Зуськова О.Е. Социально-психологический подход к изучению супружеских конфликтов // Психол. журн. — 1985. — Т. 6. — № 3. — 127–137с.
32. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: Изд-во Эксмо, 2006.- 892с.
33. Мудрик А.В. Соціальния [педагогіка](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D1%96%D0%BA%D0%B0): навч. для студ. пед. вузів / під ред. В.А. Сластеліно. – М.: Видавничий центр «Академія», 2005. – 5-е вид., – 200 с.
34. Навайтес Г.М. Семья в психологической консультации / Г.Навайтес. – М., 1999. – 224с.
35. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений // Психол. журн. — 1982. — № 3. — С. 147–151.
36. Обозов Н.Н., Обозова А. Н. Факторы устойчивости брака // Семья и личность. Тезисы докладов Всесоюзной конференции в г. Гродно 28-30 сентября 1981 г. – М., 1981, – С. 44—49.
37. Овчарова Р.В., Токарева Ю.А. Научные предпосылки к анализу проблемы отцовства как воспитательной деятельности // Наука и образование Зауралья. – Курган, 2005. – № 1. – С. 19 – 20.
38. Пезешкиан Н.В. Позитивная семейная психотерапия: Семья как терапевт. — М.: Семья, 1993. — 332 с.
39. Психологічна допомога сім’ї: Посіб. / За ред. З. Г. Кісарчук. — К.: Вид-во Ін-ту соціології НАН України, 1998. –181с.
40. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. — 3-те вид., стереотип. — К.: Либідь, 2001. — 560 с.
41. Психология: Словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 380с.
42. Прохорова О.Г. Любовь, брак, семья: жизнь без ошибок [Текст]. СПб.: КАРО, 2008. – 334с.
43. Райгородский Д.Я. Психология семьи. – Самара: Издательский дом Бахрам; М., 2002. – 236с.
44. Ромовська З.В. Українське сімейне право / З. В. Ромовська. – К.: Правова література, 2009. – 187с.
45. Румянцева Т.У. Психологічний консультування: діагностика взаємин у парі. Навчальний посібник. — СПб.: Питер, 2006. — 276 с.
46. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология: учеб. пособие. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1990. – 252с.
47. Сатир В.С. Вы и ваша семья: Руководство по личностному росту. — М.: Эксмо-Пресс, 2000. — 320 с.
48. Семенов Ю.И. Происхождение брака и семьи. – М.: Мысль, 1994. – 251с.
49. Семиченко В.А., Заслуженюк В.С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: Навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів. – К.: Веселка, 1998. – 214с.
50. Семья глазами психолога: Сб. методик / Сост. С. Ф. Спичак. — М.: Воронеж, 1995. — 64 с.
51. Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. — М.: Педагогика, 1989. – 165с.
52. Семья: социально-психологические и этические проблемы: Справоч. / В.И. Зацепин, Л.Н. Бучинская, И.Н. Гавриленко и др. — К.: Политиздат Украины, 1989. – 289с.
53. Слепкова В.И. Психологическая диагностика семейных отношений [Текст]. – Мозырь: Содействие, 2006. – 195с.
54. Торохтий В.С. Общая характеристика методики оценки психологического здоровья семьи // Вестн. психосоц. и коррекц.-реабилитацион. работы. — 1996. — № 4. — С. 20–30; 1997. — № 9. — С. 28–41; 1998. — № 3. — С. 30–49.
55. Трапезникова Т.М. Определение согласованности семейных ценностей и ролевых установок в супружеской паре // Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2000. – 497с.
56. Трапезникова Т.М. Психологические аспекты семейных отношений // Вестник СПб. ун-та. Философия. Политология. Социология. Психология. Право. – 1992. – Вып. 2. – №13. – С. 106-111.
57. Уайт К. Г. Семья и здоровье. — Калининград: Кн. изд-во, 1991. — 239 с.
58. Федотова Н. Ф. Некоторые вопросы межличностного познания в семне // Психология межличностного познания / Под ред. А. А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1981. — 222 с.
59. Хлопоніна Н.Є. Особливості статеворольової диференціації в сучасній сім’ї // Вісник Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. – Луганськ: Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка, 2006. – №16 (111). – С. 228-234.
60. Хлопоніна Н.Є. Функционально-ролевое распределение в современной семье: тенденции традиционности и эгалитарности // Теоретичні і прикладні проблеми психології та педагогіки: зб. наукових праць. – Луганськ: Видавництво СНУ ім. В., 2005. – №3(11) 2005. – С. 209-215.
61. Хлопоніна Н.Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування // Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наукових праць Інстиуту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / За ред.Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – К.: Міленіум, 2003. – Вип.2. – 228 с. – С.132-137.
62. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: учеб. пособ. для студ. вузов.- 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 204с.
63. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.
64. Шилов И.Ю. Фамилистика (психология и педагогика семьи) Практикум. – СПб.: Петрополис, 2000, – 416 с.
65. Шнейдер Л.Б. Семейная психология. – М.: Академический проект, 2006. – 2-е изд. – 768 с.
66. Этика и психология семейной жизни / Под ред. Н.Г. Юркевича. — Минск: Народная асвета, 1989. — 286 с.
67. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. — СПб.: Питер, 1999. – 656с.
68. Marriage for Moderns. By Henry A. Bowman. New York: mcgraw-Hill Company, 1942. Pp. ix+463.
69. Галичанська Альона. Психологічний клімат молодої сім’ї. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://psychlib.com.ua/psihologiya-sim.htm>
70. Семеник Дмитро. Те, про що не знають ваші батьки. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://borninfall.com>
71. Хелен Анделин. Очарование женственности. СПб, 2005. [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.realisti.ru/main/family?id=278>

**Додаток А**

Інтерпретація шкали сімейних цінностей до методики «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової:

1. Значущість сексуальних стосунків у шлюбі. Високі оцінки (7 – 9 балів) означають, що чоловік (дружина) вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя; ставлення до дружини (чоловіка) істотно залежить від оцінки її (його) як сексуального партнера. Низькі оцінки (менш як 3 бали) інтерпретуються як недооцінка сексуальних стосунків у шлюбі.

2. Установка чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію зі шлюбним партнером: очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення дозвілля. Низькі оцінки (менш як 3 бали) припускають установку на особисту автономію.

3. Установка чоловіка (дружини) на реалізацію господарсько-побутових функцій сім’ї.

Підшкала «Рольові очікування» відбиває ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вищі оцінки за цією підшкалою, тим більше вимог висуває чоловік (дружина) до участі іншого в організації побуту і більше значення мають господарсько-побутові вміння і навички партнера.

Підшкала «Рольові домагання» відбиває установки на власну активну участь у веденні домашнього господарства. Загальна оцінка цієї шкали є оцінкою чоловіком (дружиною) значущості побутової організації сім’ї

4. Ставлення чоловіка (дружини) до батьківських обов’язків. Підшкала «Рольові очікування» відбиває окресленість установок дружини (чоловіка) на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала «Рольові домагання» відбиває орієнтацію чоловіка (дружини) на власні обов’язки щодо виховання дітей. Загальна оцінка цієї шкали є показником значущості для чоловіка (дружини) батьківських функцій. Чим вища оцінка шкали, тим істотніше значення має для чоловіка (дружини) роль батька (матері) і більшою мірою він (вона) вважає батьківство основною цінністю, що концентрує навколо себе життя сім’ї.

5. Установка чоловіка (дружини) на значущість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільний) для стабільності шлюбно-сімейних стосунків. Підшкала «Рольові очікування» відбиває ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що у шлюбного партнера мають бути великі професійні інтереси, він має відігравати активну суспільну роль. Підшкала «Рольові домагання» ілюструє вираженість власних професійних потреб дружини (чоловіка). Загальна оцінка шкали є показником значущості для чоловіка (дружини) позасімейних інтересів, що становлять основні цінності у процесі міжособистісної взаємодії подружжя.

6. Установка чоловіка (дружини) на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала «Рольові очікування» відбиває ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер візьме на себе роль емоційного лідера сім’ї в питаннях корекції психологічного клімату, надання моральної й емоційної підтримки, створення «психотерапевтичної атмосфери». Підшкала «Рольові домагання» ілюструє прагнення чоловіка (дружини) бути сімейним «психотерапевтом». Загальна оцінка шкали є показником значущості для чоловіка (дружини) взаємної моральної та емоційної підтримки членів сім’ї, орієнтації на шлюб як середовище, що сприяє психологічному розрядженню і стабілізації.

7. Установка чоловіка (дружини) на значущість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам, моді. Підшкала «Рольові очікування» відбиває бажання чоловіка (дружини) мати зовні привабливого партнера.

**Додаток Б**

Інтерпретація шкал Фрайбургського багатофакторного особистісного опитувальника FPI :

Шкала 1 – «невротичність», характеризує рівень невротизації особистості. Високі оцінки відповідають вираженому невротичному синдрому астенічного типу з психосоматичними порушеннями. Найбільш загальними особливостями осіб з високими оцінками за шкалою «невротичность» є висока тривожність, збудливість у поєднанні з швидкою виснажливістю. Це характерно для слабкого типу нервової системи.

У разі високих значень фактора «невротичность», як і у випадку з чутливим типом нервової системи, провідною особливістю є зниження порогів збудливості, підвищена чутливість. Внаслідок цього незначні подразники легко викликають спалахи роздратування і збудження. Зазвичай ті функції, які відзначаються підвищеною збудливістю, характеризуються підвищеною виснаженістю і стомлюваністю. Тому підвищена збудливість осіб з високими значеннями фактора «невротичность», так само як і осіб зі слабким типом нервової системи, поєднується з підвищеною виснаженістю, що проявляється у швидкому згасанні спалахів збудження.

Для осіб з низькими оцінками за фактором «невротичность» характерні спокій, невимушеність, емоційна зрілість, об'єктивність в оцінці себе та інших людей, стабільність в планах і уподобаннях. Вони активні, ініціативні, честолюбні, схильні до суперництва і змагання. Їх відрізняє серйозність і реалістичність, хороше розуміння дійсності, висока вимогливість до себе. Вони не приховують від себе власних недоліків і промахів, не переймаються через дрібниці, почуваються добре при стосованими, охоче підкоряються груповим нормам. Загальна картина поведінки характеризується відчуттям сили, бадьорості, відсутністю тривожності.

Шкала 2 – «спонтанна агресивність», високі оцінки за даною шкалою свідчать про відсутність соціальної конформності, помірному самоконтролі і імпульсивності. Це пов'язано з недостатньою соціалізацією потягів, невмінням або небажанням стримувати або відкладати задоволення своїх бажань. У цих осіб сильно виражено потяг до гострих афектних переживань, за відсутності яких переважає почуття нудьги. Такі люди прагнуть задовольнити свої бажання відразу, серйозно не замислюючись про наслідки своїх вчинків, діють імпульсивно і непродумано. Тому вони не отримують користі з свого негативного досвіду, у них багаторазово виникають труднощі одного і того ж характеру.

При поверхневих контактах такі люди здатні справити на оточуючих гарне враження завдяки свободі від обмежень, розкутості і упевненості в собі. Вони балакучі, охоче беруть участь у колективних заходах, жваво відгукуються на будь-які події, що відбуваються (повідомлення, видовища, події і т.д.), знаходять новизну, інтерес навіть у повсякденних дрібних справах. Однак відсутність стриманості та розсудливості може призвести до різних ексцесів (пияцтва, ледарства, нехтування своїми обов'язками), що не може не відштовхувати оточуючих.

Низькі оцінки за шкалою «спонтанна агресивність» свідчать про поступливість, стриманість, обережність поведінки, про звуження кола інтересів і послаблення потягів. Таким особам все здається нудним і нецікавим. Вони не бачать нічого привабливого в подіях, що захоплюють оточуючих, власних захоплень теж не мають. Змін не люблять, до нового ставляться обережно, з упередженням, більше цінують обов'язковість, ніж обдарованість.

Шкала 3 – «депресивність», дає можливість діагностувати ознаки, характерні для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за даною шкалою відповідають наявності цих ознак в емоційному стані, в поведінці, у відносинах до себе і до соціального середовища. Високі оцінки за шкалою «депресивність» характерні для осіб зі зниженим фоном настрою. Занурені у власні переживання, вони викликають неприязнь, роздратування у оточуючих. Однак за зовнішнім фасадом відчуженості і похмурості ховається чуйність, постійна готовність до самопожертви, в тісному колі близьких друзів вони втрачають скутість і відгородженість, стають веселими, балакучими, навіть жартують. У справах їх характеризує старанність, сумлінність, обов'язковість у поєднанні з нерішучістю, нездатністю прийняти рішення без коливань і невпевненості. Будь-яка діяльність для них важка, неприємна, протікає з почуттям надмірного психічного напруження, швидко стомлює, викликає відчуття повного безсилля і виснаження. Особливо чутливі вони до інтелектуального навантаження. Швидко стомлюючись, такі люди втрачають довільність управління психічними процесами, скаржаться на загальне почуття тяжкості, порожнечі в голові, що переходить в загальмованість. Найчастіше люди з високим рівнем депресивності не здатні до тривалого вольового зусилля, легко впадають у відчай. У зробленому бачать тільки промахи і помилки, а в майбутньому – нездоланні труднощі. Особливо болісно вони переживають реальні неприємності, не можуть викинути їх з голови, знову і знову звинувачують себе «в усіх смертних гріхах». Події минулого і теперішнього життя, незалежно від їх дійсного змісту, викликають докори сумління, гнітюче передчуття бід і нещасть.

Низькі оцінки за шкалою «депресивність» відображають природну життєрадісність, енергійність і заповзятливість. Люди цієї групи відрізняються багатством, гнучкістю невимушеністю в міжособистісних відносинах, упевненістю в своїх силах, успішністю у виконанні різних видів діяльності, що вимагають активності, ентузіазму і рішучості. Однак відсутність скутості і брак контролю над своїми імпульсами можуть призвести до невиконання обіцянок, непослідовності, безпечності, що призводить до втрати довіри і образ з боку друзів.

Шкала 4 – «дратівливість», дозволяє судити про емоційну стійкість особистості. Високі оцінки свідчать про нестійкий емоційний стан зі схильністю до афективного реагування. У таких людей погана саморегуляція психічних станів, вони часто не здатні до роботи, що вимагає високої напруги, більш високого рівня контролю за діями, вольових зусиль, концентрації, зібраності. Ситуації з високим ступенем невизначеності переносять погано, розцінюючи їх як надто складні. Легко впадають у відчай. Конфліктна поведінка у таких людей є формою захисту від травмуючих особистісних переживань. Особи з високими оцінками за фактором «дратівливість» схильні до непостійності, ухиляються від виконання своїх обов'язків, ігнорують загальновизнані правила, не докладають зусиль до дотримання суспільних вимог і культурних норм, зневажливо ставляться до моральних цінностей, заради власної вигоди здатні на брехню. Високі оцінки за даним фактором більш характерні для осіб з стійким колом невротичних реакцій, але можуть виявлятися і у асоціальних психопатів і правопорушників.

Для осіб з низькими значеннями фактора «дратівливість» характерні такі риси, як почуття відповідальності, сумлінність, стійкість моральних принципів. У своїй поведінці вони керуються почуттям обов'язку, суворо дотримуються етичних стандартів, завжди прагнуть до виконання соціальних вимог. Ці особи глибоко порядні не тому, що стежать за своєю поведінкою, а через внутрішні стандарти і вимогливості до себе. Вони з повагою ставляться до моральних норм, точні й акуратні в справах, у всьому люблять порядок, поважають закони, на нечесні вчинки не йдуть, навіть якщо це не загрожує ніякими наслідками. Висока сумлінність зазвичай поєднується з високим контролем і прагненням до утвердження загальнолюдських цінностей. Цей фактор позитивно корелює з успішністю в навчанні і високим рівнем досягнень у соціальній сфері. Він характерний для осіб, професія яких вимагає акуратності, обов'язковості та сумлінності.

Шкала 5 – «товариськість», характеризує як потенційні можливості, так і реальні прояви соціальної активності. Високі оцінки дозволяють говорити про наявність вираженої потреби в спілкуванні і постійній готовності до задоволення цієї потреби.

Для високих значень цього фактора характерні багатство і яскравість емоційних проявів, природність і невимушеність поведінки, готовність до співпраці, чуйне, уважне ставлення до людей, доброта. Такі особи товариські, мають багато близьких друзів, а в дружбі дбайливі, чуйні, теплі у відносинах, завжди виявляють живу участь у долі своїх товаришів, знають про їхні переживання, самі переживають і радіють разом з ними, активно допомагають оточуючим, приймають активну участь в їх особистому житті. До них тягнуться, в їх оточенні всі відчувають себе затишно і спокійно. Самі вони краще себе почувають серед людей, на самоті нудьгують, охоче беруть участь у всіх групових заходах, люблять працювати і відпочивати в колективі.

Для низьких значень фактора «товариськість» типові такі риси як холодність, формальність міжособистісних відносин. Особи з низькими оцінками за даним фактором уникають близькості, життям інших не цікавляться, підтримують лише зовнішні форми відносин. Суспільство людей їх не приваблює, вони люблять самотність.

Шкала 6 – «врівноваженість», високі оцінки свідчать про відсутність внутрішньої напруженості, неконфліктність, задоволеность собою і своїми успіхами, готовність слідувати нормам і вимогам.

Низькі оцінки за фактором «врівноваженість» вказують на стан дезадаптації, тривожність, втрату контролю над потягами, виражену дезорганізацію поведінки. Такі люди характеризуються як конфліктні, вперті, відгороджені і неорганізовані в поведінці.

Шкала 7 – «реактивна агресивність», високі оцінки є свідченням моральної неповноцінності, відсутність вищих соціальних почуттів. Почуття гордості, боргу, любові, сорому для таких людей - порожні слова. Вони байдужі до похвали і покарань, нехтують обов'язками і морально - етичними нормами. Такі люди прагнуть до негайного, невідкладного задоволення своїх бажань, не рахуючись з обставинами і бажаннями оточуючих. Критику та зауваження на свою адресу сприймають як посягання на особисту свободу. Відчувають ворожі почуття по відношенню до тих осіб, які хоч якоюсь мірою намагаються управляти їх поведінкою, змушують їх триматися в соціально допустимих рамках. Їм приносить особливе задоволення демонструвати свою владу. Крайній егоїзм і себелюбство визначають всі їхні вчинки та поведінку. Щоб задовольнити свої власні бажання вони готові затратити багато сил і енергії але не вважають за необхідне виконувати свої зобов'язання перед іншими людьми.

Низькі оцінки за шкалою «реактивна агресивність» свідчать поступливість, скромність, Такі особи малоактивні, скуті, боязкі, м'які, задовольняються вже доступним і наявним. У діяльності їм не вистачає напористості і завзятості, особливо в досягненні суто особистих цілей. Вони покірні, поступливі, надмірно легко погоджуються з владою і авторитетом, завжди готові вислухати і прийняти пораду від більш старшої чи досвідченої людини.

Шкала 8 – «сором'язливість», відображає схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації, високі оцінки за шкалою відображають наявність тривожності, скутості, невпевненості, наслідком чого є труднощі в соціальних контактах. Такі особи всього бояться, уникають ризикованих ситуацій, При необхідності прийняти рішення надмірно вагаються. У спілкуванні вони сором'язливі, скуті, намагаються перебувати в тіні і ні в що не втручатися. Уникають шумних компаній, спілкуються лише з старими, перевіреними друзями.

Люди, які мають низькі оцінки за фактором «сором'язливість» є сміливими та рішучими, вони схильні до ризику. Рішення приймають швидко і негайно приступають до їх релізації, не вміють терпляче чекати. У колективі тримаються вільно, незалежно, люблять у вск втручатися, бути в центрі уваги.

Шкала 9 – «відкритість», дозволяє характеризувати ставлення до соціального оточення і рівень самокритичності. Ця шкала дозволяє оцінити достовірність результатів і певною мірою коригувати висновок. Прийнято вважати, що якщо випробуваний набирає по даній шкалі від 8 до 10 балів (первинні показники), то цей результат свідчить про його адекватні реакції на процедуру випробування, готовність відповідати з мінімальними суб'єктивними спотвореннями.

Шкала 10 – «екстраверсія – інтроверсія». Високі оцінки за даною шкалою відповідають за виражену екстравертованість особистості, низькі - виражену інтравертованість. Високі оцінки за шкалою «екстраверсія – інтроверсія» притаманні для осіб, що прагнуть до суспільного визнання, лідерства, що не соромляться, коли на них звертають увагу, що не мають труднощів у спілкуванні, у встановленні контактів, охоче беруть на себе головні ролі у взаєминах з оточуючими. Вони надають великого значення соціальному успіху всіма способами домагаються суспільного визнання своїх особистих заслуг, чим можуть викликати невдоволення з боку тих людей, з якими їм доводиться мати справу.

Низькі оцінки за шкалою інтроверсії свідчать про труднощі у контактах, прагненні до видів діяльності не пов'язаних з широким спілкуванням. Інтравери в ситуаціях вимушеного спілкування легко втрачають душевну рівновагу і з цієї причини вони намагаються зберігати дистанцію у взаєминах. Вони з повагою ставляться до прав інших, цінують індивідуальність і своєрідність в людях, вважають, що кожен має право на власну точку зору. Велику увагу вони приділяють роботі, бачать у цьому сенс життя, цінують професіоналізм і майстерність, розглядають добре виконану роботу як особисту нагороду.

Шкала 11 – «емоційна лабільність». Високі оцінки вказують на нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції. Особи з високими оцінками за цим фактором не переносять грубих слів, грубих людей і грубої роботи. Реальне життя легко травмує їх. Вони м'які, жіночні, занурені у фантазії, вірші і музику. Високі оцінки за даним фактором можуть бути пов'язані зі станом дезадаптації, тривожністю.

Низькі оцінки можуть характеризувати не тільки високу стабільність емоційного стану як такого, але і хороше вміння володіти собою. Низькі оцінки зустрічаються в осіб емоційно зрілих, які не схильні до фантазій, мислячих тверезо і реалістично. Їхні інтереси вузькі і однотипні, суб'єктивні та духовні цінності їх не цікавлять, мистецтво не захоплює, наука здається нудною, надмірно абстрактною і відірваною від життя. У своїй поведінці вони керуються надійними, реально відчутними цінностями, без особистої вигоди нічого не роблять. Успіхи інших людей і свої власні оцінюють по матеріальному достатку й службовому становищу. Хоча у спілкуванні їм не вистачає делікатності і тактовності, вони користуються симпатією, повагою у людей, їх грубість і різкість найчастіше не ображає, а притягує до себе, люди в ній бачать не прояви озлобленості, а прямоту і відвертість. Їм властива відсутність внутрішньої напруженості, задоволеність собою і своїми успіхами, готовність слідувати нормам і вимогам.

Шкала 12 – «маскулнність – фемінність». Високі оцінки свідчать про протікання психічної діяльності переважно за чоловічим типом, найнижчі – за жіночим.

Високі оцінки свідчать про сміливість, підприємливість, прагнення до самоствердження, схильність до ризику, до швидких, рішучих дій без достатнього їх обмірковування і обгрунтування. Інтереси таких людей вузькі і практичні, судження - тверезі і реалістичні, в поведінці їм бракує оригінальності і своєрідності. Вони намагаються уникати складних, заплутаних ситуацій, нехтують відтінками і півтонами. Погано розбираються в істинних мотивах своєї і чужої поведінки, поблажливо ставляться до своїх слабкостей, не схильні до рефлексії і самоаналізу, вірять в силу, а не в мистецтво.

Люди з низькими оцінками за даною шкалою чутливі, схильні до хвилювань, м'які, поступливі, скромнї. У них широкі, різноманітні, слабо диференційовані інтереси, розвинена уява, потяг до фантазування і естетичних занять. Вони виявляють зацікавленість у філософських, морально - етичних та світоглядних проблемах і часом демонструють надмірну заклопотаність особистими проблемами, схильні до самоаналізу і самокритики. У них підвищений інтерес до людей і до нюансів міжособистісних відносин, їм доступно розуміння рушійних сил людської поведінки. Вони уникають суперництва, легко поступаються, приймають допомогу і підтримку. Вони здатні точно відчувати інших людей, вміють емоційно викладати свої думки, зацікавлювати інших людей своїми проблемами, м'яко, без натиску схилити їх на свій бік.

**Додаток В**

**Тренінг « Сила сімейної взаємодії»**

**Мета тренінгу:** створити умови для ефективної роботи; познайомити учасників з нової сторони з собою та своїми партнерами; зміцнити стосунки у парі, сформувати рівень відкритості, відвертості, довіри, згуртованості; сформувати вміння використовувати різні види і способи ефективних форм спілкування, розвивати уміння слухати партнера, вдосконалювати комунікативні навички, розвивати навички вербальної комунікації і невербального спілкування.

**Час:** 3 год. 25 хв. (205 хв.).

**Кількість учасників:** 5 – 10 пар учасників.

**Очікувані результати:** учасники будуть мати можливість познайомитися з собою та своїм партнером, відкриють якийсь новий відкритості, довіри, згуртованості, розвинуть вміння слухати партнера, відкрито говорити про свої бажання, потреби, труднощі.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Види робіт** | **Орієнтовна**  **тривалість, хв.** | **Ресурсне забезпечення** |
| 1. | Вступне слово.  Притча про Любов і Розлуку | 5 хв. | назва програми,  вислови Карла Людвіга Берга та Антуан де Сент-Екзюпері |
| 2. | Знайомство.  Вправа «Відкриття» | 3 – 5 хв. |  |
| 3. | Прийняття правил | 5 хв. | Місце для записів, дошка |
| 4. | Вправа «Очікування» | 5 хв. | Короткий опис основного змісту |
| 5. | Мозковий штурм «Для чого потрібне спілкування?» | 10-12 хв. | Місце для записів, маркери |
| 6. | Вправа «Асоціація» | 10 хв. | Місце для записів, маркер |
| 7. | Руханка «Синергія» | 5 хв. | Вправа на розуміння важливості підтримки |
| 8. | Вправа «Дослідження контакту» | 20-25 хв. |  |
| 9. | Перерва | 10 хв. |  |
| 10. | Вправа «Дослідження взаємодії і меж» | 10 хв. | Пов’язка на очі |
| 11. | Вправа «Мої табу» | 10 хв. | Дошка для запису |
| 12. | Інформаційне повідомлення. «Я – висловлювання» | 10хв. |  |
| 13.1. | Вправа «Почуття» | 10 хв. | Аркуші паперу А4, олівці, фарби. |
| 13.2. | Вправа «Почуття» | 35 хв. |  |
| 14. | Вправа «Уважне слухання» | 15 хв. | Таймер |
| 15. | Вправа «Твій шлях» | 20 хв. | Аркуші паперу А3, фарби, олівці. |
| 16. | Рефлексія | 15 хв. |  |

**Вступна частина**

1. **Вступне слово.**

Спілкування — одна з вроджених потреб людини. Недарма німецький письменник Карл Людвіг Берне сказав, що людина може обійтися багато без чого, але тільки не без іншої людини. А ще Антуан де Сент-Екзюпері сказав, що єдиною відомою йому розкішшю є людське спілкування.

Також на мою думку, другою, не менш потрібною, розкішшю – є любов. Тому пропоную зараз вам послухати притчу.

**Притча про Любов і Розлуку**

Біля краю поля стояли Любов і Розлука, й милувалися молодою парою. Розлука каже Любові: «Закладемось, я їх розлучу?!» Любов відповідає: «Зачекай, дай я зроблю до них всього один підхід, а потім ти можеш підходити до них стільки, скільки захочеш — і тоді ми побачимо, чи зможеш ти їх розлучити». Розлука погодилася.

Любов підійшла до молодої пари, доторкнулась до них, подивилася в їхні очі і побачила, яка між ними виникла іскра… Любов відійшла і каже: «Тепер твоя черга»

Розлука відповіла: «Ні, зараз я нічого не можу зробити — зараз їх серця наповнені любов’ю. Я прийду до них пізніше.

Минув час. Розлука заглянула в будинок і побачила молоду матір з немовлям, батька. Розлука сподівалася, що любов вже пройшла і тому з надією переступила поріг їх будинку. Але, заглянувши в очі, вона побачила Подяку. Розлука повернулася і сказала: «Я прийду до них пізніше»

Минув час. Розлука знову з’явилася до них — в будинку галасували діти, з роботи прийшов втомлений чоловік, мати заспокоювала дітей. Розлука сподівалася, що вже тепер вона точно зможе їх розлучити — адже за цей час і Любов, і Вдячність вже давно повинні були покинути  їхні серця. Але, заглянувши в очі, вона побачила Повагу і Розуміння. «Я загляну пізніше», — сказала Розлука.

Минув час. Знову прийшла в їх будинок Розлука. Дивиться вона — діти вже дорослі, сивий батько пояснює щось своїм дітям, дружина щось готує на кухні. Глянула вона в їхні очі й розчаровано зітхнула: вона побачила в них Довіру. «Я прийду пізніше», – сказала Розлука і вийшла.

Минуло ще трохи часу. Заглядає знову Розлука в будинок, дивиться, а там бігають онуки, біля каміна сидить, похнюпившись, старенька жінка. Розлука дивиться і думає про себе: «Ну ось, напевно, мій час прийшов». Хотіла було заглянути їй в очі, але та встала і вийшла з дому. Розлука пішла за нею. Незабаром прийшла старенька на цвинтар і сіла біля могили. Це була могила її чоловіка.

«Напевно, я запізнилася, — подумала Розлука, — час зробив за мене мою роботу». І Розлука заглянула в заплакані очі старенької. А в них вона побачила Пам’ять — Пам’ять про Любов, Вдячність, Повагу, Розуміння й Довіру…

Ось така історія, в який є про що подумати. На мою думку, щоб стосунки стали такими всесильними потрібна саме комбінація з Спілкування, Любові, яка з плином часу проявляється через Вдячність, Повагу, Розуміння, Довіру та Підтримку.

Саме, тому ми тут і зібралися, щоб розібратися як оволодіти цією розкішшю та зміцнити стосунки у парі.

1. **Знайомство. Вправа «Відкриття»**

Мета: познайомити учасників, створити умови для ефективної роботи,

навчити презентувати себе, бути чуйним до себе й інших.

Учасники по парах починають презентувати себе за такими пунктами:

* Ім’я і риса характеру, яка починається з першої букви імені,
* Скільки часу ви разом?
* Що вам найбільш цінне у ваших стосунках?

1. **Прийняття правил.**

Мета: показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для

продуктивної роботи групи під час занять.

В пошуках істини ми часто звертаємося до мудрості минулих поколінь, до

притч, легенд та приказок .

Тренер пропонує учасникам перефразувати мудрі вислови у правила роботи групи.

* Хочеш їсти калачі – не сиди на печі (народна мудрість) – Бути активним.
* Щирість – це відкрите серце (Ф.Ларошфуко) – Бути щирим, відкритим.
* Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають (східна мудрість) - Проявляти співчуття, розуміння.
* Справжня мудрість небагатослівна (Л.Толстой) – Дотримуватися регламенту.
* У кожного своя правда (Наполеон Бонапарт) – Бути толерантним.
* Щастя на боці тих, хто вміє радіти моменту (Арістотель) – Працювати тут і тепер.

Правила записуються тренером на дошці/в чаті. Приймаються чи доповнюються учасниками заняття.

1. **Вправа «Очікування».**

Мета: активізувати відчуття особистості.

Наш тренінг розрахований на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є досить актуальною. Ми будемо відкривати ваші стосунки з нової сторони, вчитись або підтримувати вміння спілкуватись, слухати одне одного, розкривати нашу чуйність, емпатійність до наших партнерів.

Тренер роздає учасникам невеликі аркуші паперу (можна липкого).

Просить написати на них, чого саме учасники чекають від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свій напис і прикріплює аркуш на підготовлений тренером символічний будиночок.

Ми недарма взяли для очікувань образ будиночка, адже це сімейне місце затишку, любові, місце долання труднощів.

**Основна частина**

**5. Мозковий штурм «Для чого потрібне спілкування?».**

Мета: привернути увагу до потрібності спілкування.

Ми ведемо стресовий спосіб життя. Від самого народження ми зіштовхуємося з перешкодами та труднощами. Життя – дуже динамічне і постійно змінюються умови. Часто ми не готові до змін. І звісно, коли близька, кохана людина поряд ці всі ситуації проходять легше, особливо якщо у пари гарно розвинені вміння спілкуватися, слухати, підтримувати. Важливо, коли ми втрачаємо контроль, спокій, напружуємося, нервуємося, втрачаємо рівновагу, не переносити це на сімейні взаємини. Саме такі періоди показують міцність стосунків.

Оцініть за 10–бальною шкалою, на якому рівні знаходиться ваше спілкування в парі? Чи є у вас той самий контакт?

**6. Вправа «Асоціація».**

Мета: узагальнити відповіді учасників, підкреслити значення інформованості для вирішення проблем.

Тренер разом з усіма узагальнює відповіді , записуючи на плакаті асоціації.

Спілкування – це: вирішення проблем, негараздів, підтримка, емоції, час разом, довіра, сім’я, сміх, відчуття, цікавість, спільна мова.

Висновок: Спілкування полегшує усі процеси в парі з якими можуть виникати труднощі, це підтримка і довіра, відчуття близької людини.

**7. Руханка «Синергія».**

Мета: розвантажити та розвивати відчуття єдності.

Тренер пропонує стати в коло та присісти так, ніби учасники сидять на стільцях. Порахувати, скільки часу вони можуть утримуватись в такому положенні. Опісля запропонувати парі стати тісно спинами один до одного і повторити вправу.

Далі тренер пропонує дати свій емоційний відгук.

Висновок: сила – в єдності та міцності. У можливості знайти підтримку чи інший вихід з ситуації, делегувати справи.

**8. Вправа « Дослідження контакту»** (по Володимиру Філіпенко).

Мета: дослідити поведінку і відчуття партнера в парі під час контакту.

Виконується в парі. Одна людина сідає на підлогу. Другий стає у нього за спиною, і послідовно виконує дії, відповідні основним механізмам переривання контакту. (А) "зливається" з першим, синхронізуючи дихання, відчуваючи як одне тіло, (Б) примушує першого прийняти деяку наперед придуману позу, можливе незручну, (В) робить для першого те, що, як йому здається, той хоче одержати, (Г) робить для першого те, що хотілося б одержати самому, (Д) і, нарешті, робить першому те, чого ніколи б не подумав, що можна зробити.

Тоді партнери міняються. А в кінці пари діляться емоційним відгуком.

**9. Перерва «Кавабрейк».**

**10. Вправа «Дослідження взаємодії і меж»** (Данило Хломов).

Мета: перевірити рівень довіри та дослідити межі партнера.

Вправа в два кола (по 5 хв. на кожного партнера)

Тренер пропонує зав’язати очі одному з партнерів і довіритися своїй парі. А інший партнер-експерементатор – досліджує можливі операції, поводження з тілом своєї пари: наскільки далеко руки відхиляються, наскільки голова повертається. Партнер, який має зав’язані очі має право сказати "стоп". Задача – добитися слова "стоп", визначити межі. Обговорення націлене на те, наскільки був обережний експериментатор, боявся заподіяти біль або перейти кордон, наскільки був тривожний партнер із закритими очима, кажучи "стоп" завчасно.

**11. Вправа «Мої табу в стосунках».**

Тренер пропонує кожній парі виокремити для себе поняття «здорові стосунки» і «нездорові стосунки» (приклади, що їх характеризує) , виділити елементи які є табу у стосунках. Пізніше поділитися своїми здобутками на загал.

Здорові стосунки – запорука щасливого й успішного життя. Науковці стверджують, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності і впевненості в собі. У дорослому житті вони сприяють авторитету, вищому рівню фінансового благополуччя, стабільності в подружньому житті, самоповазі й усвідомленню сенсу життя. Люди, яким вдалося встановити здорові міжособистісні стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і розв’язують проблеми. Здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі й чесності.

Для нездорових стосунків характерні ревнощі, ненадійність, негатив, недовіру, приниження, зайві коментарі, егоїзм, надмірну критику, вимогливість, знецінення, скривдження.

**12. Інформаційне повідомлення про «Я – висловлювання».**

“**Я**-**повідомлення**” – хороший прийом, що часто застерігає конфліктні ситуації та допомагає людям краще розуміти один одного. Дійсно, часто ми починаємо говорити за когось або на когось «Ти мене образив», «Ти завжди так поводишся», «Ми чекали тебе раніше». Такі звинувачення легко переростають в конфлікт, а от перехід з “Ти”, на опис своїх почуттів, зазвичай пом’якшує ситуацію. «Мені не приємно чути такі слова», «Я почуваю себе ніяково в такій ситуації», або «Мене засмучує, коли ти запізнюєшся».

Добре також до Я-повідомлення додати пояснення своїх почуттів «Я хвилювалась за тебе, бо тебе довго не було», «Мені приємно, коли ти мені допомагаєш, бо удвох ми швидше та якісніше виконуємо усю роботу».

Правильним “Я-висловлювань” потрібно вчитися, перетворюючи їх у більшій мірі в м’які прохання і “Я-послання“. “Я-послання” – форма м’якого прохання, обґрунтуванням якої є опис людиною свого стану. Наприклад: “Мені важлива твоя думка, але зараз мені говорити з тобою важко: телевізор працює і нас з тобою відволікає. Не заперечуєш, я його поки вимкну?”

Орієнтовна схема побудови “Я -повідомлення”

1. Опис ситуації, яка викликала напругу ( “Коли я бачу, що ти...”, “Коли це відбувається.....”, “Коли я стикаюсь з такою ситуацією...”)

**Не варто:** “Не користуйся без дозволу моїми речами!”

**Бажано:** “Коли я бачу, як ти береш без дозволу мої речі, я думаю, що вони можуть зіпсуватись”.

2. Опис власного почуття у певній ситуації ( “Я відчуваю....”, “Я не знаю що і сказати.....”, “У мене виникла проблема.....”)

**Не варто:**“Ти мене дратуєш, коли без дозволу користуєшся моїми речами”

**Бажано:**“Я почуваю роздратування, коли я бачу, як ти береш без дозволу мої речі”.

3. Безоціночний опис дій, здійснених іншою людиною ( “Я бачу...(називання дії як факту без її оцінки)”, “Я помічаю...”, “Я спостерігаю..”)

**Не варто:**“Ти схильний до злодійства- береш без дозволу мої речі!”

**Бажано:**“Я помічаю, що мої речі беруться без дозволу”.

4. Побажання щодо зміни ситуації ( “Я просив би тебе...”, “Я буду вдячний тобі, якщо...”, “Я хочу...”, “Я сподіваюсь...”)

**Не варто:**“Ти завжди без дозволу береш мої речі!”

**Бажано:**“Мені хочеться, щоб ти питав мого дозволу перед тим, як брати мої речі”.

Висновок:

- “Я -повідомлення” виражають наші почуттями.

- “Я -повідомлення” допомогають нам уникнути звинувачення або нападу.

- “Я -повідомлення” складають з трьох частин.

**13. Вправа « Почуття».**

Мета: дізнатись більше про свої почуття і почуття партнера.

13.1. Кожній парі тренер роздає по 2 листочка А4, який поділений на 6 частин і просить вибрати 6 почуттів (3 позитивних і 3 менш позитивні), які потрібно намалювати.

13.2. Після цього один партнер розповідає про свій малюнок (15хв), відповідаючи на питання:

- В якій ситуації проявляється це почуття? (Ситуації описуємо без критики партнера, без оцінок, говоримо про свої почуття через «Я – висловлювання»)

- Що ви робите чи не робите коли знаходитеся в цьому почутті?

- Через що ви відчуваєте це почуття?

Розповідь можна почати з будь-якого почуття, яке відкликається перше.

Далі партнери міняються (15хв). Після того як партнери розповіли про свої малюнки, тренер пропонує знайти що в пари було спільне, а що відмінне – обговорити це (5 хв).

**14. Вправа «Уважне слухання».**

Мета: дати можливість партнерам бути почутим, зрозумілим і також дати це ж своєму партнеру.

Пара встановлює час на 5 хвилин, і один із партнерів говорить про все, що приходить йому на думку.

Інший партнер не говорить при цьому взагалі, поки таймер не спрацює, але пробує передати своєму партнерові невербальне співпереживання за допомогою значущих поглядів, міміки чи мови тіла.

Як тільки таймер вимкнеться, партнери міняють ролі.

Тоді ще тренер пропонує парам дати свій емоційний відгук. (5хв.)

**15. Вправа «Твій шлях».**

Мета: розслабитися, знайти спільну мову, накреслити для себе своє «майбутнє».

Тренер роздає кожній парі по аркушу А3 і просить уявити для себе їхній шлях і відобразити на малюнку.

Пізніше дати свій емоційний відгук: чи задовільняє їх результат, чи все-так як вони обговорили на початку.

**Заключна частина**

**16. Рефлексія.**

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

– Які емоції супроводжували вас під час заняття?

– З якими емоціями ви завершуєте заняття?

– Чи здійснилися очікування?

– Що вам сподобалось на занятті?

– Чи хотіли б ви якесь завдання повторити?

– Чи замислювались ви раніше над даною проблемою?

Прощання.