

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

**Пояснювальна записка**

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні особливості функціонування сімейної системи в умовах довготривалих подружніх стосунків

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,  
групи СНз-113м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

МАВРОДІ А.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« 29 » \_\_\_\_\_ серпня \_\_\_\_\_ 2024 року

## **ЗАВДАННЯ**

### **НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)**

**МАВРОДІ Аліна Олександрівна**

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості функціонування сімейної системи в умовах довготривалих подружніх стосунків

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА Ірина Анатоліївна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 134 сторінки, 139 джерел, 20 рисунків, 1 таблиця, 6 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: описано теоретичні підходів до розуміння феномену сімейної системи та довготривалих стосунків у контексті сучасної психології; визначено ключові психологічні чинники, що впливають на якість сімейної взаємодії та підтримання емоційного благополуччя у довготривалих стосунках; розроблено методології емпіричного дослідження для визначення особливостей функціонування сімей у тривалих стосунках, а саме для: визначення рівня емоційної близькості у парах з довготривалим сімейним стажем; досліджено особливості гнучкості і адаптації до змін у сім'ях з довготривалим стажем; досліджено особливості комунікації, стилів спілкування, рівня емоційної підтримки у сім'ях з довготривалим стажем; досліджено, як індивідуальні особливості управління конфліктами впливають на динаміку довготривалих стосунків; проведено аналіз отриманих емпіричних даних та визначення

основних тенденцій у функціонуванні сімейної системи в довготривалих стосунках; розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень рис. 1.1 Сім'я як соціальна система; рис.1.2 Етапи розвитку довготривалих стосунків рис. 2.1. П'ять способів регулювання конфліктів за К. Томасом); рис. 2.2. Розподіл за віковими категоріями; рис. 2.3. Розподіл за статтю; рис. 2.4. Рівень емоційної близькості (10-15 років сімейних стосунків); рис. 2.5. Рівень емоційної близькості (15+ років сімейних стосунків); рис. 2.6. Рівень гнучкості (10-15 років сімейних стосунків); рис. 2.7. Рівень гнучкості (15+ років сімейних стосунків); рис. 2.8. Рівень адаптації (10-15 років сімейних стосунків); рис. 2.9 Рівень адаптації (15+ років сімейних стосунків); рис. 2.10. Рівень комунікації (10-15 років сімейних стосунків); рис. 2.11. Рівень комунікації (15+ років сімейних стосунків); таблиця 2.1 Середня вибірка показників за стилем конфліктної поведінки згідно методики «Стили конфліктної поведінки» Томас-Кілман; рис.2.12. Розподіл стилів конфліктної поведінки (10-15 років); рис.2.13. Розподіл стилів конфліктної поведінки (15+ років); рис.2.14. Порівняння рівнів емоційної близькості 10-15 та 15 + років; рис. 2.15 Порівняння рівнів гнучкості у сімейних стосунках 10-15 та 15 + років; рис.2.16 Порівняння рівнів адаптації у сімейних стосунках 10-15 та 15 + років; рис. 2.17 Порівняння рівнів комунікації у сімейних стосунках 10-15 та 15 + років ; рис.2.18. Порівняння стилів конфліктної поведінки (10-15 років і 15+ років)

#### 6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	23.09.2024	06.10.2024
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	07.10.2024	20.10.2024
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	02.12.2024	04.12.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проект (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	

4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	23.01.2025	

Студент(ка) \_\_\_\_\_ Аліна МАВРОДІ  
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) \_\_\_\_\_ Ірина БУРЛАКОВА  
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 139 с., 1 табл., 20 рис., 134 дж., 6 дод.

Об'єкт дослідження: респонденти з довготривалим стажем спільного життя (10 років і більше).

Предмет дослідження: психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках (рівень емоційної близькості, особливості гнучкості і адаптації до змін, особливості комунікації, стратегії вирішення конфліктів).

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках та визначити фактори, що сприяють збереженню гармонійних стосунків.

Методи дослідження: для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

В роботі досліджено психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках (рівень емоційної близькості, особливості гнучкості і адаптації до змін, особливості комунікації, стратегії вирішення конфліктів), розроблено та проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках, висвітлено результати дослідження психологічних особливостей функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках.

Практичне значення результатів дослідження: результати проведеного дослідження можуть бути використані в практиці консультативно – методичних відділів служби допомоги проблемним сім'ям, у формі тренінгів, семінарів,

індивідуальних консультацій для гармонізації подружніх відносин; викладачами у процесі викладання дисциплін «Психологія сім'ї», «Сімейні кризи та способи їх подолання», «Гендерна психологія», «Психологія спілкування».

СІМЕЙНИЙ ПСИХОЛОГ, ТРИВАЛІ СТОСУНКИ, СІМ'Я, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ДОВГОТРИВАЛИХ СТОСУНКАХ.....	15
1.1. Поняття «сім'я» та «довготривалі стосунки» у психологічній науці	15
1.2. Психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках.....	27
1.3. Динаміка розвитку сімейної системи у довготривалих стосунках...	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ДОВГОТРИВАЛИХ СТОСУНКАХ.....	49
2.1. Організація та методи дослідження.....	50
2.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	62
2.3. Обговорення результатів дослідження.....	76
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ДОВГОТРИВАЛИХ СТОСУНКАХ.....	90
3.1. Профілактика конфліктів та кризових ситуацій у сім'ї.....	90
3.2. Рекомендації для підтримки здорового функціонування сімейної системи у тривалих партнерських стосунках.....	96
ВИСНОВКИ.....	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	112
ДОДАТКИ.....	121

## ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження. Сім'я є однією з фундаментальних соціальних інституцій, яка відіграє ключову роль у формуванні особистості, соціалізації, емоційному та психологічному благополуччі людини. У сучасному світі сімейні відносини зазнають значних змін, що пов'язано з динамікою суспільного розвитку, глобалізацією, зростанням індивідуалізму та зміною ціннісних орієнтацій. Довготривалі стосунки в сімейній системі стають дедалі складнішими через збільшення соціального тиску, зміну гендерних ролей, економічну нестабільність та інші фактори, які впливають на функціонування сім'ї.

Сім'я є однією з найважливіших соціальних систем, яка забезпечує емоційний комфорт, соціалізацію та підтримку своїх членів. У сучасному світі, де зростає рівень стресу, збільшується кількість розлучень, а також змінюються соціокультурні умови, дослідження особливостей функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках набуває особливої важливості.

Психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках є важливими для розуміння стійкості сімейних зв'язків, їх гармонійності та стабільності. Відсутність гармонії у таких відносинах може призводити до конфліктів, зниження рівня задоволеності шлюбом, розлучень та інших негативних наслідків, які відображаються як на членах сім'ї, так і на суспільстві загалом. У зв'язку з цим актуальним є дослідження внутрішніх механізмів та психологічних чинників, що впливають на функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках.

Стійкі й довготривалі стосунки є основою благополуччя як окремих членів сім'ї, так і суспільства загалом. Проте динаміка таких стосунків часто ускладнюється через внутрішні (конфлікти, емоційна дистанція) та зовнішні фактори (економічна нестабільність, соціальний тиск). Розуміння психологічних особливостей, які сприяють або перешкоджають стабільності



сімейної системи, допоможе розробити практичні рекомендації для підтримки гармонійних стосунків.

Аналіз наукової літератури показує, що це питання викликає великий рівень зацікавленості у науковців та практичних психологів, про що свідчить велика кількість досліджень і публікацій, присвячених сімейній системі. Автори, які внесли важливий внесок у вивчення цього питання: С. Д. Максименко (сім'я як динамічна система), В.М. Поліщук (психологія сімейних криз), О.М. Ковальчук. (психологія спілкування), Є.І. Добрянська, О.В. Краснова (психологія сім'ї), Л.В. Помиткіна (кризові періоди в житті сім'ї), М. С. Литвиненко (етапи та кризи сімейного життя), К. Роджерс (важливість емпатії у сімейних стосунках), В. Сатір (важливість відкритої та чесної комунікації для здорового функціонування сім'ї), Т. Парсонс (сім'я як підсистема суспільства), М. Боуен (сім'я як емоційна одиниця). Всі ці наукові дослідження об'єднані однією метою: вивчити чинники, що впливають на сімейну систему, значення яких дозволяє підтримувати гармонійні відношення, а особливо в довготривалих стосунках.

Науковий інтерес до теми обумовлений недостатньо вивченими механізмами адаптації подружжя до змін на різних етапах життєвого циклу сім'ї. Зокрема, важливими є питання збереження емоційної близькості, ефективної комунікації, розподілу ролей і стратегій подолання конфліктів.

Також наукове зацікавлення цією проблематикою обумовлено необхідністю розробки практичних рекомендацій для покращення комунікації між партнерами, попередження кризових станів у сім'ї, а також формування стійких стратегій подолання життєвих труднощів. Важливим є вивчення адаптивності сімейної системи, здатності до конструктивного вирішення конфліктів, розвитку емоційної близькості та підтримки, що є основними чинниками довготривалих і гармонійних стосунків.

Практична актуальність дослідження полягає в можливості його результатів бути використаними сімейними психологами, соціальними працівниками, педагогами та іншими фахівцями для допомоги парам у

зміцненні їхніх стосунків і запобіганні деструктивним тенденціям у сімейній системі.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках є актуальним у контексті як наукових, так і практичних задач сучасної психології.

Актуальність проблеми та необхідність її практичного розв'язання зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості функціонування сімейної системи».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках та визначити фактори, що сприяють збереженню гармонійних стосунків.

В основу дослідження покладено наступну гіпотезу: у парах з довготривалим сімейним стажем спостерігається високий рівень емоційної близькості, який пов'язаний з особливостями їхньої взаємодії (емоційний зв'язок, комунікація, вирішення конфліктів) та індивідуальними особливостями партнерів. Стили комунікації та стратегії вирішення конфліктів стають більш ефективними і конструктивними та сприяють збереженню стабільності сімейної системи у довготривалих стосунках.

Відповідно до мети і гіпотези були визначені завдання дослідження:

1. Опис теоретичних підходів до розуміння феномену сімейної системи та довготривалих стосунків у контексті сучасної психології.

2. Визначення ключових психологічних чинників, що впливають на якість сімейної взаємодії та підтримання емоційного благополуччя у довготривалих стосунках.

3. Розробка методології емпіричного дослідження для визначення особливостей функціонування сімей у тривалих стосунках, а саме для:

- визначення рівня емоційної близькості у парах з довготривалим сімейним стажем;

- дослідження особливості гнучкості і адаптації до змін у сім'ях з довготривалим стажем.

- дослідження особливості комунікації, стилів спілкування, рівня емоційної підтримки у сім'ях з довготривалим стажем.

- дослідження, як індивідуальні особливості управління конфліктами впливають на динаміку довготривалих стосунків.

4. Аналіз отриманих емпіричних даних та визначення основних тенденцій у функціонуванні сімейної системи в довготривалих стосунках.

5. Розробка практичних рекомендації щодо оптимізації функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках.

Об'єкт дослідження: Респонденти з довготривалим стажем спільного життя (10 років і більше).

Предмет дослідження: Психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках (рівень емоційної близькості, особливості гнучкості і адаптації до змін, особливості комунікації, стратегії вирішення конфліктів).

Теоретичну основу дослідження психологічних особливостей функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках становлять фундаментальні концептуальні положення та праці провідних учених, які розглядали сім'ю як цілісну систему, що функціонує у взаємодії з соціокультурним середовищем. Ця основа охоплює філософські, педагогічні та психологічні підходи до аналізу сімейних відносин.

Вихідні концептуальні положення: системний підхід дозволяє розглядати сім'ю як цілісну систему, яка функціонує через взаємозв'язок її елементів. Сім'я вивчається як динамічний організм, здатний до адаптації (Л. фон Бергаланфі), теорія сімейних ролей наголошує на значенні гнучкості ролей у підтримці стабільності сім'ї (Д. Олсон, Р. Хілл), теорія прив'язаності розглядає значення емоційних зв'язків між членами сім'ї у забезпеченні психологічного благополуччя (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт). екологічна теорія розвитку висвітлює вплив соціального середовища на функціонування сімейної системи (Ю.

Бронфенбреннер), дослідження специфіки сімейних відносин у контексті культурних і соціальних змін (О. Романчук), аналіз психологічних криз у шлюбі та стратегії їх подолання (О. Караман), сім'я як середовище соціалізації та адаптації особистості (Т. Титаренко), дослідження міжособистісних відносин у сім'ї через призму емоційної взаємодії (Н. Чепелева), психологічні механізми підтримання гармонії у довготривалих сімейних стосунках (І. Мельник), теорія сімейних систем, яка пояснює механізми емоційної взаємодії між членами сім'ї (М. Боуен), структурна сімейна терапія, що досліджує організацію сімейної системи (С. Мінухін), модель покращення сімейної комунікації (В. Сатир), важливість емпатії та прийняття у взаєминах (К. Роджерс), динаміка подружніх відносин та фактори довготривалого шлюбного задоволення (Дж. Готтман)

Зазначені теоретичні та емпіричні підходи забезпечують розуміння механізмів функціонування сімейної системи, визначають чинники, що впливають на стабільність і гармонійність стосунків, а також дозволяють розробити практичні рекомендації для покращення сімейних взаємин у довготривалих стосунках.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

Психодіагностичний комплекс методик склали: методика вимірювання емоційної близькості у сімейних стосунках за допомогою шкали близькості (за Е. Волкер та Л. Томпсон); методика «Сімейна система адаптації та гнучкості» (за Д. Олсон), методики оцінки рівня комунікації на базі теорії сімейної системи (за М. Боуен та В. Сатір); методика «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас).

Організація дослідження. На першому етапі (липень - серпень) було здійснено теоретичний аналіз проблеми, розроблено програму дослідження.

На другому етапі (вересень - жовтень) було вивчено психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках. Для вирішення цих завдань було використано такі методи дослідження: методики тестування: методика вимірювання емоційної близькості у сімейних стосунках за допомогою шкали близькості (за Волкер Е. та Томпсон Л.); методика «Сімейна система адаптації та гнучкості» (за Олсон Д.), методики на базі теорії сімейної системи (за Боуен М. та Сатір В.); методика «Стилі конфліктної поведінки» (К. Томас) для вивчення таких характеристик сімейної системи як емоційна близькість та прив'язаність, ефективна комунікація, адаптивність і гнучкість та стилі вирішення конфліктів.

На третьому етапі (листопад - грудень) отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Математична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювались за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 12).

Експериментальна база дослідження. Вибірку дослідження склали 30 респондентів зі стажом шлюбу більше 10 років. Відбір респондентів здійснювався на основі індивідуального запиту у соціальних мережах.

Практичне значення результатів дослідження. Результати проведеного дослідження можуть бути використані в практиці консультативно – методичних відділів служби допомоги проблемним сім'ям, у формі тренінгів, семінарів, індивідуальних консультацій для гармонізації подружніх відносин; викладачами у процесі викладання дисциплін «Психологія сім'ї», «Сімейні кризи та способи їх подолання», «Гендерна психологія», «Психологія спілкування».

Розроблені рекомендації відповідно зазначеної теми роботи стануть у нагоді спеціалістам психологічних служб і можуть бути впроваджені при

консультативній і психокорекційній роботі з проблематикою психологічних особливостей довготривалих відносин.

Апробація результатів роботи. Матеріали пройдуть апробацію у вигляді тез на наступній щорічній науково-практичній конференції викладачів, науковців, молодих вчених, аспірантів та студентів «Тиждень науки- 2025»

Публікації. Основні положення та результати роботи подані на наступну щорічну науково-практичну конференцію викладачів, науковців, молодих вчених, аспірантів та студентів «Тиждень науки- 2025»

Структура роботи. складається зі вступу, трьох розділів, висновків та додатків. Список використаних джерел складає 139 праць українських та зарубіжних авторів, з них 40 – іншомовні. Основний обсяг роботи викладено на 93 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 141 сторінку. Дослідження містить 1 таблицю, 20 рисунків та 6 додатків.

## РОЗДІЛ 1.

### АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ДОВГОТРИВАЛИХ СТОСУНКАХ

#### 1.1. Поняття «сім'я» та «довготривалі стосунки» у психологічній науці

Поняття сім'ї в психології є багатограним і складним. У психології сім'я окреслюється як «первинна мала група, заснована на шлюбних або кровноспоріднених зв'язках, члени якої пов'язані спільним побутом, взаємною моральною відповідальністю і взаємодопомогою [1, с. 20]».

Сім'я — це невід'ємна частина людського життя, яка має величезний вплив на формування особистості та її долю. Від народження до останнього подиху людина пов'язана з сім'єю, яка є для неї джерелом любові, підтримки та натхнення. Вивчення сім'ї є складним завданням через її величезний вплив на формування особистості, а також багатогранність та проблематичність цього впливу. Різноманітність підходів до вивчення сім'ї та її визначень у науковій літературі відображає цю складність. Сім'ю досліджують як соціальний інститут, як малу групу, а також як систему взаємин.

Визначення поняття «сім'я» українськими психологами є досить різноманітним, відображаючи різні теоретичні підходи та акценти. С. Д. Максименко, розглядаючи сім'ю як складне та багатогранне явище, підкреслює, що її основу складають шлюбні стосунки між чоловіком та жінкою. Він наголошує на важливості усвідомленого батьківства, де народження дітей є бажаним та запланованим. Саме діти, за його словами, цементують сімейні стосунки, роблять їх більш міцними та стабільними. Також Максименко С.Д. виділяє такі важливі аспекти у створенні сім'ї: Спільне ведення господарства: спільний побут, розподіл домашніх обов'язків та відповідальності. Взаємна

підтримка та турбота: емоційна близькість, взаєморозуміння та допомога один одному. Спільні цінності та цілі: наявність схожих поглядів на життя, виховання дітей, плани на майбутнє. Він розглядає сім'ю як динамічну систему, яка постійно розвивається та змінюється протягом життя, адаптуючись до нових обставин та викликів [2, с. 58].

В. М. Поліщук, відомий український психолог, розглядає сім'ю як «складну соціальну систему, що характеризується взаємодією та взаємозалежністю її членів, наявністю специфічних ролей, норм, цінностей, комунікативних патернів». Він детально описує характеристики цієї системи на рисунку 1.1

Характеристики сімейної системи		
<b>Структурні характеристики:</b> - склад - ієрархія - межі	<b>Функціональні характеристики:</b> - репродуктивна - економічна - емоційна - соціалізація	<b>Динамічні характеристики:</b> - розвиток - адаптація - взаємодія

Рис.1.1 Сім'я як соціальна система [3]

#### 1. Структурні характеристики:

- склад: Сім'я складається з індивідів, пов'язаних родинними зв'язками (кровними, шлюбними, усиновленням).

- ієрархія: У сім'ї існує певна ієрархія, розподіл ролей та відповідальності (батьки, діти, бабусі, дідусі).



- межі: Сім'я має межі, що відокремлюють її від зовнішнього середовища, але водночас вона є відкритою системою, яка взаємодіє з соціумом.

## 2. Функціональні характеристики:

- репродуктивна: Біологічне відтворення, народження та виховання дітей.  
 - економічна: Забезпечення матеріальних потреб сім'ї, спільне ведення господарства.

- емоційна: Задоволення потреб у любові, приналежності, підтримці, психологічному комфорті.

- соціалізація: Передача дітям соціальних норм, цінностей, культурних традицій.

## 3. Динамічні характеристики:

- розвиток: Сім'я — це динамічна система, яка постійно змінюється протягом життєвого циклу (створення сім'ї, народження дітей, їх дорослішання, старіння батьків).

- адаптація: Сім'я повинна адаптуватися до нових умов, криз, зовнішніх та внутрішніх викликів.

- взаємодія: Внутрішня взаємодія між членами сім'ї та взаємодія із зовнішнім світом.

## 4. Особливості взаємодії:

- комунікація: Стили спілкування, обмін інформацією, вирішення конфліктів.

- ролі: Розподіл ролей та очікувань від кожного члена сім'ї.

- цінності: Спільні цінності, переконання, норми поведінки.

Поліщук В.М. підкреслює, що сім'я — це цілісний організм, де всі елементи взаємопов'язані і впливають один на одного. Злагоджена робота всіх підсистем забезпечує ефективне функціонування сім'ї та благополуччя її членів. [3]. Психолог Ковальчук Т.В. визначає сім'ю як «первинну малу групу, засновану на шлюбних або кровноспоріднених зв'язках, члени якої пов'язані спільним побутом, взаємною моральною відповідальністю і взаємодопомогою[1]»

Це визначення підкреслює такі ключові аспекти сім'ї:

- первинна мала група: вказує на невелику кількість членів сім'ї та тісні емоційні зв'язки між ними.
- шлюбні або кровноспоріднені зв'язки: визначає основу формування сім'ї
- біологічна спорідненість або юридично оформлені стосунки.
- спільний побут: важливість спільного проживання, ведення господарства, організації життєвого простору.
- взаємна моральна відповідальність: наявність обов'язків та зобов'язань один перед одним, підтримка та турбота.
- взаємодопомога: співпраця та взаємна підтримка у різних життєвих ситуаціях

Це визначення є досить традиційним та охоплює основні характеристики сім'ї, які виділяються багатьма дослідниками.

Савчин М.В., Василенко Л.П.: пропонують інтегративне визначення сім'ї, яке враховує різні аспекти: «Сім'я – це соціальна група, об'єднана шлюбними або кровноспорідненими зв'язками, спільним проживанням та веденням господарства, взаємною підтримкою та вихованням дітей, що функціонує в певному соціокультурному контексті та характеризується власною динамікою розвитку[5, с. 38]». Автори підкреслюють, що це визначення відображає соціальну сутність сім'ї, її структурні та функціональні характеристики.

Також Савчин М.А. та Василенко Л.П. зазначають, що сім'я є динамічною системою, яка постійно розвивається та змінюється протягом життєвого циклу. Вони підкреслюють важливість адаптації сім'ї до нових умов та вирішення конфліктів для збереження її цілісності та благополуччя. Психолог Добрянська Є.І. підкреслює важливість та робить акцент на емоційній близькості і взаємопідтримці у сім'ї: Розглядає сім'ю як «мікросоціум, де панують атмосфера любові, тепла, взаєморозуміння, де кожен член сім'ї відчуває себе захищеним і прийнятим [6, с. 59]».

Наведені визначення демонструють різні підходи до розуміння поняття «сім'я» в українській психології. Деякі автори акцентують увагу на структурних аспектах сім'ї (склад, ієрархія), інші – на функціональних (задоволення потреб, виховання дітей), а ще інші – на емоційних (близькість, підтримка). Поняття «сім'я» одним з ключових у психології, соціології та інших гуманітарних науках. Воно не має єдиного універсального визначення, а навпаки, характеризується різноманітністю підходів та інтерпретацій.

Американський соціолог Т. Парсонс розглядав сім'ю як підсистему суспільства, що виконує важливі функції для його стабільності та відтворення. Він наголошував на взаємозв'язку сім'ї та суспільства, стверджуючи, що сім'я адаптується до потреб суспільства та водночас впливає на його розвиток. У своїй структурно-функціональній теорії Т. Парсонс виділяв дві основні функції сім'ї:

- первинна соціалізація дітей: Сім'я є першим і найважливішим агентом соціалізації, де діти засвоюють основні норми, цінності, ролі та моделі поведінки, необхідні для успішної адаптації в суспільстві;

- стабілізація особистості дорослих: Сім'я надає емоційну підтримку, захист та відчуття безпеки дорослим членам, допомагаючи їм справлятися зі стресом та підтримувати психологічну рівновагу.

Т.Парсонс вважав, що ядерна сім'я (батьки та їхні діти) є найбільш ефективною для виконання цих функцій у сучасному індустріальному суспільстві. Він також підкреслював важливість чіткого розподілу ролей у сім'ї: інструментальна роль чоловіка (забезпечення матеріальних потреб) та експресивна роль жінки (турбота про емоційну атмосферу та виховання дітей)[92]. Сім'я — це фундамент, на якому будується життя людини, її опора та прихисток у будь-яких життєвих ситуаціях. Упродовж усього свого існування людина знаходить у сім'ї сенс, підтримку та любов, що робить її найважливішим явищем у житті. Як первинний соціальний інститут, сім'я

відіграє ключову роль у становленні особистості та супроводжує людину на кожному етапі її життєвого шляху.

Згідно М. Боуену, сім'я це емоційна одиниця, взаємопов'язана система, де кожен член впливає на інших і сам перебуває під їхнім впливом. М. Боуен вважав, що ключові аспекти сім'ї це:

- емоційна зв'язаність: Члени сім'ї пов'язані між собою мережею емоційних зв'язків, які формуються протягом багатьох поколінь. Ці зв'язки впливають на поведінку, мислення та емоції кожного члена сім'ї;

- диференціація «Я»: це здатність індивіда відокремлювати свої думки та почуття від думок та почуттів інших членів сім'ї, зберігаючи при цьому емоційний зв'язок з ними. Низький рівень диференціації "Я" веде до емоційної залежності та злиття з сім'єю;

- трикутники: коли в діаді (наприклад, між батьками) виникає напруга, вони часто залучають третього члена (наприклад, дитину), щоб знизити тривогу. Це створює трикутник, який може стати хронічним і дестабілізувати систему;

- багатопоколінна передача: Емоційні проблеми та патерни поведінки можуть передаватися з покоління в покоління. М. Боуен вважав, що для розуміння проблем сім'ї необхідно аналізувати її історію протягом кількох поколінь.

Основні концепції теорії М. Боуена мають важливе значення для сімейної терапії: допомагають зрозуміти, як емоційні процеси в сім'ї впливають на поведінку її членів. , надають інструменти для аналізу сімейних взаємин та ідентифікації проблемних патернів, спрямовані на підвищення рівня диференціації «Я» у членів сім'ї, що сприяє здоровішим і більш функціональним взаєминам. На думку багатьох психологів теорія М. Боуена є складним і багатогранним підходом до розуміння сім'ї, який продовжує впливати на сучасну сімейну терапію [93.]

С. Мінухін, розглядав сім'ю як систему, що характеризується такими ключовими аспектами:

## 1. Структура:

Підсистеми: - сім'я складається з підсистем (наприклад, подружня, батьківська, сиблінгова), кожна з яких має свої функції та межі.

- межі: Між підсистемами існують межі, що регулюють ступінь близькості та дистанції між членами сім'ї. Здорові межі є чіткими, але гнучкими, дозволяючи членам сім'ї бути як автономними, так і взаємозалежними.

- ієрархія: Влада та відповідальність у сім'ї розподілені ієрархічно. Батьки мають більше влади, ніж діти, що забезпечує стабільність та порядок.

## 2. Функції:

- захист: Сім'я забезпечує фізичний та емоційний захист своїх членів.

- соціалізація: Сім'я передає дітям соціальні норми, цінності та моделі поведінки.

- підтримка: Сім'я надає емоційну підтримку та допомогу своїм членам у подоланні труднощів.

## 3. Взаємодія:

- транзакції: Члени сім'ї постійно взаємодіють один з одним, обмінюючись інформацією та емоціями.

- патерни: У сім'ї формуються стабільні патерни взаємодії, які можуть бути як функціональними, так і дисфункціональними.

## 4. Зміна:

- життєвий цикл: Сім'я проходить через різні стадії життєвого циклу (створення сім'ї, народження дітей, їх дорослішання, старіння батьків), що вимагає адаптації та змін у структурі та функціонуванні.

С. Мінухін вважав, що дисфункціональні сім'ї характеризуються нечіткими або жорсткими межами, неадекватною ієрархією та дисфункціональними патернами взаємодії. Структурна сімейна терапія спрямована на зміну структури сім'ї та патернів взаємодії, щоб покращити її функціонування та допомогти членам сім'ї задовольняти свої потреби[94].

Згідно загальноприйнятим визначенням, «Сім'я - це осередок (мала соціальна група) суспільства, найважливіша форма організації особистого побуту, заснована на подружньому союзі і родинних зв'язках, тобто на багатосторонніх відносинах між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, котрі живуть разом і ведуть спільне господарство [4, с.181]».

Враховуючи дане визначення, можна дійти висновку, що сім'я – це складне багатоаспектне утворення, в якому наявні 4 характеристики:

1. сім'я – осередок (мала соціальна група) суспільства;
2. сім'я – найважливіша форма організації особистого побуту;
3. сім'я – подружній союз;
4. сім'я – багатосторонні відносини подружжя з родичами: батьками, братами і сестрами, дідусями і бабусями і т. д., котрі живуть разом і провідними спільне господарство.

На нашу думку, сім'я – це системно-функціональне об'єднання емоційно-близьких і значущих людей на основі шлюбу, спорідненості та батьківства. Життя сім'ї детерміноване умовами розвитку конкретного суспільства. Саме ці умови визначають функції сім'ї та узагальнені в моральних і юридичних і нормах, що, в свою чергу, позначається на сімейних ролях і позиціях і заломлюється в особливостях взаємин у сім'ї.

За визначенням Людвіга фон Берталанфі розробленим у термінах загальної теорії систем: «Сім'я не є проста сума членів цієї родини, це – насамперед певна мережа взаємовідносин між усіма членами родини. Для того, щоб зрозуміти стан сім'ї, необхідно щось більше, ніж простий аналіз стану кожного окремого члена сім'ї. Для цього необхідно проаналізувати всю сімейну систему як ціле [95]».

Звертаючись до різноманіття поглядів українських психологів на феномен сім'ї, можна прослідкувати як спільні тенденції у їхніх інтерпретаціях, так і унікальні акценти, що відображають багатогранність цього поняття. Поняття «сім'я» є одним з ключових у психологічній науці,

зокрема в українському контексті. Воно відображає складну систему взаємин, що виникають між людьми на основі кровної спорідненості, шлюбу або усиновлення. Аналіз визначень поняття «сім'я», запропонованих українськими психологами, дозволяє виявити спільні та відмінні риси у їх розумінні цього феномену.

Спільні риси у визначеннях поняття «сім'я»:

- соціальна група: Більшість авторів визначають сім'ю як малу соціальну групу, що об'єднана спільними цілями, цінностями та нормами. [7, с.51], [8, с.65].

- емоційна близькість: Є автори які підкреслюють важливість емоційних зв'язків, любові, турботи та взаємопідтримки між членами сім'ї це Ковальчук О.М. та Бондарчук О.І. [9, с. 103], [10].

- спільний побут: Вказують на такі аспекти сім'ї як: спільне проживання, ведення господарства та організацію дозвілля як на важливі характеристики сім'ї психологи Дмитренко А.К. та Панок В.Г. [11, с. 103], [12, с. 63-75].

- виховна функція: Визначають, що важлива роль сім'ї у вихованні дітей, формуванні їх особистості та соціалізації. Франко І.Я.; та Сухомлинський В.О., [13, с. 51-63], [14, с. 122-130].

Відмінні риси у визначеннях поняття "сім'я":

- структурні особливості: Деякі автори акцентують увагу на традиційній нуклеарній сім'ї (батьки та діти), інші розглядають різноманітні форми сімейних структур, включаючи розширені сім'ї, неповні сім'ї, одностатеві сім'ї, а саме Безпалько О.В та Малахов В.А. [15, с. 44-48], [16, с. 241-249].

- функціональні аспекти: Різні автори виділяють різні функції сім'ї, наприклад, репродуктивну, економічну, рекреаційну, комунікативну. Таку функцію сім'ї розглядають як ключову Крейдун Н.П та Найдьонова Л.А [17, с. 75], [18, с. 91].

- динамічний аспект: системні психотерапевти Варга А.Я., Грищенко В.А., розглядають сім'ю як систему, що постійно розвивається та змінюється протягом життєвого циклу. [19, с. 44-48], [20, с. 82].

Аналіз визначень поняття "сім'я" в українській психології свідчить про наявність спільного розуміння основних характеристик цього феномену. Водночас, існують певні відмінності, пов'язані з акцентуванням уваги на різних аспектах сімейного життя. Це свідчить про багатогранність поняття "сім'я" та необхідність його подальшого дослідження. Кожна система незалежно від її природи має свій життєвий цикл. Поняття «життєвий цикл сім'ї» відображає динамічний характер сімейних відносин, їх постійний розвиток та зміни протягом часу. Кожен етап життєвого циклу характеризується специфічними завданнями, кризами та ресурсами, які впливають на психологічний стан та взаємодію членів сім'ї. Розуміння етапів життєвого циклу сім'ї та їх психологічних особливостей дозволяє краще зрозуміти динаміку сімейних відносин, передбачити можливі кризи та знайти ефективні шляхи їх подолання. Це важливо як для самих членів сім'ї, так і для фахівців, які працюють з сім'ями (психологів, соціальних працівників, педагогів).

Довготривалі стосунки є невід'ємною частиною життєвого циклу сім'ї та відіграють важливу роль у забезпеченні її стабільності, благополуччя та розвитку. Довготривалі стосунки - це стосунки між партнерами, які тривають протягом значного періоду часу (зазвичай, кілька років або десятиліть) та характеризуються:

- стабільністю: партнери прагнуть зберегти стосунки незважаючи на труднощі.
- прив'язаністю: емоційним зв'язком та потребою в близькості.
- взаємозалежністю: партнери впливають один на одного та розділяють відповідальність.
- інтимністю: глибоким рівнем емоційного та фізичного зближення.
- зобов'язаннями: усвідомленим рішенням бути разом та підтримувати стосунки.

Довготривалі стосунки відіграють важливу роль з огляду на такі ключові аспекти:



- емоційна підтримка та стабільність: Довготривалі стосунки забезпечують партнерам почуття безпеки, приналежності та емоційної підтримки, що є важливим для психологічного благополуччя та здоров'я [96].

- спільний розвиток та ріст: Партнери у довготривалих стосунках мають можливість спільно розвиватися, підтримувати один одного в досягненні цілей та переборювати життєві труднощі.

- виховання дітей: Дослідження показують, що діти, які виростають у сім'ях з міцними та стабільними стосунками між батьками, мають кращі показники психологічного та соціального розвитку [97].

- соціальна стабільність: Міцні сім'ї є основою стабільного суспільства, а довготривалі стосунки сприяють зміцненню соціальних зв'язків та передачі цінностей наступним поколінням.

Довготривалі стосунки – це складний та динамічний процес, що розвивається протягом певного часу і проходить через різні стадії. Хоча універсальної часової рамки для кожного етапу не існує, дослідники виділяють типові фази розвитку стосунків, кожна з яких має свої характеристики та завдання.

Етапи розвитку довготривалих стосунків (рис.1.2):

1. Закоханість та романтика (від кількох місяців до 2 років): Цей етап характеризується інтенсивним пристрасним потягом, ідеалізацією партнера, бажанням проводити весь час разом. На цьому етапі партнери пізнають один одного, формують спільні інтереси та цінності [98].

2. Зближення та диференціація (від 2 до 5 років): Пристрасть поступово зменшується, партнери починають бачити один одного більш реалістично. На цьому етапі важливо знайти баланс між близькістю та автономією, навчитися вирішувати конфлікти та будувати спільне життя. [99]



Рис.1.2 Етапи розвитку довготривалих стосунків [98]

3. Взаємозалежність та стабільність (від 5 до 10 років та більше): Стосунки стають більш стабільними та передбачуваними. Партнери добре знають один одного, мають спільну історію та плани на майбутнє. На цьому етапі важливо підтримувати інтимність та емоційну близькість, продовжувати розвиватися як особистості та як пара [96].

4. Зрілість та оновлення (після 10-15 років): Цей етап характеризується глибоким взаєморозумінням та прийняттям, здатністю справлятися зі життєвими викликами та підтримувати один одного. На цьому етапі партнери можуть переосмислити свої стосунки, знайти нові спільні інтереси та цілі [100].

Важливо зазначити, що ці етапи не є лінійними і можуть перетинатися або повторюватися. Тривалість кожного етапу індивідуальна і залежить від багатьох факторів. На кожному етапі партнери стикаються з певними викликами та завданнями, які важливо успішно подолати для збереження та розвитку стосунків.

## 1.2. Психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках

Українські психологи активно досліджують тему психологічних особливостей функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках. Дослідження українських психологів виявляють ряд особливостей, притаманних сімейним системам у довготривалих стосунках. Ці особливості відображають динаміку взаємин, адаптацію до змін та виклики, з якими стикаються пари на цьому етапі. Ось важливі напрямки, на яких вони зосереджуються у своїх працях:

### 1. Трансформація інтимності та пристрасті:

Відомий український психолог Сергій Дмитрович Максименко підкреслює, що з часом початкова романтична пристрасть поступово трансформується в більш глибоку форму інтимності, яка базується на довірі, взаємопідтримці та глибокому взаєморозумінні [21, с. 203]. Помиткіна Л.В. у своїй праці «Кризові періоди в житті сім'ї» зазначає, що «в довготривалих стосунках партнери стикаються з необхідністю переосмислення і оновлення своїх інтимних стосунків, враховуючи зміни, які відбуваються з ними з віком [22, с. 53-65]».

### 2. Перерозподіл ролей та відповідальності:

Ковальчук О.В. досліджує, як в довготривалих стосунках партнери переглядають свої ролі та обов'язки в сім'ї, враховуючи зміни в кар'єрі, стані здоров'я, потребах дітей та інших життєвих обставинах [23, с. 32-45]. Андрієнко О.М. досліджує вплив соціальних ролей та очікувань на формування рольової структури в довготривалих стосунках [26].

### 3. Спільне подолання труднощів:

Савіна О.В. підкреслює важливість вміння партнерів спільно переборювати життєві труднощі та кризи (фінансові проблеми, хвороби, втрати) як фактору, що сприяє зміцненню стосунків [24, с. 115]. Помиткіна

Л.В. аналізує різні типи сімейних криз, які можуть виникати в довготривалих стосунках, та пропонує шляхи їх конструктивного вирішення [22].

#### 4. Збереження індивідуальності:

Ковальчук О.В. наголошує на «важливості збереження партнерами своєї індивідуальності, інтересів та соціальних зв'язків поза сім'єю для запобігання емоційного вигорання та підтримки взаємного інтересу [23, с.61]». Максименко С.Д. розглядає питання балансу між близькістю та автономією в довготривалих стосунках та його вплив на задоволеність шлюбом [22, с. 46]».

#### 5. Розвиток комунікативних навичок:

Безпалько О.В. підкреслює роль ефективної комунікації у вирішенні конфліктів, збереженні емоційної близькості та взаєморозуміння в довготривалих стосунках [15, с. 32]. Крайнюк Н.І. досліджує особливості спілкування в сім'ях з різним стажем шлюбу та виділяє фактори, які сприяють конструктивній взаємодії партнерів [25, с. 136-155].

Загалом, українські психологи розглядають довготривалі стосунки як важливий етап життєвого циклу сім'ї, який має свої специфічні закономірності та вимагає від партнерів зусиль для збереження стабільності, іншимності та взаєморозуміння.

Довготривалі стосунки в сімейній системі є складним та динамічним процесом, який вимагає від партнерів постійного пристосування, розвитку та взаємодії. З часом сімейна система проходить різні етапи, стикається з викликами та трансформаціями, що впливають на її функціонування. Однією з ключових особливостей довготривалих стосунків є зміна ролей та очікувань. На початку стосунків партнери часто ідеалізують один одного та свої ролі в сім'ї. З роками, під впливом життєвого досвіду, народження дітей, кар'єрних змін, відбувається перерозподіл обов'язків та трансформація очікувань. Важливо, щоб партнери були готові до цих змін та гнучко адаптувалися до нових умов. «Ролі в сім'ї не є статичними, вони змінюються протягом

життєвого циклу сім'ї», - зазначає Девід Олсон у своїй книзі «Сімейні системи: концепції та методи [102, 126 р.]».

Емоційна близькість як один з ключових аспектів довготривалих стосунків є фундаментом довготривалих стосунків. Вона передбачає глибоке розуміння, прийняття та співпереживання партнерів, здатність підтримувати емоційний зв'язок, ділитися почуттями та думками, надавати та отримувати підтримку. Також емоційна близькість означає виявляти емпатію та турботу і є визначальною для задоволеності шлюбом та стабільності сімейної системи.

Дослідження всесвітньовідомого американського психолога Джона Готмана та відомої канадської психотерапевтки Сьюзен М. Джонсон показують, що емоційна близькість пов'язана з вищим рівнем задоволеності стосунками, стабільністю та психологічним благополуччям партнерів [96], [101]. Важливим компонентом емоційної близькості є інтимність. Це здатність бути відкритим та вразливим з партнером, ділитися своїми найглибшими почуттями та думками, не боячись бути осудженим або відкинутим. Інтимність створює атмосферу довіри та безпеки, що дозволяє партнерам почуватися близькими та зв'язаними один з одним [107]. Джон Готтман у книзі "Сім принципів, завдяки яким шлюб працює" підкреслює важливість «емоційної культури» в сім'ї, яка базується на взаємній повазі, довірі та підтримці [96. р. 91.]».

Комунікація відіграє ключову роль у функціонуванні сімейної системи. Вміння партнерів ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти, домовлятися та знаходити компроміси є невід'ємною складовою здорових та стабільних стосунків. Вірджинія Сатір у своїй праці «Зв'язок у сім'ї» розглядає комунікацію як «життєву кров» сім'ї, яка забезпечує її здоров'я та ріст.[103. р.137]».

Спільні цінності та цілі об'єднують партнерів та надають сенсу їхнім стосункам. Наявність спільного бачення майбутнього, спільних інтересів та прагнень сприяє згуртованості сім'ї та допомагає подолати труднощі. Сьюзан Джонсон у книзі «Тримайся мене міцніше» зазначає, що «спільні

цінності та цілі створюють фундамент, на якому будуються міцні та довготривалі стосунки [101. р. 97 ]».

Здатність до прощення та примирення є важливою для збереження гармонії у довготривалих стосунках. Конфлікти та непорозуміння є невід'ємною частиною будь-яких стосунків, але вміння прощати, вибачатися та рухатися далі допомагає партнерам зберегти близькість та взаєморозуміння. Харвілл Хендрікс у книзі «Отримання любові, якої ви хочете» підкреслює важливість «усвідомлення власної ролі у конфлікті» та "готовності до діалогу та компромісу [104. р. 124-132 ]».

Довготривалі стосунки є динамічним процесом, який вимагає від партнерів щоденної роботи над собою, своїми стосунками та постійного пристосування, розвитку та взаємодії. Здатність до адаптації, взаємопідтримки, ефективної комунікації та прощення є ключовими факторами, які сприяють збереженню близькості, інтересу та любові протягом багатьох років. З часом у пар формуються певні патерни взаємодії, ролі та правила, які впливають на функціонування сімейної системи.

Іноземні психологи також вважають що, однією з ключових особливостей довготривалих стосунків є трансформація романтичного кохання у зрілу любов, що характеризується глибокою прив'язаністю, взаємоповагою та підтримкою. Зокрема як зазначає Стернберг Р. Д. у своїй книзі «Трикутний теорії кохання»: «зріла любов поєднує в собі інтимність, пристрасть та зобов'язання [105. р. 75 ]».

Важливою психологічною особливістю довготривалих стосунків є формування спільної ідентичності, коли партнери сприймають себе не лише як окремих індивідів, а й як частину «ми». Це проявляється у спільних цінностях, цілях та життєвих планах. «Парна ідентичність відноситься до ступеня, в якому індивіди сприймають себе як частину пари, і є центральним компонентом довготривалих стосунків [106. р. 79-94 ]».

Готман Дж. також підкреслює , що у довготривалих стосунках партнери стикаються з різними життєвими викликами та кризами, такими як

народження дітей, професійні зміни, втрата близьких. Вміння спільно долати труднощі та адаптуватися до змін є важливим фактором стабільності та задоволеності стосунками. «Успішні пари демонструють гнучкість та адаптивність перед лицем стресу та змін [96. р. 141 ]». На думку Маркмана Г. Дж та Стенли С.М. комунікація відіграє ключову роль у функціонуванні сімейної системи. Вміння ефективно спілкуватися, висловлювати свої потреби та слухати партнера сприяє взаєморозумінню та зміцненню стосунків «Ефективна комунікація включає активне слухання, емпатію та чітке вираження потреб і почуттів [99. р. 316 ]». Як і Ковальчук О.В. імаго-терапевт Харви Хендрікс вважає, що збереження індивідуальності та особистісного простору є важливим аспектом довготривалих стосунків. Партнери повинні мати можливість для саморозвитку та реалізації власних інтересів, не втрачаючи при цьому зв'язку один з одним. «Збереження індивідуальності та особистого простору в контексті відданих стосунків є важливим для довготривалого задоволення [104. р. 101 ]».

Таким чином, психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках включають трансформацію кохання, формування спільної ідентичності, спільне подолання труднощів, ефективну комунікацію та збереження індивідуальності. Довготривалі стосунки, хоч і приносять багато радості та задоволення, і є бажаною метою для багатьох, також представляють собою унікальний набір викликів, та мають певні особливості, які відрізняють їх від початкових етапів закоханості та романтики. Ось деякі з основних факторів, з якими стикаються пари у довготривалих стосунках:

1. Згасання пристрасті: З часом початкова інтенсивна пристрасть та захоплення можуть зменшуватись, що є природним процесом. Це може призвести до зниження сексуального потягу та емоційної інтенсивності [107]. Важливо знаходити нові способи підтримувати іскру у стосунках, приділяти увагу один одному та експериментувати.

2. Рутини та звикання: Бершайд Е. та Уолстер Е.Г. стверджували : «Повсякденне життя, спільний побут та розподіл обов'язків можуть призвести до рутини та звикання один до одного. Це може знизити рівень цікавості та новизни у стосунках [98 р. 119]».

3. Конфлікти та розбіжності: На думку Готмана Дж. у довготривалих стосунках партнери краще пізнають один одного, що може призвести до появи розбіжностей у поглядах, цінностях та потребах. Вміння конструктивно вирішувати конфлікти є важливим для збереження стосунків [96]. Навіть у найгармонійніших парах виникають конфлікти. У довготривалих стосунках непорозуміння можуть накопичуватися і призводити до серйозних проблем, якщо їх не вирішувати конструктивно. Важливо розвивати навички ефективної комунікації, вчитися слухати один одного та знаходити компроміси.

4. Зміна ролей та очікувань: Протягом життя люди змінюються, їхні цінності, інтереси та очікування від стосунків також можуть еволюціонувати. Важливо бути гнучкими, адаптуватися до змін та переглядати свої ролі у стосунках.

5. Зовнішні стресори: Життя поза стосунками - робота, фінанси, виховання дітей, хвороби - може створювати додатковий стрес, який впливає на взаємини партнерів [108]. Все це може створювати додаткове навантаження на стосунки. Важливо підтримувати один одного у важкі часи та шукати способи спільного подолання труднощів

6. Зміни особистості та цілей: З часом люди змінюються, їх цінності, інтереси та цілі можуть еволюціонувати. Важливо, щоб партнери були здатні адаптуватися до цих змін та підтримувати один одного на шляху особистісного зростання [109]. Британський психоаналітик і психіатр Джон Боулбі акцентував увагу саме на підтримці балансу між «ми» та «я»: «У довготривалих стосунках важливо знайти баланс між близькістю та автономією, між спільними інтересами та особистим простором [110, 126 р.]». У тривалих стосунках легко поринути у рутину і втратити зв'язок зі



своїми власними інтересами та потребами. Важливо підтримувати свою індивідуальність та знаходити час для себе.

7. Зміна сімейної динаміки: Народження дітей, виліт їх з дому, поява онуків - все це впливає на динаміку стосунків і вимагає від пари нової адаптації.

8. Збереження романтики та інтимності: Хоча пристрасть може згасати, важливо продовжувати працювати над стосунками, знаходити час один для одного, виявляти турботу та підтримувати романтику та інтимність [100].

9. Старіння: Фізичні зміни, пов'язані зі старінням, також можуть впливати на стосунки. Важливо приймати ці зміни та знаходити нові форми інтимності та близькості.

Подолання цих викликів вимагає від партнерів зусиль, взаєморозуміння, взаємної поваги, готовності до компромісів та працювати над стосунками. Але винагорода за це - міцний зв'язок, підтримка, любов, та спільне зростання які роблять довготривалі стосунки такими цінними. Довготривалі сімейні стосунки, є фундаментальною складовою людського життя, що впливає на психологічне благополуччя, здоров'я та соціальну адаптацію індивідів. Вони є складним та багатогранним феноменом, який відіграє важливу роль у житті людини та суспільства.

Вивчення психологічних особливостей таких стосунків має велике значення з огляду на низку причин:

1. Розуміння динаміки стосунків. Довготривалі стосунки - це не статичний стан, а динамічний процес, який потребує постійної уваги, зусиль та взаємної праці партнерів. Довготривалі стосунки проходять через різні стадії, кожна з яких має свої психологічні особливості. Вивчення цих особливостей допомагає зрозуміти, як змінюються стосунки з часом, які кризи можуть виникати та як їх долати, як пари адаптуються до нових життєвих обставин, та зберігають емоційну близькість протягом тривалого часу.

2. Розуміння факторів стабільності та благополуччя сім'ї:

Дослідження довготривалих сімейних стосунків дозволяє виявити фактори, що сприяють їхній стабільності, задоволеності партнерів та психологічному благополуччю сім'ї в цілому. Це можуть бути:

- ефективні стратегії вирішення конфліктів: Вміння конструктивно вирішувати конфлікти є ключовим фактором збереження гармонійних стосунків.

- взаємна підтримка та емоційна близькість: Почуття взаєморозуміння, турботи та емоційної підтримки є фундаментом міцних стосунків.

- спільні цінності та цілі: Наявність спільних цінностей та цілей об'єднує партнерів та надає їхнім стосункам сенсу.

- гнучкість та адаптивність: Здатність адаптуватися до змін та криз, що виникають протягом життя, є важливою умовою довготривалості стосунків.

3. Профілактика сімейних криз та розлучень. Знання психологічних механізмів, що лежать в основі довготривалих стосунків, допомагає фахівцям (психологам, сімейним консультантам) ефективніше проводити профілактичну роботу, ідентифікувати потенційні проблеми та надавати допомогу парам у їх вирішенні.

4. Підвищення якості життя. Дослідження свідчать, що якість довготривалих стосунків безпосередньо пов'язана з психологічним благополуччям, фізичним здоров'ям та загальною задоволеністю життям. Вивчення факторів, що сприяють зміцненню стосунків, дозволяє розробляти рекомендації для пар, які прагнуть покращити загальний рівень задоволеності життям.

#### 5. Розвиток сімейного консультування та психотерапії:

Дослідження довготривалих сімейних стосунків надає важливу інформацію для розробки ефективних методів сімейного консультування та психотерапії, що допомагають сім'ям подолати труднощі та зберегти стосунки.

6. Соціальна значущість. Сім'я є основою здорового суспільства, і її стабільність та благополуччя безпосередньо впливають на соціальний клімат в цілому. Вивчення психологічних особливостей довготривалих стосунків допомагає зрозуміти соціальні процеси, розробляти соціальні програми та політику, спрямовану на підтримку сімей.

7. Індивідуальний розвиток. Довготривалі стосунки є важливим контекстом для індивідуального розвитку особистості. Вони надають можливості для особистісного зростання, розвитку емпатії, вміння будувати компроміси та вирішувати конфлікти. Вивчення цих процесів допомагає краще зрозуміти механізми формування зрілої особистості.

Вивчення психологічних особливостей довготривалих сімейних стосунків має важливе значення як для окремих індивідів так і для суспільства в цілому. Воно дозволяє зрозуміти фактори, що впливають на стабільність та благополуччя сім'ї, зрозуміти динаміку стосунків, розробити ефективні соціальні програми профілактики сімейних криз, підвищити якість життя членів сім'ї та сприяти індивідуальному розвитку особистості. Також вивчення психологічних особливостей довготривалих стосунків є важливим напрямком досліджень, який має як теоретичне, так і практичне значення для розуміння та підтримки сімейних взаємин.

Розуміння психологічних особливостей довготривалих стосунків дозволяє:

1 Підвищити якість життя за рахунок таких процесів як:

- зміцнення стосунків: Дослідження психологічних аспектів допомагає партнерам краще розуміти один одного, ефективніше вирішувати конфлікти, підтримувати емоційну близькість та зберегти почуття задоволення від стосунків. [96]

- покращення психологічного благополуччя: «Стабільні та гармонійні стосунки позитивно впливають на психічне здоров'я, знижують рівень стресу та сприяють особистісному зростанню обох партнерів [111, 156 р. ]».

2. Забезпечити ефективніше виховання дітей за рахунок наступних факторів:

- створення сприятливого середовища: Дослідження американського соціолога Пола Амато та дослідника в галузі соціології сім'ї Франка Фаулера підтверджують, що діти, які виростають у сім'ях з міцними та здоровими стосунками між батьками, демонструють кращі показники психологічного розвитку, соціальної адаптації та академічної успішності [97].

- передачі позитивного прикладу: Батьки, які демонструють конструктивні моделі поведінки у стосунках, формують у дітей уявлення про здорові взаємини та сприяють розвитку їх соціальної компетентності.

3. Зберегти стабільність суспільства:

- знизити рівень розлучень: Розуміння факторів, що впливають на стабільність шлюбу, дозволяє розробляти ефективні програми профілактики розлучень та надавати підтримку сім'ям, які перебувають у кризових ситуаціях.

- підвищити рівень соціальної відповідальності: Міцні сім'ї є основою стабільного суспільства, а вивчення довготривалих стосунків допомагає формувати у людей уявлення про важливість сімейних цінностей та відповідального батьківства.

Вивчення психологічних особливостей довготривалих стосунків є важливим напрямком сучасних психологічних досліджень, який має значний практичний потенціал для підвищення якості життя окремих людей та суспільства в цілому.

### 1.3. Динаміка розвитку сімейної системи у довготривалих стосунках

Розвиток сімейної системи є складним і багатогранним процесом, який охоплює взаємодію різних етапів життєвого циклу сім'ї, зміну ролей та функцій членів сім'ї, а також адаптацію до зовнішніх і внутрішніх змін, нових обставин, викликів та потреб. Народження дітей, виліт їх з дому, поява онуків - все

це впливає на динаміку стосунків і вимагає від пари нової адаптації. У довготривалих стосунках динаміка сімейної системи відіграє ключову роль у забезпеченні стабільності та гармонійності стосунків. Динаміка розвитку сімейної системи є важливим аспектом дослідження сучасної психології та соціології, адже саме через взаємодію членів сім'ї формуються стійкі соціальні зв'язки, що впливають на їхній емоційний та психологічний стан. Особливу увагу вивченню цього явища приділяли українські дослідники, які розглядають як позитивні, так і деструктивні тенденції в розвитку сімейних систем.

Науковці зазначають, що сімейна система у своєму розвитку проходить кілька етапів, які можуть супроводжуватися кризами, спричиненими зміною потреб та завдань. Як стверджує О. Карагодіна у своїй роботі: «Кожен із етапів життєвого циклу сім'ї супроводжується трансформацією структурних і функціональних характеристик сімейної системи, що потребує від партнерів взаємної підтримки та адаптації [32, с. 116]».

Інший важливий аспект динаміки розвитку сім'ї — це рольова гнучкість, яка дозволяє адаптуватися до нових викликів. Як зазначає Т. Титаренко, сімейні ролі є пластичними, і їх трансформація допомагає зберегти цілісність системи навіть у критичних ситуаціях: «Гнучкість у розподілі сімейних ролей є передумовою гармонійного функціонування сім'ї в умовах змін [33, с. 154]». Таким чином, динаміка розвитку сімейної системи у довготривалих стосунках включає адаптацію до змін, збереження стабільності через комунікацію та рольову гнучкість.

Згідно з дослідженнями Кременя В. Г., розвиток сімейної системи передбачає перехід через певні етапи, кожен з яких має свої особливості. «Формування сімейної системи відбувається шляхом адаптації партнерів до взаємних потреб, спільного вирішення конфліктів та постійної реконструкції сімейних цінностей [27, с. 82]». Як зазначає О.Л. Кононко, «сім'я як система проходить певні стадії життєвого циклу, кожна з яких характеризується специфічними завданнями розвитку, кризами та потенційними ресурсами [34, с. 131-143]». Довготривалі стосунки – це не статична структура, а постійно

еволюціонуюча система, що проходить через різні стадії розвитку, адаптуючись до внутрішніх та зовнішніх змін. Розуміння динаміки цих змін є ключовим для успішного функціонування сім'ї.

Ці стадії можна умовно поділити на наступні:

1. Формування пари: етап закоханості, романтики, побудови спільних планів та очікувань. «На цьому етапі партнери пізнають один одного, будують спільні цінності та плани на майбутнє. Відбувається інтенсивне формування «ми-ідентичності» та визначення ролей у стосунках [112, р. 32]».

2. Зростання: Цей етап характеризується збільшенням зобов'язань (наприклад, шлюб, народження дітей), розширенням сімейного кола та поглибленням взаємозалежності. зміною ролей, розподілом обов'язків, адаптацією до нових умов. Партнери стикаються з новими викликами та завданнями, які вимагають гнучкості та вміння адаптуватися [113].

3. Зміна ролей: батьки повинні адаптуватися до нових потреб та вимог підлітка, надаючи йому більше свободи та відповідальності. На цьому етапі відбувається перебудова стосунків з дітьми, підтримка їхньої автономії, спільне подолання труднощів. Підлітки прагнуть до більшої незалежності, що може призводити до конфліктів з батьками.

4. Стабілізація: На цьому етапі стосунки стають більш стабільними та передбачуваними. Партнери розвивають ефективні стратегії вирішення конфліктів та підтримки один одного. Важливим є збереження балансу між близькістю та автономією [114].

5. «Порожнє гніздо»: адаптація до життя у двох після того, як діти починають самостійне життя. Цьому етапу притаманні такі психологічні особливості:

6. Зміна ролей та ідентичності: Батьки втрачають свою основну роль - вихователів дітей, і їм потрібно заново визначити свою ідентичність та ролі у стосунках один з одним. «Порожнє гніздо» може супроводжуватися різними емоціями, такими як сум, ностальгія, почуття втрати, а також полегшення, радість за дітей та звільнення від батьківських обов'язків. Цей

період може стати шансом для подружжя відновити близькість, пристрасть та романтику, які могли потьмяніти за роки виховання дітей.

7. Нові можливості: «Порожнє гніздо» відкриває нові можливості для самореалізації, розвитку хобі, подорожей та проведення часу разом.

8. Зрілість: Цей етап характеризується глибоким взаєморозумінням та прийняттям. Партнери підтримують один одного в умовах змін, пов'язаних зі здоров'ям та соціальним статусом та в реалізації особистісних цілей і спільних мрій. Важливим є вміння цінувати те, що мають, та адаптуватися до змін, пов'язаних зі старінням [122].

Кожен етап розвитку сім'ї ставить перед партнерами нові завдання та виклики. «На кожному етапі розвитку сім'ї виникають специфічні проблеми, які потребують вирішення. Невміння їх вирішувати призводить до сімейних криз [35, с. 128]». Наприклад, народження дитини може призвести до конфліктів через перерозподіл ролей та зміну пріоритетів. Важливо вміти адаптуватися до нових умов, знаходити компроміси та підтримувати один одного.

На динаміку розвитку сімейної системи впливають як зовнішні, так і внутрішні фактори. Зовнішні фактори включають соціально-економічні умови, культурні норми, політичну ситуацію, життєві події (втрата роботи, хвороба). «Сім'я не існує ізольовано від суспільства, вона зазнає впливу соціальних змін та трансформацій [2, с. 76]». Внутрішні фактори - це особистісні особливості партнерів, їхні цінності, переконання, очікування від стосунків, стилі спілкування та вирішення конфліктів. Розуміння динаміки розвитку сімейної системи допомагає парам усвідомити природні зміни у стосунках, ефективно справлятися з викликами та зберігати задоволеність шлюбом протягом багатьох років. Також слід враховувати, що важливим фактором стабільності у довготривалих стосунках є комунікація. Як підкреслює О. Донченко: «Конструктивна комунікація між партнерами сприяє вирішенню конфліктів, запобігає їх ескалації та зміцнює емоційний зв'язок [36, с. 102]».

Ефективна комунікація та конструктивне вирішення конфліктів є ключовими для успішного розвитку сімейної системи. «Вміння спілкуватися, висловлювати свої потреби та почуття, слухати партнера та знаходити компроміси - це основа здорових і щасливих стосунків [37, с. 44]».

Сидоренко О. В. також зосереджується на впливі міжособистісної комунікації у сім'ї. На думку автора, «ефективна комунікація є ключовим фактором успішного функціонування сім'ї, що сприяє зменшенню конфліктів і підтримці гармонії у стосунках [29, с. 75]». Інший дослідник, Попова Н. М., акцентує увагу на впливі довготривалих стосунків на індивідуальний розвиток членів сім'ї. Вона зазначає, що «у тривалих шлюбах формуються спільні життєві сценарії, які значною мірою впливають на поведінку подружжя, їхні звички та підхід до виховання дітей [28, с. 103]». На думку дослідниці Литвиненко М. С., особливе місце в динаміці сімейних стосунків займають кризи розвитку. Вона пише: «Кризи в сімейних стосунках не є суто негативним явищем. Вони можуть стати імпульсом для глибшого пізнання партнерів, переосмислення цінностей і досягнення нової стадії гармонії [30, с.75]». Дослідження Шевченка Ю. В. підтверджують значення соціально-економічного контексту для сімейної динаміки. «Соціально-економічна стабільність сім'ї є вагомим чинником, що визначає якість взаємин між її членами та формує довіру і взаємопідтримку [31, с.152]».

Таким чином, аналіз робіт українських дослідників дозволяє стверджувати, що розвиток сімейної системи залежить від багатьох чинників, серед яких головними є комунікація, спільні цінності, адаптація до змін та здатність до вирішення конфліктів.

Динаміка розвитку сімейної системи у довготривалих стосунках - це складний і багатогранний процес, що залежить від взаємодії багатьох факторів. Розуміння цих факторів та вміння адаптуватися до змін допомагає парам зберігати стабільність, гармонію та задоволеність у стосунках протягом багатьох років. Також динаміка розвитку сімейної



системи в довготривалих стосунках значною мірою залежить від зовнішніх факторів, які впливають на її стабільність та функціонування та можуть бути як позитивними, так і негативними. Зовнішні фактори включають соціально-економічні умови, соціокультурне середовище, культурні традиції, міжособистісне середовище, вплив суспільства і технологій, а також визначають адаптивні можливості партнерів, їх здатність до подолання конфліктів і збереження емоційної близькості.

1. Соціально-економічні умови. Соціальний і економічний контекст впливає на стосунки між партнерами, зокрема через фінансову стабільність або невизначеність. Як зазначає Глен Елдер у своїй роботі «Діти Великої депресії»: «Економічні труднощі можуть чинити значний тиск на сімейні стосунки, змінюючи моделі спілкування та розподіл обов'язків.» Соціально-економічні труднощі можуть спричиняти конфлікти, особливо якщо обидва партнери відчують нестабільність чи фінансовий тиск. [115, р. 67].

2. Фінансове становище родини впливає на стабільність і гармонію в довготривалих стосунках. Як зазначає той же Елдер Г., економічна невизначеність може провокувати конфлікти, зменшувати задоволеність стосунками та створювати додатковий стрес: «Фінансові труднощі збільшують ризик емоційної дистанції між партнерами, оскільки змушують їх концентруватися на виживанні, а не на взаємній підтримці [115, р. 71]».

3. Соціокультурне середовище. Одним із головних зовнішніх факторів є соціокультурне середовище. Дослідження Гарріса К. демонструють, що соціальні очікування та культурні норми значною мірою впливають на сприйняття ролей у сім'ї, взаємодію партнерів і довговічність відносин: «Культура формує наше розуміння того, що є прийнятним у шлюбі, як слід поводитися в конфліктах та які очікування мають бути від партнера [123, р. 32]».

4. Культурні традиції. Культура формує уявлення про шлюб і сім'ю, впливаючи на сприйняття ролей партнерів у довготривалих стосунках. Наприклад, Герт Хофстеде в книзі «Культури та організації: програмне

забезпечення розуму» пише: «Культурні цінності визначають очікування подружжя щодо їхніх ролей і обов'язків у стосунках, часто диктуючи рівень автономії чи залежності між партнерами [124, р. 161] ». Традиції і норми поведінки в культурі можуть як зміцнювати стосунки, так і створювати напругу.

5. Вплив суспільства. Соціальні мережі, технології і медіа також мають вагомий вплив на довготривалі стосунки. Джеффри Арнетт у своїй книзі «Початкова дорослість: звивиста дорога від пізнього підліткового віку до двадцятих» зазначає: «Зростання впливу платформ соціальних медіа змінило міжособистісну динаміку, створивши нові проблеми та можливості для підтримки довгострокових стосунків [116, р. 76] ». Це може призводити до додаткових очікувань і стресів, які впливають на динаміку сімейних стосунків.

6. Міжособистісне середовище. Роль друзів, колег та інших соціальних зв'язків також є ваговою. У книзі Джона Готтмана «Сім принципів успішного шлюбу» зазначається: «Зовнішні стосунки можуть або підтримувати, або дестабілізувати шлюб, залежно від характеру цих зв'язків та їхнього впливу на пріоритети пари [96, р.96]». Друзі чи родичі можуть як зміцнювати зв'язки пари, так і спричиняти конфлікти. За словами Брауна К. середовищний вплив близького оточення, такого як друзі та родичі, також відіграє ключову роль.: «Підтримка з боку друзів і родини може компенсувати багато викликів у відносинах, тоді як токсичне оточення часто стає джерелом додаткового напруження [117, р.81]».

7. Робота та зовнішній стрес. Професійна діяльність і зовнішній стрес також впливають на динаміку стосунків. Як зазначає Готтман, тривалий робочий тиск без ефективного відновлення сил може створювати емоційне відчуження: «Баланс між роботою та сім'єю є критично важливим для здорових стосунків. Робочий стрес може вивільняти негативні емоції, які пізніше переносяться у стосунки [96, р.107]».

Таким чином, зовнішні фактори формують умови, у яких функціонує сімейна система, а також визначають виклики, які пара має подолати для

збереження стосунків. Література свідчить, що адаптація до змін в зовнішньому середовищі є одним із ключових аспектів успішного розвитку довготривалих відносин. Зовнішні фактори є важливими детермінантами динаміки сімейної системи. Вони впливають на здатність партнерів адаптуватися до змін, вирішувати конфлікти та підтримувати емоційну близькість у довготривалих стосунках. Таким чином, гармонія у відносинах багато в чому залежить від того, наскільки партнери здатні ефективно взаємодіяти з цими чинниками та залучати підтримку ззовні.

Внутрішні фактори відіграють ключову роль у формуванні гармонійних стосунків у сімейній системі. Ці чинники охоплюють індивідуальні риси партнерів, рівень емоційної взаємодії, здатність до адаптації та подолання конфліктів.

1. Емоційна зрілість та прив'язаність. Емоційна зрілість є фундаментальною умовою для створення стабільних стосунків. Як зазначає Сью Джонсон, здатність до глибокої емоційної прив'язаності та співпереживання створює безпечну емоційну атмосферу в сім'ї: «Міцна емоційна прив'язаність між партнерами є основою для подолання труднощів і збереження стосунків у довготривалій перспективі [101, р.76]».

2. Комунікація. Відкрите та ефективне спілкування є визначальним внутрішнім фактором. Готтман Дж. у своїх дослідженнях підкреслює важливість активного слухання та конструктивного вирішення конфліктів: «Успіх довготривалих стосунків залежить від того, наскільки партнери здатні спілкуватися чесно, без звинувачень, і вирішувати конфлікти без емоційної агресії [118, р.84-89]».

3. Адаптивність та стресостійкість. Здатність партнерів адаптуватися до життєвих змін є ключовим аспектом довготривалих стосунків. Як зазначає Лоуренс Керслейк «Гнучкість у прийнятті рішень і підтримка один одного у складних ситуаціях сприяють зміцненню партнерських стосунків [119, р.135-141]».

4. Рівень взаємної підтримки. Взаємна підтримка є одним із головних чинників, що визначають якість стосунків. Як пише Барбара ДеАнжеліс: «Справжня любов базується на здатності партнерів підтримувати один одного емоційно, інтелектуально та фізично [120, р.97]».

5. Спільні цінності та цілі. Спільність життєвих цінностей і прагнень допомагає уникати серйозних конфліктів у сімейній системі. За словами Гаррі Чепмена: «Коли партнери мають спільне бачення майбутнього та поділяють основні цінності, це зміцнює їхній союз і створює емоційну стабільність [121, р.65]».

Внутрішні фактори є визначальними для динаміки розвитку сімейної системи. Емоційна зрілість, комунікативні навички, стресостійкість і здатність підтримувати один одного визначають, наскільки партнери здатні зберігати гармонію у довготривалих стосунках. Такий підхід допомагає адаптуватися до викликів, зміцнювати зв'язок і створювати стійку сімейну систему.

Українські науковці також розглядають сімейну систему як складну багаторівневу структуру, динаміка якої залежить від ряду зовнішніх і внутрішніх чинників. Зокрема, дослідження акцентують увагу на впливі емоційної взаємодії, ролі комунікації, адаптивності та соціального середовища.

1. Роль емоційної взаємодії. Л.І. Бурлачук у своїх роботах зазначає, що емоційний зв'язок між партнерами є одним із ключових факторів стабільності в довготривалих стосунках. Вона підкреслює, що підтримка та розуміння формують основу для гармонійних відносин: «Емоційна близькість сприяє зміцненню сімейної системи, тоді як її відсутність часто веде до конфліктів і дистанціювання [38, с. 131]».

2. Комунікація як основа довготривалих стосунків. Згідно з дослідженнями Т.М. Титаренко, комунікація є базовим механізмом, який забезпечує функціонування сімейної системи. Вона акцентує на важливості відкритого діалогу між партнерами: «Проблеми в комунікації часто стають причиною емоційної відчуженості, тоді як ефективне спілкування допомагає вирішувати конфлікти та уникати непорозумінь [39, с. 74]».

3. Соціальний контекст. Дослідниця І.В. Долинська акцентує увагу на впливі соціального середовища на розвиток сімейної системи. Вона відзначає, що підтримка з боку родини та друзів має важливе значення для стабільності сімейних відносин: «Соціальний вплив може бути як конструктивним, допомагаючи подолати кризи, так і деструктивним, коли зовнішні втручання порушують баланс сімейної системи [40, с. 162]».

4. Адаптивність та гнучкість сімейної системи. За словами О.М. Сидоренко, здатність сім'ї адаптуватися до зовнішніх змін є критично важливою для її довговічності. У своїх дослідженнях вона зазначає: «Сім'я, яка демонструє гнучкість у розподілі ролей і відповідальності, здатна ефективно долати життєві труднощі та зміцнювати свої стосунки [41, с. 71]».

5. Спільні цінності та життєві пріоритети. Н.Є. Харченко вважає, що узгодженість цінностей і цілей є запорукою гармонійного розвитку сімейної системи: «Коли партнери поділяють основні цінності, це сприяє створенню стійких стосунків, побудованих на довірі та взаємній підтримці [42, с. 68]».

Таким чином ми можемо зробити висновки, що українські дослідники одностайні в тому, що динаміка розвитку сімейної системи залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. Емоційна близькість, комунікація, адаптивність та соціальна підтримка є ключовими складовими, які визначають гармонію у довготривалих стосунках. Також аналіз українських джерел демонструє важливість системного підходу до розуміння цих процесів, що може бути основою для подальшого дослідження і практичної роботи.

Сучасна психологія приділяє значну увагу вивченню сім'ї як динамічної системи, що розвивається в часі. Дослідження динаміки розвитку сімейної системи у довготривалих стосунках є важливим з кількох причин:

1. Розуміння закономірностей розвитку. Вивчення динаміки дозволяє виявити типові закономірності розвитку сім'ї, кризові періоди та фактори, що впливають на стабільність стосунків. Це дає можливість розробляти ефективні програми профілактики сімейних проблем та надання психологічної допомоги. Як зазначає О.Л. Кононко, «знання про

закономірності розвитку сім'ї допомагає психологам прогнозувати можливі труднощі та надавати вчасно професійну допомогу [34, с. 162]».

2. Підвищення ефективності психологічного консультування. Розуміння динаміки розвитку сім'ї дозволяє психологам краще розуміти проблеми, з якими стикаються пари на різних етапах стосунків. Це допомагає підбирати адекватні методи консультування та терапії, спрямовані на подолання криз та зміцнення стосунків. «Психолог, який знає особливості динаміки сімейних стосунків, може ефективніше допомогти клієнтам розв'язати їхні проблеми та досягти гармонії у сім'ї [35, с. 159]».

3. Профілактика розлучень. Дослідження показують, що більшість розлучень відбувається на певних етапах розвитку сім'ї, коли пари стикаються з підвищеним рівнем стресу та конфліктів. Розуміння цих кризових періодів дозволяє розробляти програми профілактики розлучень, спрямовані на підвищення стійкості сімейної системи. «Знання про кризові періоди в розвитку сім'ї дозволяє вчасно запобігти розлученню та зберегти цілісність сімейної системи [2, с. 94]».

4. Адаптація до сучасних реалій. Сучасне суспільство динамічно змінюється, що впливає на формування та функціонування сімей. Дослідження динаміки розвитку сім'ї дозволяє краще розуміти вплив соціальних змін на стосунки між партнерами та розробляти рекомендації для адаптації сім'ї до нових умов.

5. Формування позитивного образу сім'ї. Дослідження динаміки розвитку сім'ї допомагає формувати позитивний образ сім'ї як важливого соціального інституту, що забезпечує емоційну підтримку, стабільність та розвиток особистості.

Таким чином, дослідження динаміки розвитку сімейної системи у довготривалих стосунках є важливим напрямком сучасної психології, що має значний теоретичний та практичний потенціал.

Як показав проведений аналіз теоретичних досліджень українських і зарубіжних науковців щодо психологічних особливостей функціонування

сімейної системи у довготривалих стосунках найважливіша роль приділяється емоційної близькості та прив'язаності. Емоційна взаємодія між партнерами є основою стабільних стосунків. Сью Джонсон зазначає, що емоційна прив'язаність сприяє створенню довірливих і стабільних стосунків Т.М. Титаренко підкреслює, що емоційна близькість забезпечує гармонію в сімейній системі . Джон Готтман акцентує увагу на тому, що здатність партнерів до емоційного співпереживання є вирішальним чинником довготривалості стосунків. І.В. Долинська зазначає, що емоційний зв'язок є ключовим для подолання сімейних криз

Не менш важливе значення ефективної комунікації. Комунікація визначає якість взаємодії у сімейній системі. Джон Готтман наголошує, що відкритість і активне слухання знижують ризик конфліктів. Барбара ДеАнжеліс вважає, що ефективне спілкування є основою для подолання розбіжностей. Українська дослідниця Л.І. Бурлачук пише, що проблеми комунікації є однією з головних причин розпаду сімейних систем. Т.М. Титаренко додає, що комунікація також впливає на розподіл ролей у сім'ї.

Адаптивність і гнучкість у сімейній системі має дуже важливе значення для її функціонування. Гнучкість сімейної системи є критично важливою для подолання життєвих викликів. Лоуренс Керслейк зазначає, що адаптивність партнерів сприяє зміцненню стосунків. О.М. Сидоренко вказує, що здатність сім'ї змінювати свою структуру залежно від обставин є вирішальною для її стабільності. Сью Джонсон підкреслює, що емоційна адаптація допомагає зберігати довіру у стосунках. І.В. Долинська вказує, що гнучкість у сімейних ролях полегшує адаптацію до змін.

Вплив соціального середовища також має велике значення. Соціальний контекст має суттєвий вплив на динаміку сімейних стосунків. Глен Елдер зазначає, що економічні фактори та соціальна підтримка значною мірою визначають сімейну стабільність. І.В. Долинська наголошує, що соціальний тиск або підтримка впливають на здатність партнерів долати конфлікти. Гаррі Чепмен вважає, що взаємна підтримка партнерів формується в соціальному

контексті. Н.Є. Харченко додає, що соціальні очікування щодо сімейних ролей також впливають на динаміку відносин.

Спільні цінності та життєві цілі дуже впливають на стабільність сімейної системи. Узгодженість цінностей та цілей між партнерами є визначальним фактором стабільності. Джон Готтман пише, що спільні життєві пріоритети сприяють гармонії у стосунках. Гаррі Чепмен підкреслює важливість узгоджених цінностей для побудови довготривалого союзу. Т.М. Титаренко вважає, що конфлікти в системі цінностей можуть призводити до деструктивних змін у сімейній системі. Л.І. Бурлачук також наголошує на ролі ціннісного підґрунтя для стабільності сім'ї.

Таким чином, українські та закордонні дослідники акцентують увагу на важливості поєднання емоційної близькості, відкритої комунікації, гнучкості та підтримки соціального середовища для забезпечення гармонійного функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках. Ці фактори є ключовими для подолання криз і збереження стійкості стосунків у мінливих умовах життя.

Також дослідження багатьох авторів підтверджують, що динаміка сімейної системи в довготривалих стосунках визначається складною взаємодією емоційних, комунікативних, адаптивних і соціальних чинників. Гармонійне поєднання цих аспектів сприяє стабільності та гармонії у сім'ї.



## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ДОВГОТРИВАЛИХ СТОСУНКАХ

У сучасному суспільстві феномен довготривалих сімейних стосунків викликає все більшу зацікавленість як у наукових колах, так і серед практиків. Сім'я є однією з базових соціальних систем, яка відіграє вирішальну роль у формуванні особистості, задоволенні емоційних потреб та передачі культурних цінностей. Однак, з огляду на зміни соціокультурного середовища, зростання рівня розлучень та складність підтримання стабільних відносин, постає питання про те, які саме психологічні чинники забезпечують функціонування сімейної системи в довготривалих стосунках.

Ця проблема набуває особливої актуальності в контексті сучасних викликів, таких як професійна зайнятість, вплив цифрових технологій на комунікацію та зміни традиційних гендерних ролей. Тому важливо дослідити, як функціонують сімейні системи, що зберігають стабільність і гармонію протягом тривалого часу, які механізми підтримують їхнє емоційне благополуччя та взаємодію, а також які труднощі виникають у таких системах.

Аналізуючи ці аспекти, дослідження спрямоване на виявлення ключових психологічних особливостей, які впливають на ефективність функціонування сімейної системи. Вивчення цих питань дозволить не лише поглибити наукове розуміння феномену, але й запропонувати практичні рекомендації для зміцнення та підтримки довготривалих стосунків. У цьому контексті детальне обґрунтування організації та методів дослідження стає важливим етапом у досягненні поставленої мети.

## 2.1. Організація та методи дослідження.

Метою даного дослідження є виявлення та аналіз психологічних особливостей функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках (10 років і більше). Зокрема, дослідження спрямоване на визначення основних факторів, які впливають на стабільність, гармонію та ефективність взаємодії між членами сім'ї протягом тривалого часу.

Об'єктом дослідження є респонденти, які перебувають у шлюбі більше ніж 10 років. Вік учасників від 30 до 65 років. Всього опитано 44 респондента, (22 респондента які прожили у шлюбі від 10 до 15 років та 22 респондента які прожили у шлюбі від 15 років і більше). Період сімейної системи 10 років і більше характеризується певними етапами, динамікою розвитку та змінами у сприйнятті партнерами один одного і спільного життя. Цей етап часто є зрілою фазою відносин, де головними стають не лише емоційні, але й структурні аспекти сім'ї. Також цей період часто характеризується як етап, коли подружжя може відчувати певну втому від одноманітності та рутинних обов'язків, що може призводити до кризи у стосунках. Цей період вимагає від партнерів активних зусиль для підтримки емоційної близькості та оновлення почуттів [44].

Предметом емпіричного дослідження є психологічні особливості функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках (рівень емоційної близькості, особливості гнучкості і адаптації до змін, особливості комунікації, стратегії вирішення конфліктів).

В основу нашого емпіричного дослідження покладено гіпотезу, що існує прямий зв'язок між тривалістю сімейних стосунків та стабільністю сімейної системи, рівнем розвитку психологічних особливостей сімейної системи і її стабільності з її тривалістю: чим довше існує сімейна система тим вищий рівень стабільності та гармонії сімейної системи у подружніх стосунках.

Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, були сформульовані наступні завдання емпіричного дослідження:

1. Опис теоретичних підходів до розуміння феномену сімейної системи та довготривалих стосунків у контексті сучасної психології.

2. Визначення ключових психологічних чинників, що впливають на якість сімейної взаємодії та підтримання емоційного благополуччя у довготривалих стосунках.

3. Розробка методології емпіричного дослідження для визначення особливостей функціонування сімей у тривалих стосунках, а саме для:

- визначення рівня емоційної близькості у парах з довготривалим сімейним стажем;

- дослідження особливостей гнучкості і адаптації до змін у сім'ях з довготривалим стажем.

- дослідження особливості комунікації у сім'ях з довготривалим стажем.

- дослідження стилів конфліктної поведінки у довготривалих стосунках.

4. Аналіз отриманих емпіричних даних та визначення основних тенденцій у функціонуванні сімейної системи в довготривалих стосунках.

5. Розробка практичних рекомендації щодо оптимізації функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках.

Дослідження ґрунтується на системному підході, який дозволяє розглядати сім'ю як динамічну, взаємозалежну систему, та враховує вплив як внутрішніх, так і зовнішніх чинників на її функціонування. Для досягнення мети було використано комплекс емпіричних методів, які дозволяють отримати глибоке розуміння як якісних, так і кількісних аспектів функціонування сімейних систем.

Виходячи з мети та завдань дослідження особливостей функціонування сімейної системи саме у довготривалих стосунках, було організовано констатуючий експеримент, який спрямований на вирішення завдань емпіричного дослідження.

Дослідження проводилося як психологічне тестування за допомогою опитувальників. Усі респонденти із задоволенням йшли на контакт, ніхто з обраних респондентів не відмовлявся від участі в дослідженні, багатьох

зацікавили результати дослідження їх стосунків. Діагностуванню передувала ознайомча бесіда, в якій зазначалися мета дослідження, порядок і спосіб заповнення анкет, де було зазначено про конфіденційність дослідження.

Для здійснення емпіричного дослідження нами було використано наступні методики:

1) методика вимірювання емоційної близькості у сімейних стосунках за допомогою шкали близькості (за Е.Волкер та Л. Томпсон );

2) методика «Сімейна система адаптації та гнучкості»( за Д. Олсон );

3) методики оцінки рівня комунікації на базі теорії сімейної системи (за М. Боуен та В. Сатір );

4) методика «Стили конфліктної поведінки» (К. Томас)

Обрані методики дозволяють виявити:

- наскільки особа відчуває себе емоційно близькою до партнера, наскільки глибокими, довірливими та комфортними є стосунки;

- рівень здатності сім'ї змінювати свою структуру влади, ролі та правила взаємодії у відповідь на стресові ситуації та життєві переходи;

- рівень комунікації, ефективність взаємодії, а також особливості спілкування між членами сім'ї в довготривалих стосунках;

- переважний спосіб вирішення конфлікту подружжям (конкуренція, пристосування, компроміс, уникнення, співпраця);

Методика вимірювання емоційної близькості у сімейних стосунках за допомогою шкали близькості (за Е.Волкер та Л. Томпсон ). Шкала близькості (Intimacy Scale), розроблена Ліндою Е. Вокер та Ларрі В. Томпсоном, є інструментом для оцінки емоційної близькості між партнерами або членами сім'ї.

Методика складається з 17 тверджень, які оцінюють такі аспекти емоційної близькості, як взаємна довіра, відкритість, підтримка, задоволеність стосунками тощо (Додаток А).

Лінда Е. Вокер: Співавторка Шкали близькості, відома своїми дослідженнями в галузі психології стосунків. Ларрі В. Томпсон: Співавтор методики, фахівець у сфері психології та міжособистісних взаємин.

Мета методики:

- основною метою використання Шкали близькості є оцінка рівня емоційної близькості між членами сім'ї чи партнерами.: Визначення глибини емоційного зв'язку між партнерами, що включає рівень довіри, підтримки та взаєморозуміння.

- аналіз якості стосунків: Визначення глибини довіри, відкритості та підтримки у взаєминах.

- виявлення сильних та слабких сторін: Ідентифікація аспектів стосунків, які потребують покращення або зміцнення.

- підтримка терапевтичної роботи: Надання фахівцям інструменту для діагностики та планування інтервенцій у сфері сімейної та парної терапії.

Завдання методики:

1. Оцінка рівня емоційної близькості: вимірювання емоційної відкритості партнерів у стосунках та визначення глибини довіри та почуття емоційної захищеності.

2. Аналіз якості комунікації: дослідження готовності до емоційного саморозкриття у відносинах та вивчення ступеня взаєморозуміння та прийняття.

3. Ідентифікація сильних та слабких сторін стосунків: визначення сфер, які потребують покращення (наприклад, емоційна підтримка або довіра).

4. Використання у практичній роботі: надання інструменту для психологів, соціальних працівників і дослідників у сфері сімейної терапії та допомога в плануванні корекційної роботи з парами чи сім'ями.

Ключові аспекти, які вимірюються:

- емоційна підтримка: готовність до взаємодопомоги та участі в емоційному житті іншого.

- довіра: глибина впевненості у щирості й чесності партнера.

- емоційне саморозкриття: відкритість у вираженні почуттів та переживань.

- задоволеність стосунками: суб'єктивне відчуття гармонії у стосунках.

Методика є універсальним інструментом, який можна адаптувати до різних типів стосунків (подружні, батьківсько-дитячі, дружні), що робить її важливою для дослідження динаміки емоційних зв'язків у сім'ї.

Шкала близькості широко застосовується в дослідженнях сімейних та романтичних стосунків, а також у практичній діяльності психологів та терапевтів для:

- діагностики стосунків: Оцінка поточного стану взаємин між партнерами або членами сім'ї.

- розробки терапевтичних інтервенцій: Визначення напрямків роботи для покращення емоційної близькості та комунікації.

- наукових досліджень: Вивчення динаміки інтимності у різних типах стосунків та культурних контекстах.

Використання шкали близькості сприяє глибшому розумінню емоційних аспектів взаємин та допомагає у їх покращенні. дослідження аналізує, як інтимність виражається через мову та комунікацію [125, р. 20]. Ця методика дозволяє дослідити, наскільки глибокими є стосунки, зокрема, у контексті спільності, довіри, взаємної підтримки, відкритості та емоційної прив'язаності. Вона спрямована на кількісне вимірювання якісних характеристик міжособистісної взаємодії, які визначають рівень близькості між людьми.

Методика «Сімейна система адаптації та гнучкості», розроблена Девідом Х. Олсоном, відома також як циркумплексна модель, є інструментом для оцінки функціонування сім'ї за трьома основними параметрами: згуртованість, гнучкість та комунікація. Девід Х. Олсон: Основний автор моделі, професор, відомий своїми дослідженнями в галузі сімейної терапії та оцінки сімейних систем. Ця методика широко використовується для діагностики довготривалих відносин у сімейних системах. Її застосування обумовлене здатністю глибоко

аналізувати ключові аспекти сімейної динаміки, що впливають на стабільність та якість подружніх стосунків.

Основні компоненти моделі:

1. Сімейна згуртованість: визначає емоційний зв'язок між членами сім'ї. Критерії оцінки включають емоційну близькість, чіткість меж, наявність коаліцій, спільне проведення часу та прийняття рішень. Олсон виділяє такі рівні згуртованості: роз'єднаність, сепарація, об'єднаність та надмірна об'єднаність.

2. Гнучкість: відображає здатність сім'ї адаптуватися до змін, зокрема зміну лідерства, ролей та правил взаємодії. Критерії включають зміну лідерства, спільне виконання завдань, рольові відносини та правила взаємодії. Виділяються такі рівні гнучкості: ригідність, структурованість, гнучкість та хаотичність.

3. Комунікація: включає вміння слухати, прозорість висловлювань, саморозкриття, постійність та афективні аспекти спілкування, такі як уважність та повага.

Ця методика є ефективною для діагностики довготривалих відносин з наступних причин:

1. Оцінка сімейної згуртованості та адаптивності: Методика дозволяє визначити рівень емоційного зв'язку між членами сім'ї та їхню здатність адаптуватися до змін. Ці показники є критичними для розуміння стабільності та гнучкості сімейної системи в довготривалій перспективі.

2. Виявлення дисфункціональних патернів: FACES допомагає ідентифікувати потенційні проблемні зони, такі як надмірна ригідність або хаотичність у сімейних відносинах, що можуть негативно впливати на тривалість та якість подружніх стосунків.

3. Прогнозування подружньої задоволеності: Дослідження показують, що рівень сімейної адаптації та згуртованості безпосередньо пов'язаний із задоволеністю шлюбом. Використання методики дозволяє прогнозувати рівень подружнього благополуччя та вчасно вживати коригувальних заходів.

4. Аналіз емоційного інтелекту та комунікації: Методика враховує аспекти емоційного інтелекту та комунікативних навичок, які є важливими для підтримки довготривалих гармонійних відносин у сім'ї.

Опитувальник методики складається з 30 тверджень, які охоплюють різні аспекти сімейної адаптації та гнучкості (Додаток Б).

Методика використовується для діагностики та оцінки сімейних взаємин, допомагаючи визначити рівні згуртованості та гнучкості, а також виявити потенційні проблемні зони. Вона є корисним інструментом для психологів, терапевтів та дослідників у галузі сімейної динаміки. Застосування методики FACES у практиці сімейної терапії та консультування сприяє глибшому розумінню динаміки сімейних відносин, що є ключовим для підтримки та покращення довготривалих подружніх стосунків [126 р 20].

Методики оцінки рівня комунікації на базі теорії сімейної системи (за М. Боуен та В. Сатір). Методики, адаптовані на основі теорії сімейної системи Мюррея Боуена та підходів Вірджинії Сатір, є надзвичайно ефективними для вимірювання рівня комунікації у сімейних стосунках, особливо в довготривалих відносинах, з кількох причин.

1. Теорія систем Боуена: динаміка емоційної взаємодії. Мюррей Боуен розглядав сім'ю як емоційну систему, де кожен член родини взаємодіє з іншими, що створює складну мережу емоційних зв'язків. Боуен акцентує на важливості диференціації «Я» – здатності індивіда зберігати свою автономію в межах сімейної системи, не втрачаючи емоційного зв'язку з іншими членами. У довготривалих стосунках цей аспект є критичним, оскільки втрата особистісної автономії може призвести до емоційної залежності, конфліктів і проблем у комунікації. Боуенова теорія допомагає виявити рівень цієї автономії та емоційного злиття, що є основою для вирішення багатьох комунікаційних проблем у сім'ї [93, р. 20-43]. Перевага методики Боуена: вона дозволяє зосередитися на взаємодії між членами родини і вимірювати рівень емоційної незалежності, що є важливим для здорових довготривалих стосунків, де важливо уникати емоційного злиття або дистанціювання.



2. Методи Вірджинії Сатір: відкрите та чесне спілкування. Вірджинія Сатір, розвиваючи свою власну модель сімейної терапії, наголошувала на значенні емоційної відкритості та чесності у взаємодії. Її методи допомагають членам родини розпізнавати та виражати свої емоції, зокрема через розвиток навичок активного слухання і емпатії. Важливою частиною її підходу є концепція «самооцінки» – рівня впевненості та самоповаги, який прямо впливає на ефективність комунікації. Високий рівень самооцінки допомагає зберігати здорові та відкриті взаємини навіть у моменти конфлікту. [128, с.56-79]. Перевага методики Сатір: вона зосереджена на розвитку позитивних, відкритих комунікацій у родині, що є необхідним для довготривалих стосунків, де конфлікти можуть бути частими. Вміння відверто висловлювати почуття і думки, а також активно слухати інших, допомагає уникнути емоційних спалахів і забезпечує емоційну підтримку.

3. Довготривалі стосунки і стабільність комунікації. У довготривалих стосунках комунікація часто змінюється через етапи життя, виклики та стреси, що виникають із часом. Шкала комунікації за цими методиками дозволяє зрозуміти, як адаптуються взаємодії між партнерами, чи зберігають вони свою ефективність у складних ситуаціях. За допомогою адаптованих інструментів, що засновані на ідеях Боуена та Сатір, можна оцінити не тільки якість поточної комунікації, а й виявити тенденції до емоційних розривів або злиттів, які можуть вплинути на стабільність стосунків[127, с.114-116]. Перевага для довготривалих стосунків: ці методики дозволяють здійснювати тривалий моніторинг емоційної динаміки в сім'ї і надають інструменти для виправлення неефективних стилів комунікації ще до того, як вони можуть спричинити серйозні проблеми в стосунках.

4. Індивідуальні та системні фактори. Методики, розроблені на основі теорії Боуена і підходів Сатір, зважають не лише на індивідуальні особливості кожного члена родини, але й на те, як ці особливості взаємодіють у межах родинної системи. Це дозволяє оцінювати комунікацію не тільки на рівні окремих осіб, а й на рівні системи, що є важливим для розуміння, чому

конкретні стратегії комунікації працюють або не працюють в певних умовах. Цей підхід особливо важливий у довготривалих стосунках, коли вже існує певна «динаміка», сформована за роки спільного життя. Перевага для сімейної системи: використання системного підходу дозволяє не лише аналізувати комунікаційні проблеми, а й шукати шляхи до їх вирішення, змінюючи «взаємодії» між членами родини.

5. Практична застосовність і адаптивність. Ці методики є не лише теоретичними, а й мають практичну спрямованість. Вони допомагають терапевтам та сімейним консультантам виявляти проблеми в комунікації і надавати рекомендації для їх поліпшення, що робить їх дуже корисними в роботі з реальними сім'ями. Завдяки їхній адаптованості, ці інструменти можуть використовуватись в різних контекстах та з різними типами сімей, що дозволяє зберігати ефективність навіть в умовах зміни сімейної структури чи індивідуальних обставин.

Шкала комунікації в сімейних стосунках, розроблена на основі теорії сімейних систем Мюррея Боуена та підходів Вірджинії Сатір, є інструментом для оцінки та покращення взаємодії між членами родини. Ця шкала оцінює різні аспекти сімейної комунікації, такі як:

- відкритість: наскільки члени сім'ї відкрито виражають свої почуття та думки.
- емпатія: здатність розуміти та співпереживати емоціям інших.
- активне слухання: вміння уважно слухати без перебивань та оцінок.
- повага: визнання та прийняття унікальності кожного члена родини.
- розв'язання конфліктів: ефективність підходів до вирішення суперечок.

Шкала складається з 30 тверджень за п'ятьма різними сферами оцінки (Додаток В).

Вибір методик, заснованих на теорії сімейних систем Мюррея Боуена та підходах Вірджинії Сатір, є доцільним для вимірювання рівня комунікації в довготривалих стосунках через їх здатність враховувати як індивідуальні, так і системні фактори. Ці методики допомагають зберігати емоційну рівновагу в

родині, підтримувати здорову комунікацію та ефективно вирішувати конфлікти, що особливо важливо для збереження гармонії в довготривалих відносинах.

Методика «Стилі конфліктної поведінки» (Томаса-Кілмана).

Методика визначення стилів конфліктної поведінки, відома як інструмент Томаса-Кілманна (Thomas–Kilmann Conflict Mode Instrument, ТКІ), розроблена Кеннетом Томасом та Ральфом Кілманном. Вона допомагає оцінити, як люди реагують на конфлікти, виділяючи п'ять основних стилів: конкуренція, співпраця, компроміс, уникання та пристосування.

Термін «вирішення конфлікту» широко використовувався, щоб позначати, що конфлікти можна і потрібно вирішувати або усувати. Таким чином, метою вирішення конфлікту є досягнення ідеального безконфліктного стану, в якому люди можуть працювати в повній гармонії. Однак останнім часом ставлення експертів до цього аспекту конфліктології змінилося.

На думку Томаса та Кілмана, це зумовлено двома обставинами: усвідомленням марності зусиль щодо повного усунення конфлікту та позитивним ефектом від визнання наявності конфлікту. Звідси, згідно з підходом Томаса та Кілмана, акцент має переміститися з вирішення конфліктів на їх керування. Тому, на думку вчених, необхідно звернути увагу на такі аспекти конфліктних змін: які форми поведінки характерні для людей у конфліктних ситуаціях, які саме типи поведінки більш продуктивні чи деструктивні, як стимулювати продуктивну поведінку в цілому. . [129, с. 65].

Методика «Стилі конфліктної поведінки» (Томас- Кілман) створена для опису типів поведінки людей у конфліктних ситуаціях Томас та Кілман запропонували двовимірну модель регулювання конфлікту, основними вимірами якої є співпраця (пов'язана з турботою про інтереси інших у конфлікті) та наполегливість (характеризується емоційним бажанням захистити власні інтереси). На основі цих двох вимірів автор визначив такі методи посередництва конфлікту (рис. 2.1.):

1) суперництво (конкуренція) – це прагнення просувати свої інтереси за рахунок інших;

2) пристосування - на противагу конкуренції, жертвування власними інтересами заради інших;

3) компроміс;

4) уникнення - ні прагнення до співпраці, ні прагнення до досягнення власних цілей;

5) співпраця, коли учасники ситуації приходять до альтернативи, яка повністю задовольняє інтереси обох сторін (Додаток Г).

Томас та Кілман вважали, що, уникнувши конфлікту, жодна сторона не зможе досягти успіху. У таких формах поведінки, як конкуренція, пристосування та компроміс, або один учасник виграє, а інший програє, або обидві сторони програють через компроміс. Тільки в разі співпраці обидві сторони стануть виграшними. У своїй методиці для виявлення типових моделей поведінки науковці описували кожен із п'яти можливих варіантів вибору та 12 суджень про те, як індивіди будуть поводитися в конфліктних ситуаціях. Методику можна використовувати в груповій версії як у поєднанні з іншими тестами, так і окремо.

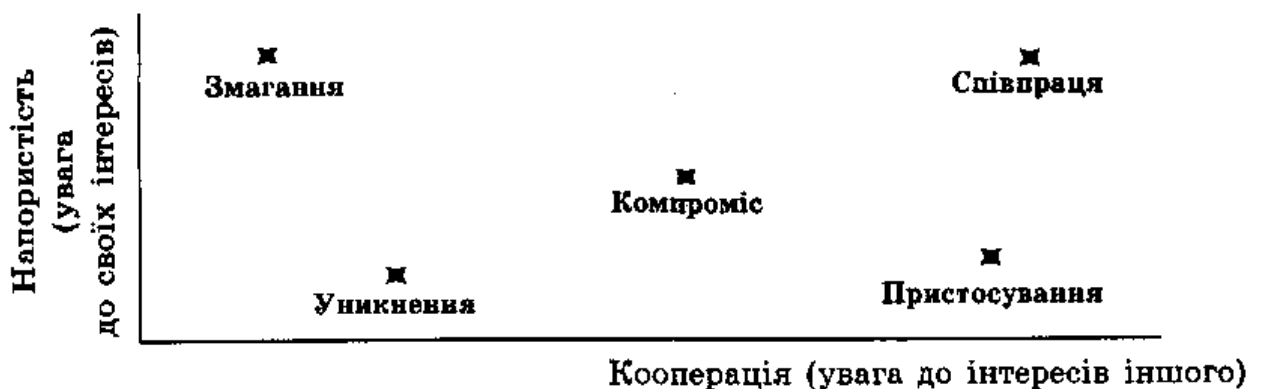


Рис.2.1 П'ять способів регулювання конфліктів за К. Томасом [129]

У різних комбінаціях вони були згруповані в 30 пар, і респондентів просили вибрати найбільш типове судження про конфліктну поведінку в

кожній парі. Оцінка людини за кожною шкалою вказує на її схильність до прояву відповідних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Вивчення стилів вирішення конфліктів як ключового компонента взаємодії в сімейній системі. Адаптація опитувальника для роботи з однією особою дозволяє дослідити, як індивідуальні особливості управління конфліктами впливають на динаміку довготривалих стосунків.

Структура опитувальника це 30 пар тверджень, у кожній парі респондент обирає одне твердження, яке найкраще відповідає його звичній поведінці в конфліктах.

Методика визначення стилів конфліктної поведінки Томаса-Кілмана є корисним інструментом для діагностування сімейної системи у довготривалих стосунках, оскільки вона дозволяє глибше зрозуміти динаміку взаємодії між партнерами, їхню здатність вирішувати конфлікти та ефективно комунікувати.

1. Виявлення домінуючих стилів у конфліктах. Методика Томаса-Кілмана допомагає визначити, які стилі поведінки (конкуренція, співпраця, компроміс, уникання чи пристосування) є домінуючими у досліджуваних. Це важливо, оскільки різні стилі конфліктної поведінки можуть як посилювати, так і знижувати рівень напруженості у стосунках.

2. Вплив на якість стосунків. Дослідження Ральфа Кілмана підтверджують, що здатність до конструктивного вирішення конфліктів корелює із задоволенням у стосунках. Наприклад, Кілман Ральф зазначає, що «розуміння індивідуальних стилів конфліктної поведінки дозволяє уникнути ескалації конфліктів і сприяє їх вирішенню. [129, с. 75]».

3. Вплив сімейної системи. Довготривалі стосунки включають динаміку, яка формується не тільки під впливом особистісних особливостей, але й системних чинників, таких як взаємодія з іншими членами родини чи стереотипи поведінки, успадковані від батьків. На думку Сью Джонсон використання психологічних інструментів для діагностики сімейних стосунків є ключовим для виявлення прихованих конфліктних моделей [130].

4. Превенція ескалації конфліктів. Методика Томаса-Кілмана також може використовуватися для прогнозування, як досліджівані будуть реагувати на стресові ситуації або кризи, що дозволяє попереджати руйнівну поведінку. Як зазначає Роджер Фішер розуміння природи конфліктів і стилів їх вирішення є основою для побудови гармонійних відносин [131, с. 20].

Таким чином, використання методики стилів конфліктної поведінки Томаса-Кілмана в діагностиці сімейної системи у довготривалих стосунках є обґрунтованим, оскільки вона дозволяє глибше зрозуміти природу взаємодії між партнерами, вплив конфліктів на їхню динаміку та шляхи досягнення гармонії.

Відповідний психологічний інструментарій дозволить, ширше розглянути та дослідити взаємозв'язок тривалості сімейних стосунків із їх якістю та стабільністю сімейної системи аби підтвердити мету зазначеного дослідження.

## 2.2. Результати дослідження та їх аналіз

Загальна вибірка для нашого дослідження склала 44 особи, віком від 30 до 65 років. Переважна більшість респондентів були у віці від 40 до 50 років (Рис. 2.2.). Респондентів було поділено на дві групи 22 особи 10-15 років подружнього життя і 22 особи 15 і більше років подружнього життя.

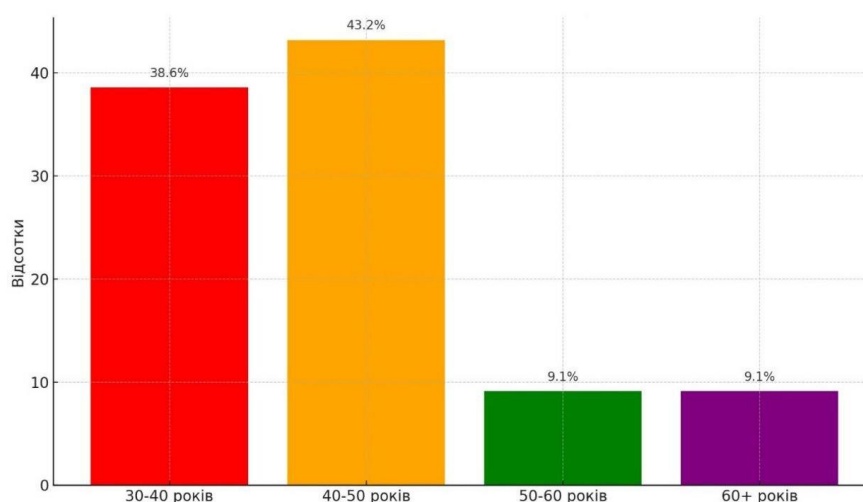


Рис.2.2 Розподіл за віковими категоріями

Отримані показники за віковим розподілом респондентів свідчать про те, що найбільша частка респондентів припадає на вікові категорії 40-50 років (43.2%) та 30-40 років (38.6%). Це може свідчити про те, що ці вікові групи є найбільш активними у сімейному житті, де особливості взаємовідносин у шлюбі стають важливими для дослідження.

Менша частка респондентів у категоріях 50-60 років (9.1%) та 60+ років (9.1%) може бути пов'язана з тим, що люди цього віку менш схильні брати участь у соціологічних дослідженнях, або з тим, що у цих вікових групах відносини в сім'ї вже стабілізувалися, і досліджувані проблеми їх турбують менше.

Результати обробки та аналізу показників свідчать, що переважна більшість респондентів були жінки 79,5% (Рис. 2.3.). Можемо зробити припущення, що чоловіки можуть з меншою охотою брати участь у подібних дослідженнях через кілька причин:

- стереотипи про гендерні ролі: Обговорення сімейної системи і стосунків часто вважається більш «емоційною» чи «соціальною» темою, що традиційно сприймається як ближча до жіночого досвіду, через що чоловіки можуть відчувати меншу залученість.

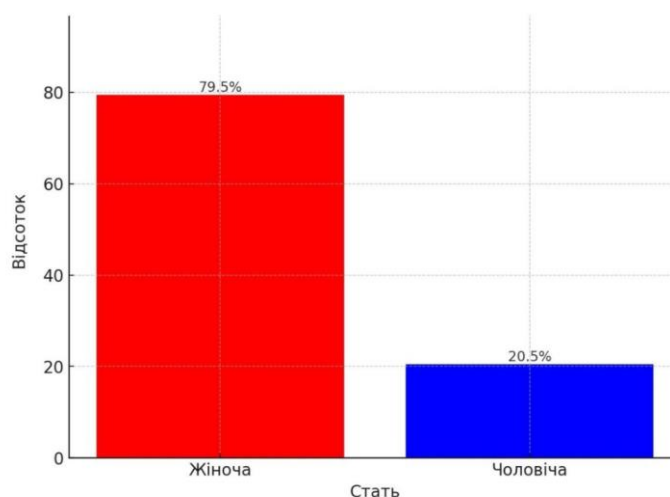


Рис.2.3 Розподіл за статтю

- менша емоційна відкритість: чоловіки зазвичай демонструють вищий рівень стриманості у питаннях емоційного чи особистісного характеру, що може зменшувати їх бажання брати участь у таких опитуваннях.

- сімейні ролі: у дослідженні можуть домінувати жінки через те, що вони частіше виконують роль головного посередника у сімейних питаннях або більше зацікавлені у дослідженні функціонування сім'ї.

- мотивація до участі: жінки можуть вважати тему важливішою для аналізу сімейної динаміки та стосунків, тоді як чоловіки можуть не вбачати прямої користі для себе.

З метою визначення рівня емоційної близькості у досліджуваних нами було проведене тестування та обробка даних психодіагностичної методики «Методика вимірювання емоційної близькості у сімейних стосунках за допомогою шкали близькості» (за Е.Волкер та Л. Томпсон) (рис 2.4.).

Дані, отримані за допомогою шкали близькості дозволяють аналізувати рівень емоційної близькості у респондентів, які перебувають у шлюбі 10-15 років. Результати обробки та аналізу показників свідчать, що більшість досліджуваних мають високий рівень емоційної близькості (45,5%). Більшість респондентів демонструють високий рівень емоційної близькості, що свідчить про міцні емоційні зв'язки, взаємну довіру та підтримку.

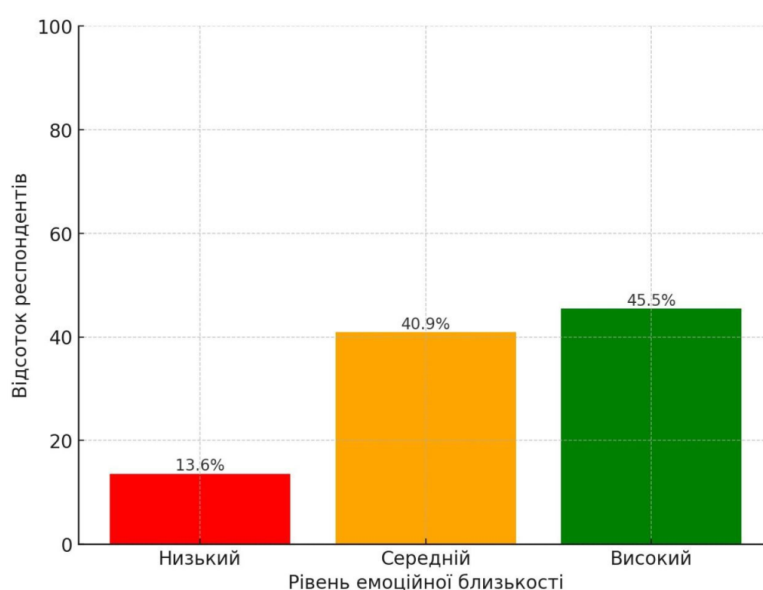


Рис.2.4 Рівень емоційної близькості (10-15 років сімейних стосунків)



Ця категорія може включати осіб, які активно підтримують комунікацію та працюють над збереженням гармонії у стосунках.

Середній рівень емоційної близькості (40,9%). Значна частина респондентів перебуває на середньому рівні емоційної близькості, що вказує на стабільність стосунків, але можливі певні труднощі у відкритості чи емоційній підтримці. Це може бути пов'язано з природними фазами у сімейному житті, коли емоційна близькість знижується через рутину або зовнішні фактори (робота, виховання дітей тощо). Низький рівень емоційної близькості (13,6%). Невелика частка респондентів має низький рівень емоційної близькості, що може вказувати на проблеми у довірі, недостатню емоційну залученість або конфлікти у стосунках. Це важливий індикатор для аналізу причин (наприклад, кризи у стосунках або недостатньої комунікації).

Ще цікавішу картину ми спостерігаємо у досліджуваних, які перебувають у стосунках 15 років і більше (рис 2.5.). Аналіз даних показників емоційної близькості, виміряних за допомогою шкали близькості, і порівняння їх зі змінами у вибірці з тривалістю сімейних стосунків 15 і більше років, свідчить про важливі тенденції.

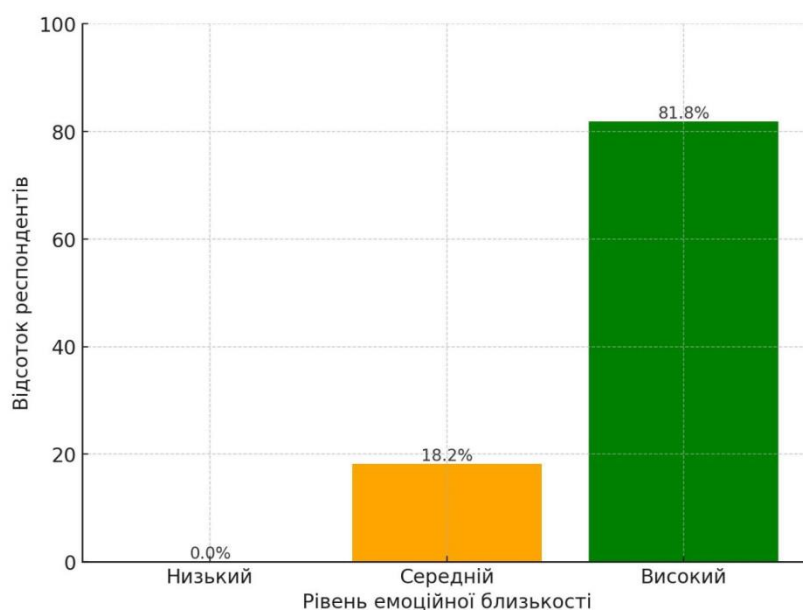


Рис.2.5 Рівень емоційної близькості (15+ років сімейних стосунків)

А саме: низький рівень (0%). У цій групі немає респондентів із низьким рівнем емоційної близькості. Це демонструє, що досліджувані, які прожили разом понад 15 років, досягли певного рівня емоційної зрілості та стабільності, що виключає крайній дефіцит близькості. Відсутність низького рівня може вказувати на те, що пари з недостатньою емоційною близькістю вже могли завершити свої стосунки на ранніх етапах. Частка респондентів із середнім рівнем (18,2%) емоційної близькості становить майже п'яту частину. Це свідчить про те, що частина пар перебуває у зоні «компромісної» емоційної близькості, де відсутня глибока емоційна залученість, але є певна стабільність. Причинами цього можуть бути накопичення рутинності, недостатня комунікація чи обмеження у розвитку стосунків. Переважна більшість (81,8%) респондентів демонструють високий рівень емоційної близькості, що значно вище порівняно з групою 10-15 років сімейних стосунків.

Досить цікавими є результати даних отриманих по методиці «Сімейна система адаптації та гнучкості» (рис.2.6.). Вони показали, що у вибірці респондентів (10-15 років) відсутній низький рівень гнучкості (0%). Відсутність респондентів із низьким рівнем гнучкості демонструє, що всі досліджувані мають хоча б мінімальний рівень адаптивності.

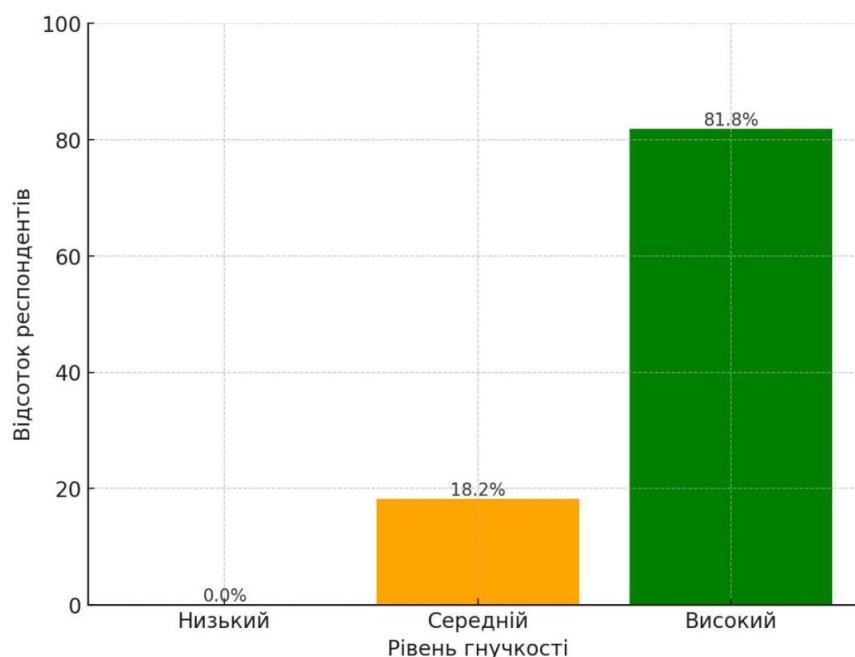


Рис.2.6 Рівень гнучкості (10-15 років сімейних стосунків)

На нашу думку це може свідчити про те, що сімейні стосунки, які не здатні адаптуватися, можливо, не доживають до 10–15 років сімейного життя, оскільки кризи та конфлікти можуть призводити до їх завершення. Майже п'ята частина респондентів демонструє середній рівень гнучкості (18,2%). Ця категорія може характеризувати осіб, які справляються з адаптацією до змін, але потребують вдосконалення механізмів співпраці. Такий рівень може бути типовим для респондентів, які проходять через стабільні, але незначно кризові періоди, пов'язані з кар'єрою, вихованням дітей або іншими життєвими змінами. Високий рівень гнучкості (81,8%). Більшість досліджуваних мають високий рівень гнучкості, що свідчить про їх здатність до швидкої адаптації в умовах змін, ефективної комунікації та співпраці. Ці досліджувані, ймовірно, знаходяться у стабільних стосунках, де є високий рівень взаємної підтримки та розуміння, що дозволяє легко долати труднощі.

Дані аналізу рівнів гнучкості у досліджуваних зі стажем 15 років і більше мають і співпадіння і значні відмінності від попередньої групи.

Низький рівень гнучкості (0%). (рис.2.7) Відсутність респондентів із низьким рівнем гнучкості вказує на те, що пари з тривалими стосунками демонструють високу здатність до адаптації. Це може бути свідченням того, що сімейні системи, які не здатні адаптуватися, припиняють своє існування на ранніх етапах і не досягають тривалого спільного життя. Середній рівень гнучкості (9,1%). Невелика частка респондентів демонструє середній рівень гнучкості, що свідчить про достатній, але не оптимальний рівень адаптивності.

Можливі причини середнього рівня гнучкості можуть включати:

- рутина в сімейному житті, яка обмежує потребу у високій гнучкості.
- стосунки, які досягли стабільності, але мають недостатньо гнучкі механізми для вирішення нових викликів.

Високий рівень гнучкості (90,9%). Абсолютна більшість респондентів демонструють високий рівень гнучкості, що свідчить про значну адаптивність, емоційну зрілість та ефективність сімейної системи. Респонденти з високим рівнем гнучкості здатні змінюватися відповідно до життєвих обставин,

зберігаючи гармонійні стосунки. Це може включати: високий рівень співпраці, відкриту комунікацію, взаємну підтримку.

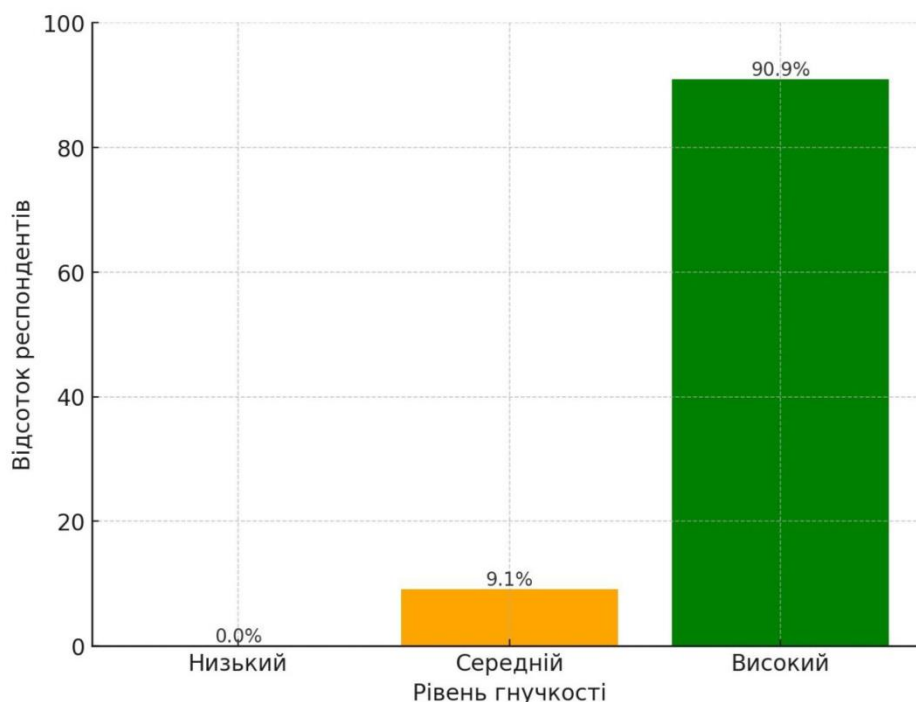


Рис.2.7 Рівень гнучкості (15+ років сімейних стосунків)

Аналіз рівнів адаптації отриманих на основі методики «Сімейна система адаптації та гнучкості» показав наступні результати у респондентів з тривалістю сімейних стосунків 10–15 років. Низький рівень адаптації (0%) (рис.2.8). Відсутність респондентів із низьким рівнем адаптації свідчить про те, що всі досліджувані у вибірці мають хоча б базову здатність адаптуватися до змін. Це вказує на те, що особи, які не змогли розвинути адаптивність, зазвичай припиняють свої сімейні стосунки до досягнення 10–15 років спільного життя. Середній рівень адаптації (45,5%), майже половина респондентів має середній рівень адаптації. Це свідчить про те, що пари в цій категорії справляються зі змінами, але іноді можуть відчувати труднощі. Причини середнього рівня можуть включати: нестачу навичок ефективної комунікації, рутинність у стосунках, яка знижує гнучкість, обмеження у взаємній підтримці під час криз.

Високий рівень адаптації (54,5%). Трохи більше половини респондентів (54,5%) демонструють високий рівень адаптації. Це свідчить про здатність

респондентів ефективно справлятися зі змінами, підтримувати гармонію у стосунках та створювати атмосферу взаєморозуміння. Високий рівень адаптації може бути характерним для осіб, які активно співпрацюють та мають розвинені навички вирішення конфліктів.

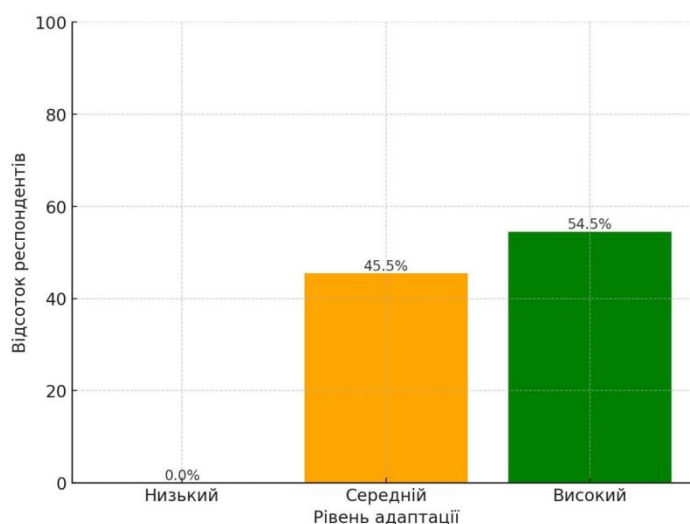


Рис.2.8 Рівень адаптації (10-15 років сімейних стосунків)

Що стосується показників рівнів адаптації у респондентів з тривалістю сімейних стосунків 15 років і більше на основі методики «Сімейна система адаптації та гнучкості» то вони наступні. Низький рівень адаптації (0%) (рис.2.9) Відсутність респондентів із низьким рівнем адаптації підтверджує, що сімейні системи, які не можуть адаптуватися, зазвичай не досягають такого тривалого етапу спільного життя. Пари, що залишаються разом понад 15 років, демонструють базовий рівень адаптації, необхідний для подолання криз. Середній рівень адаптації (13,6%). Невелика частка респондентів із середнім рівнем адаптації свідчить про стабільність, але водночас про наявність певних труднощів у пристосуванні до змін. Можливі причини середнього рівня: рутинність у тривалих стосунках, що може знижувати ефективність адаптивності, певні конфлікти, які не до кінця вирішені, але не мають критичного характеру, обмеження в емоційній підтримці чи комунікації в окремих ситуаціях.

Високий рівень адаптації (86,4%). Переважна більшість респондентів демонструє високий рівень адаптації, що є показником зрілості та гармонійності стосунків. Досліджувані з високим рівнем адаптації мають розвинуті механізми взаємодії, підтримки та вирішення конфліктів, що дозволяє їм успішно долати життєві виклики.

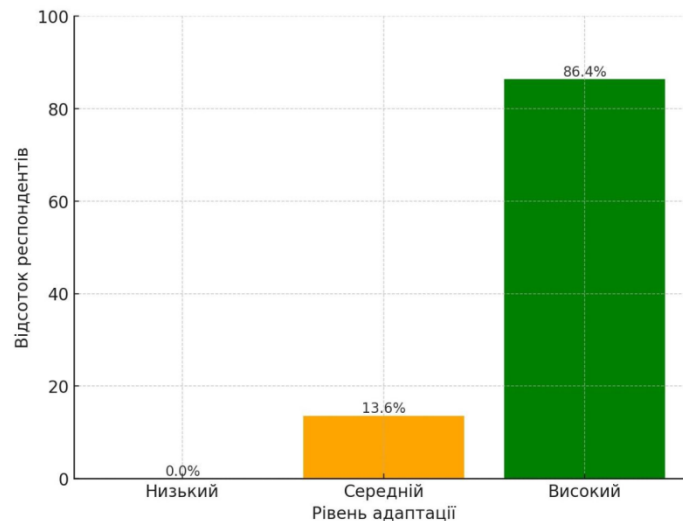


Рис.2.9 Рівень адаптації (15+ років сімейних стосунків)

Аналіз отриманих даних щодо розподілу рівнів комунікації у сімейних стосунках тривалістю 10-15 років на базі шкали комунікації показав:

1. Рівень комунікації та його розподіл. Низький рівень комунікації: 0% (рис.2.10). Це свідчить про те, що серед опитаних сімей відсутні ті, хто демонструє критично низький рівень комунікації. Це може бути показником того, що сім'ї, які брали участь у дослідженні, перебувають на мінімальному рівні функціональної взаємодії або свідомо уникають найгіршого стану. Середній рівень комунікації: 36.4%. Середній рівень комунікації притаманний значній частині респондентів, що може вказувати на тенденцію до стандартної, функціональної, але не оптимальної взаємодії. Такі сім'ї, ймовірно, підтримують базову взаємодію, але можуть мати проблеми з ефективним вирішенням конфліктів або емоційною близькістю. Високий рівень комунікації: 63.6%. Більшість респондентів демонструють високий рівень комунікації. Це

свідчить про добре розвинуту взаємодію, відкритість, здатність вирішувати конфлікти і підтримувати здорові емоційні зв'язки в сім'ї.

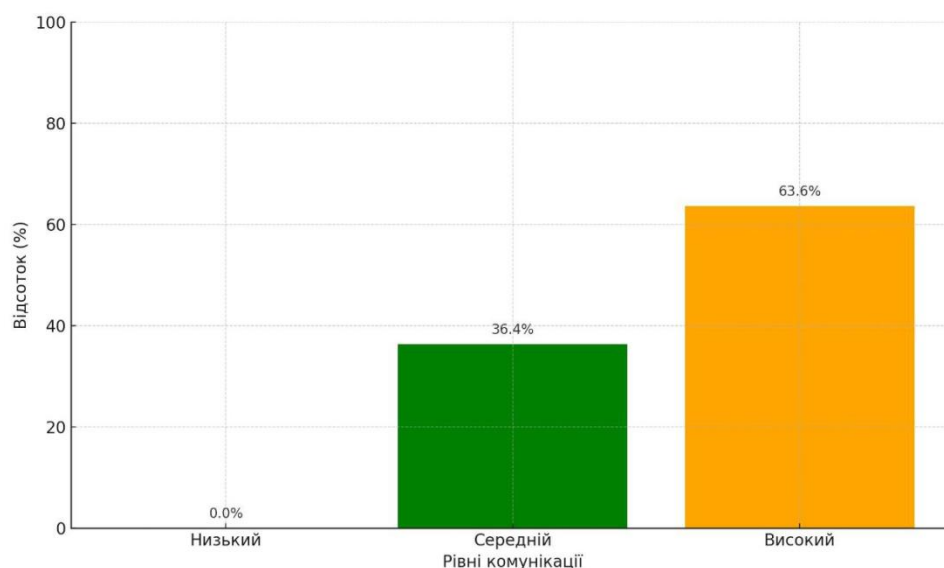


Рис.2.10 Рівень комунікації (10-15 років сімейних стосунків)

Аналіз отриманих даних щодо розподілу рівнів комунікації респондентів зі стажем 15+ років показав такі результати: високий рівень комунікації: Найбільша кількість респондентів (90.9%) (рис.2.11) характеризуються високим рівнем комунікації, що свідчить про стабільність і відкритість у стосунках, сформованих за довгий час спільного життя.

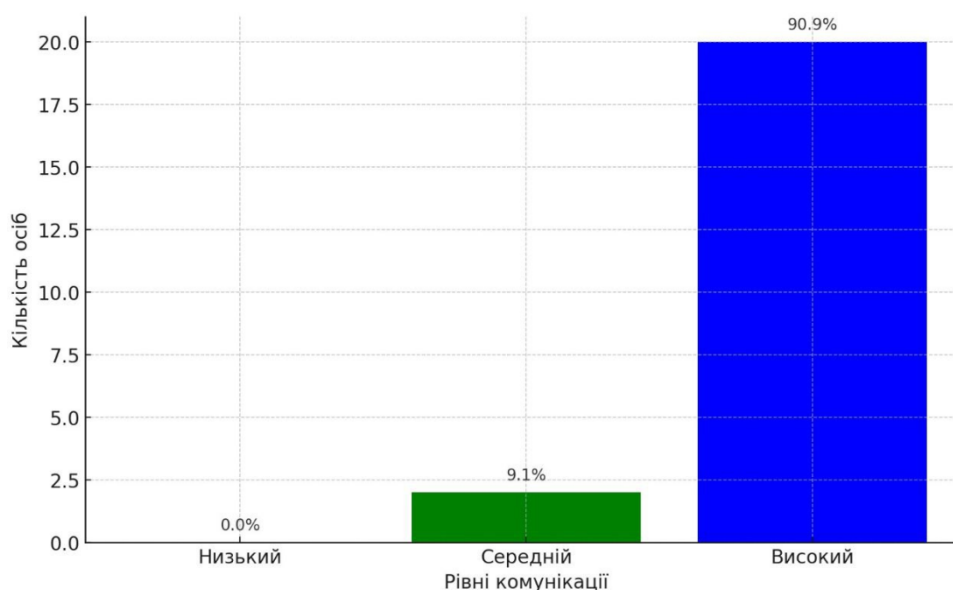


Рис. 2.11. Рівень комунікації (15+ років сімейних стосунків)

Середній рівень комунікації: 9.1% респондентів мають середній рівень комунікації. Це може свідчити про певні труднощі або недостатню емоційну глибину в стосунках, які ще потребують корекції.

Низький рівень комунікації (0%) Немає респондентів з низьким рівнем комунікації, що є позитивним показником довготривалих стосунків. Ці результати підтверджують, що час є важливим фактором у формуванні ефективної комунікації в сімейній системі.

На заключному етапі нашого емпіричного дослідження нами було проведене визначення стилів конфліктної поведінки в обох досліджуваних групах. Обробка та аналіз результатів діагностики респондентів з тривалістю 10-15 років сімейного життя за методикою «Стилі конфліктної поведінки» (Томаса-Кілмана) свідчать, що показники співпраці мають високий рівень (10 балів, 33.3%) (рис. 2.12)

За результатами отриманих даних за методикою «Стилі конфліктної поведінки» (Томас- Кілман) (табл. Д1, табл. Е1) було створено таблицю за показниками середнього балу для кожного стилю конфліктної поведінки як для респондентів з тривалістю сімейних стосунків 10-15 років, так і для респондентів з тривалістю сімейного життя 15 і більше років окремо (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Середня вибірка показників за стилем конфліктної поведінки згідно методики «Стилі конфліктної поведінки» Томас-Кілман**

Група	Конкуренція бали	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
10-15 років	3,5	10	7,4	3,1	6
15 і більше	2,3	10,5	7,3	3,1	6,8



Співпраця є найвиразнішим стилем у цій сімейній системі. Це свідчить про готовність обох партнерів до пошуку взаємовигідних рішень, глибоке розуміння потреб одне одного та активну комунікацію. У довготривалих стосунках цей стиль сприяє ефективному вирішенню конфліктів, оскільки партнери фокусуються на спільних інтересах та довірі. Ймовірно, це вказує на стабільну та гармонійну систему, де конфлікти не руйнують зв'язок, а допомагають його зміцнювати.

Середній рівень компромісу (7.4 бали, 24.7%). Компромід займає друге місце за виразністю, що підтверджує схильність партнерів до гнучкості та готовність поступатися заради збереження миру у стосунках. Однак компромід може іноді передбачати часткове ігнорування потреб обох сторін, що може залишати нерозв'язані питання. У довготривалих стосунках компромід є корисним, але важливо, щоб він не заміняв більш глибоке розв'язання проблем, яке пропонує співпраця.

Відносно низький рівень пристосування (6 балів, 20%). Пристосування, хоча і не є провідним стилем, все ж займає помітне місце. Це може свідчити про те, що один або обидва партнери іноді готові ставити інтереси іншого вище

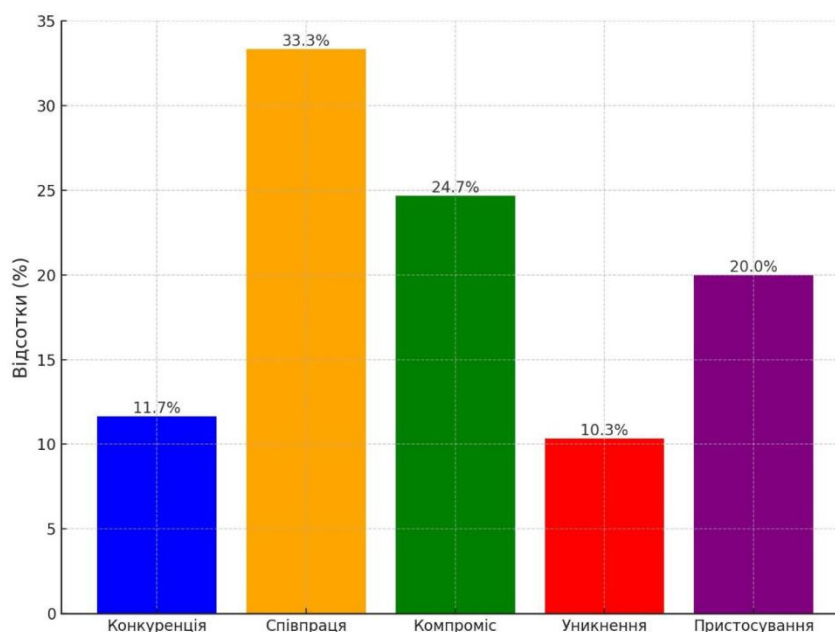


Рис.2.12 Розподіл стилів конфліктної поведінки (10-15 років)

власних. У стабільних довготривалих стосунках така поведінка може допомагати уникати ескалації конфліктів. Проте, якщо пристосування домінує над власними потребами, це може призвести до накопичення невдоволення або емоційного вигорання.

Низький рівень конкуренції (3.5 бали, 11.7%). Низький показник конкуренції свідчить про те, що партнери не схильні відстоювати свої інтереси будь-якою ціною. Це може бути позитивним аспектом, оскільки надмірна конкуренція часто шкодить гармонії у стосунках. Однак у деяких випадках недостатність конкуренції може свідчити про уникання важливих питань, де потрібно твердо відстоювати власну позицію.

Найнижчий рівень уникнення (3.1 бала, 10.3%). Мінімальна схильність до уникання конфліктів свідчить про готовність партнерів обговорювати проблеми та вирішувати їх відкрито. Це важлива риса у довготривалих стосунках, яка сприяє збереженню емоційної близькості. Проте, у деяких ситуаціях уникання може бути корисним для тимчасового згладжування гострих конфліктів.

Отримані дані вказують на сімейну систему, яка орієнтована на активну співпрацю та компроміс. Це є типовим для довготривалих стосунків, де партнери вже досягли певного рівня зрілості у вирішенні конфліктів. Низькі показники конкуренції та уникання свідчать про наявність відкритого діалогу та довіри між партнерами. Проте важливо забезпечувати баланс між пристосуванням і відстоюванням власних інтересів, аби уникнути емоційного дисбалансу у стосунках.

Досить цікавими є показники стилів конфліктної поведінки отримані у досліджуваних, які перебувають у стосунках понад 15 років. У переважній більшості респонденти обирають стиль поведінки «співпраця» (10.5 балів, 35%) (рис. 2.13). У стосунках понад 15 років співпраця стає домінуючим стилем поведінки, що пояснюється високим рівнем емоційної зрілості партнерів, довірою та навичками ефективного вирішення конфліктів. На цьому етапі партнери розуміють цінність взаємовигідних рішень і мають достатній досвід для врахування інтересів один одного. Висока співпраця також вказує на

бажання зберігати гармонію в стосунках і уникати емоційних втрат, характерних для інших стилів.

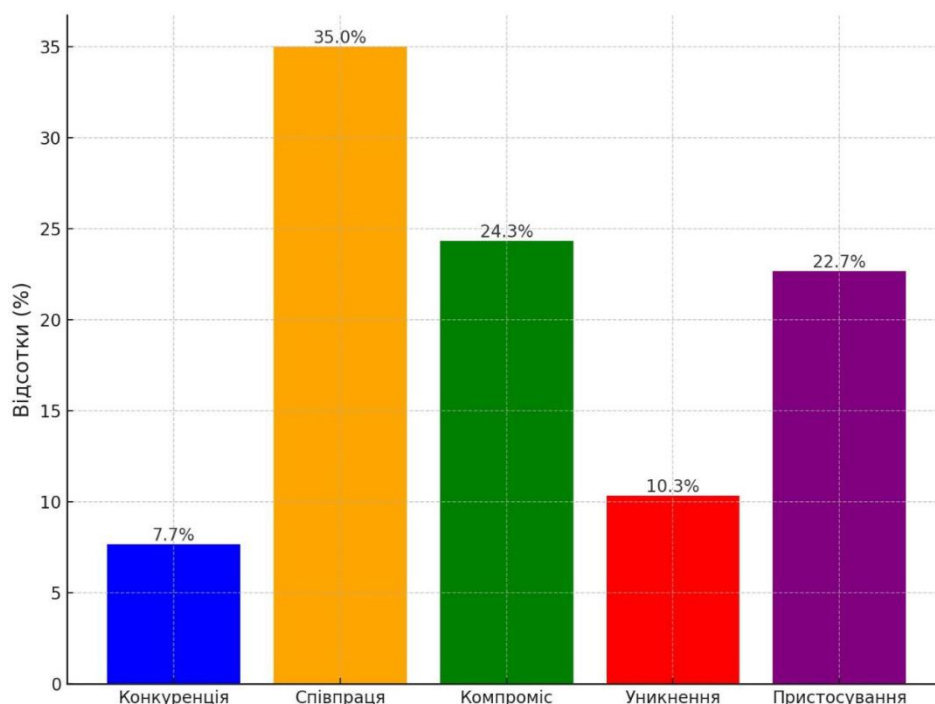


Рис.2.13 Розподіл стилів конфліктної поведінки (15+ років)

Помірно високий рівень компромісу (7.3 бали, 24.3%). Компроміс займає друге місце за виразністю, що свідчить про прагнення до швидкого врегулювання конфліктів шляхом поступок. Для респондентів із тривалим досвідом спільного життя компроміс може бути звичним способом підтримання стабільності у стосунках, особливо в ситуаціях, де конфлікт не потребує глибокого аналізу. Водночас це може вказувати на тенденцію уникати тривалих суперечок заради комфорту.

Середній рівень пристосування (6.8 балів, 22.7%). Показник пристосування свідчить про те, що партнери у довготривалих стосунках готові поступатися своїми інтересами заради підтримання миру в сімейній системі. Це часто характерно для тих, хто вважає емоційний комфорт важливішим за індивідуальні потреби. Проте важливо враховувати, що надмірне пристосування може свідчити про ризик самопожертви одного з партнерів, що в довготривалій перспективі може спричинити емоційний дисбаланс.

Низький рівень конкуренції (2.3 бали, 7.7%). Низька виразність конкуренції відображає прагнення партнерів уникати суперництва або боротьби за домінування. У парах, які прожили разом понад 15 років, взаємна довіра та повага значно знижують потребу відстоювати свої інтереси агресивними методами. Такий результат також може бути зумовлений прагненням до гармонії та уникненням деструктивних наслідків конкуренції.

Найнижчий рівень уникання (3.1 бала, 10.3%). Показник уникання залишається низьким, що свідчить про готовність партнерів відкрито обговорювати проблеми, навіть якщо це вимагає часу та зусиль. У стосунках понад 15 років уникання може знижуватися через розуміння, що невирішені конфлікти можуть негативно вплинути на емоційну близькість і стабільність сімейної системи.

Можемо зробити висновок, що ці результати вказують на зрілість та адаптивність партнерів, які живуть разом понад 15 років. Їхня конфліктна поведінка базується на співпраці, компромісі та помірному пристосуванні, що сприяє збереженню гармонійної сімейної системи. Низька конкуренція та уникання свідчать про наявність ефективних комунікативних навичок і спільних цінностей, які дозволяють партнерам успішно долати виклики у стосунках.

### 2.3. Обговорення результатів дослідження

Аналізуючи результати дослідження рівня емоційної близькості можемо констатувати, що респонденти, які перебувають у стосунках у діапазоні 10-15 років зазвичай характеризується стабільністю, але частина осіб має низький рівень емоційної близькості (13,6%) (рис.2.14) та переживає труднощі у підтримці емоційної близькості. На нашу думку високий відсоток респондентів з середнім (40,9%) і високим (45,5%) рівнями емоційної близькості свідчить про те, що більшість осіб все ще відчувають значний рівень емоційного зв'язку. Низький рівень близькості може бути важливим сигналом для втручання чи

психологічної підтримки, щоб запобігти подальшому погіршенню стосунків. Ці результати можуть стати основою для подальшого аналізу та пропозицій щодо збереження та покращення емоційної близькості у парах із тривалими стосунками.

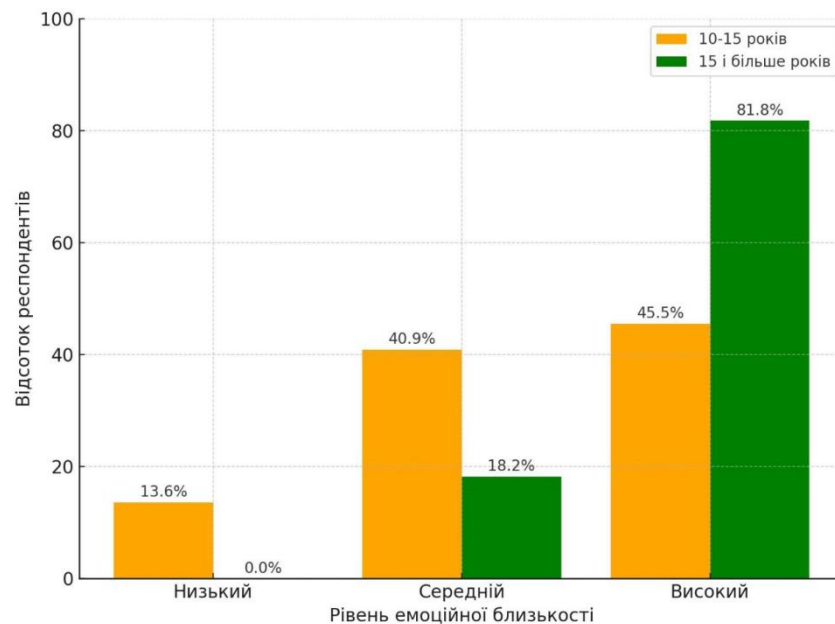


Рис.2.14 Порівняння рівнів емоційної близькості 10-15 та 15 + років

Порівнюючи дані показники, ми можемо констатувати, що у тривалих стосунках учасники дослідження часто досягають глибокого рівня взаєморозуміння, довіри та підтримки. Можливо, це пов'язано з тим, що тривалість спільного життя сприяє укріпленню емоційних зв'язків, а подолання кризових періодів допомагає посилити близькість. Зміцнення емоційної близькості із часом є очевидною тенденцією. У групі 15+ років немає низького рівня близькості, а високий рівень зростає майже до 82%. (рис. 2.14). Це може вказувати на природне зміцнення стосунків із часом.

Середній рівень зменшується у порівнянні з попередньою групою, що демонструє, як спостережувані адаптуються, долають труднощі і переходять до вищого рівня близькості.

За результатами отриманих даних можна зробити висновок, що довготривалі стосунки сприяють емоційній стабільності: Показники високого рівня близькості підтверджують, що тривалість спільного життя позитивно

впливає на якість емоційного зв'язку. Це свідчить про те, респонденти, які подолали кризові періоди та конфлікти у середньострокових стосунках, демонструють зростання близькості у довгостроковій перспективі. Однак, слід зазначити необхідність підтримки на середньому рівні: Група із середнім рівнем може виграти від спеціалізованих психологічних втручань для розвитку близькості. Ці результати є важливими для розробки рекомендацій для осіб із різним досвідом сімейного життя, зокрема для підтримки емоційної близькості.

Що стосується показників отриманих за результатами методики «Сімейна система адаптації та гнучкості» наявність високого рівня гнучкості (81,8%) (рис.2.15) у більшості респондентів, то це свідчить про те, що гнучкість є важливим елементом для довготривалих стосунків. Досліджувані, які здатні адаптуватися до нових обставин, швидше за все, матимуть успішніші стосунки.

Респонденти із середнім рівнем гнучкості (18,2%) можуть потребувати допомоги в розвитку навичок вирішення конфліктів і покращення комунікації, щоб перейти до вищого рівня. Ми вважаємо, що низький рівень гнучкості може бути характерним для ранніх або завершальних етапів стосунків. У досліджуваних із 10–15-річним досвідом це явище практично не зустрічається, оскільки кризи з низькою адаптивністю зазвичай призводять до розриву на ранніх етапах. Отже, маємо зробити висновок, що гнучкість є визначальним фактором тривалих стосунків. Зазначимо, що респонденти, які перебувають у середньому рівні, є групою, що може покращити свою адаптивність через спеціалізовані психологічні інтервенції. Висока гнучкість демонструє стійкість системи, що особливо важливо для досліджуваних, які долають життєві виклики разом.

Порівнюючи результати отримані в обох групах можемо зробити наступні висновки: В групі 15+ років частка респондентів із високим рівнем гнучкості зросла з 81,8% до 90,9%, що свідчить про підвищення здатності адаптуватися в довготривалих стосунках (рис.2.15) Середній рівень знизився з 18,2% до 9,1%, що вказує на прогрес у розвитку навичок співпраці та адаптації з часом.

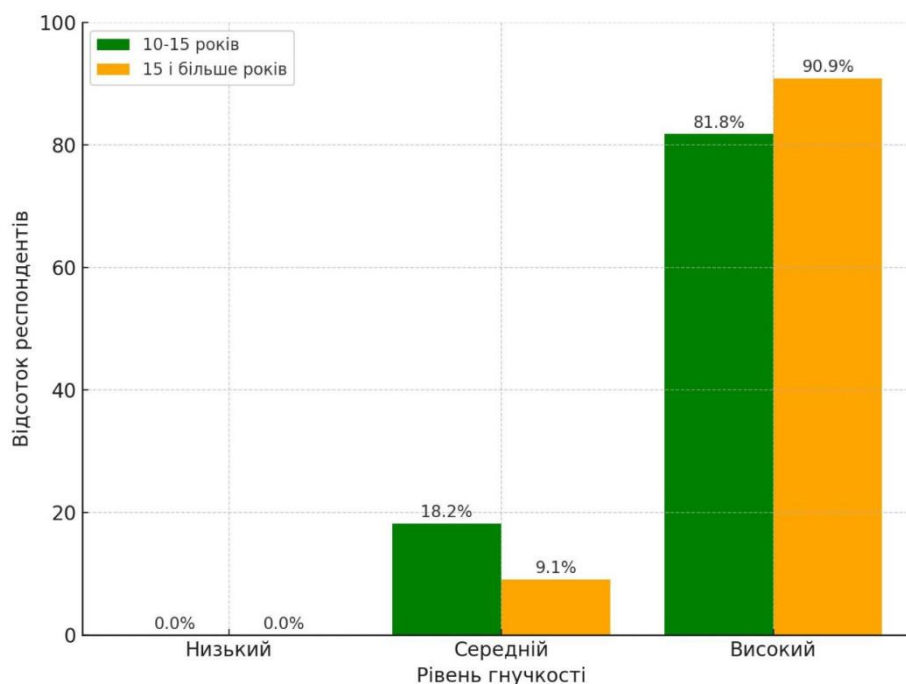


Рис.2.15 Порівняння рівнів гнучкості у сімейних стосунках 10-15 та 15 + років

Низький рівень відсутній у обох групах, що може свідчити про те, що особи з низькою гнучкістю рідко досягають такого рівня тривалості стосунків. Порівнюючи дані показники, ми можемо констатувати: висока гнучкість — запорука тривалих стосунків: респонденти з тривалими стосунками демонструють значно більшу адаптивність, ніж у ранні періоди сімейного життя. Відзначимо, що середній рівень потребує уваги. Хоча частка респондентів із середнім рівнем зменшується, вони залишаються групою, яка може виграти від вдосконалення комунікаційних навичок та підтримки. Адаптивність посилюється з часом. Особи, які успішно долають кризові періоди, розвивають сильні механізми адаптації, що робить їхню сімейну систему стійкою та гармонійною. Ці результати підтверджують значення гнучкості як фундаментального чинника у тривалих та стабільних стосунках.

Аналізуючи показники рівнів адаптації отриманих на основі методики «Сімейна система адаптації та гнучкості» ми можемо зазначити, що на цьому етапі сімейного життя багато сімей перебувають у процесі зміцнення механізмів адаптації. Частина досягає високого рівня, тоді як інші залишаються

у середній зоні, що є точкою для подальшого розвитку. Крім того, не слід залишати поза увагою що стосунки у 10–15-річний період часто характеризуються кризами (наприклад, період виховання підлітків, професійна зайнятість), що вимагає високої адаптивності. Відсутність низького рівня (0%) (рис.2.16). Можемо зробити припущення, що особи, які не мають базової здатності адаптуватися, ймовірно, вже припинили свої стосунки на попередніх

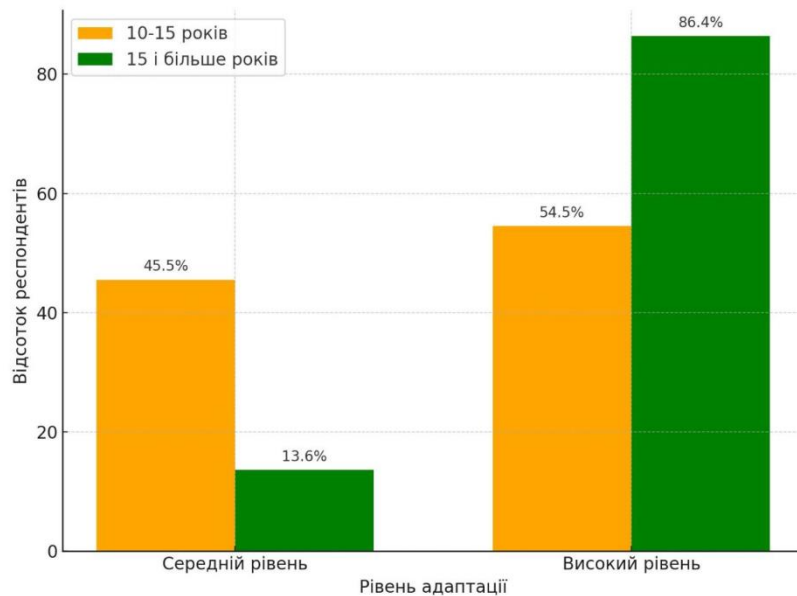


Рис.2.16 Порівняння рівнів адаптації у сімейних стосунках 10-15 та 15 + років

етапах. Отже, маємо зробити висновок, що досліджувані із середнім рівнем адаптації можуть отримати користь від психологічної підтримки, спрямованої на вдосконалення комунікації, зменшення рутинності та покращення механізмів співпраці. Високий рівень адаптації у більшості респондентів свідчить про стійкість сімейних систем, які можуть ефективно відповідати на зовнішні виклики. Цей період є перехідним для багатьох пар, і рівень адаптації може суттєво зрости за умови розвитку взаємної підтримки та довіри. Ці результати підкреслюють значення адаптації як критичного аспекту сімейної стабільності у 10–15-річний період стосунків

Порівнюючи результати даних обох груп можемо зробити наступні висновки: частка респондентів із високим рівнем адаптації зросла з 54,5% до



86,4%, що свідчить про зміцнення механізмів адаптації у довгострокових стосунках. Середній рівень знизився з 45,5% до 13,6%, що демонструє поступовий перехід сімей до більш гармонійного функціонування. Відсутність низького рівня у обох групах вказує на те, що неспроможність до адаптації зазвичай з'являється на ранніх етапах стосунків. Отже, можемо зробити висновок, що адаптивність являється однією із ключових психологічних особливостей у тривалих стосунках. Пари, які зберігають стосунки понад 15 років, активно розвивають навички взаємодії та пристосування, що є основними для стабільності. Треба зауважити, що середній рівень це зона для вдосконалення, невелика частка респондентів потребує покращення навичок комунікації, подолання рутинності та розвитку взаємної підтримки. Збільшення високого рівня адаптації підтверджує ефективність довготривалих механізмів адаптації, тобто тривалість стосунків сприяє покращенню алгоритмів взаємодії та спільного вирішення життєвих проблем.

Отже, маємо зробити висновок, що сімейна адаптація зміцнюється з часом: Досліджувані у тривалих стосунках демонструють переважно високий рівень адаптивності, що є ознакою стабільності та гармонії. Мінімізація середнього рівня: Частка респондентів із середнім рівнем зменшується з часом, що свідчить про їх поступове вдосконалення. Відсутність низького рівня: Низький рівень адаптації в довготривалих стосунках фактично не зустрічається, оскільки такі пари рідко долають початкові етапи сімейного життя. Ці дані підтверджують важливість адаптації як ключового чинника довготривалих сімейних стосунків.

Аналізуючи отримані дані щодо розподілу рівнів комунікації у сімейних стосунках на базі шкали комунікації, можна виокремити такі аспекти, які пояснюють отримані результати:

1. Зростання рівня комунікації з часом. Високий рівень комунікації у досліджуваних зі стажем 15+ років (90.9%) (рис.2.17) може бути результатом довготривалого спільного проживання, коли партнери поступово адаптуються один до одного, навчаються ефективним способам взаємодії та вирішення

конфліктів. Цей процес пов'язаний з розвитком емоційної близькості, довіри та взаємоповаги, які є ключовими аспектами здорової сімейної системи.

Водночас, група 10-15 років має нижчий відсоток високого рівня комунікації (63.6%), оскільки саме цей період може характеризуватися певними кризами (наприклад, криза середнього періоду шлюбу). У цей час респонденти можуть стикатися з труднощами адаптації до змін у життєвих обставинах (виховання дітей, професійна реалізація, стабілізація фінансів), що тимчасово знижує якість комунікації.

2. Середній рівень комунікації як етап розвитку. У групі 10-15 років середній рівень комунікації (36.4%) є типовим, оскільки цей період часто супроводжується пошуком балансу між власними потребами, потребами партнера та обов'язками перед сім'єю. Відсутність низького рівня комунікації свідчить про те, що сімейна система зберігає стійкість, проте існує необхідність подальшого вдосконалення взаємодії.

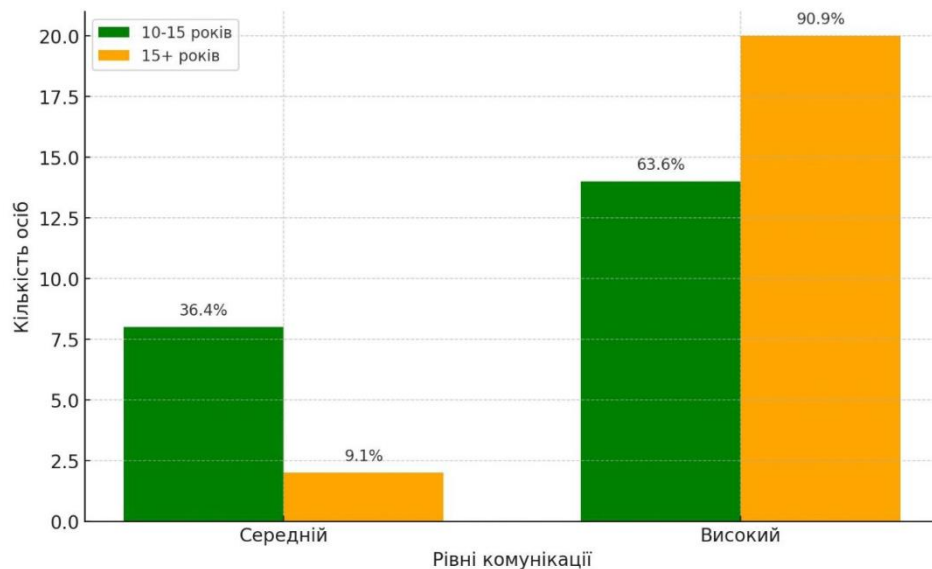


Рис.2.17 Порівняння рівнів комунікації у сімейних стосунках 10-15 та 15 + років

Для досліджуваних зі стажем 15+ років середній рівень зменшується (9.1%), оскільки з часом багато пар ефективно долають перешкоди та переходять до високого рівня взаєморозуміння.

3. Відсутність низького рівня комунікації. Відсутність низького рівня комунікації в обох групах може свідчити про те, що досліджувані змогли побудувати мінімально необхідний рівень взаємодії для підтримки стабільності сімейної системи. У цьому контексті важливими є такі фактори: спільний життєвий досвід, який допомагає партнерам навчитися вирішувати конфлікти та працювати над проблемами та наявність загальних цінностей і цілей, що зміцнюють зв'язки між партнерами навіть у складні періоди.

4. Етапи розвитку сім'ї. Відповідно до психологічних моделей розвитку сім'ї (наприклад, моделі циклів життя сім'ї), пари з 15+ років у шлюбі зазвичай знаходяться на етапі стабільності. Діти, як правило, досягають підліткового або дорослого віку, що зменшує напруження, пов'язане з доглядом за ними, і дозволяє партнерам більше уваги приділяти одне одному. Учасники дослідження зі стажем 10-15 років часто перебувають на етапі максимальної завантаженості (робота, виховання дітей), що може ускладнювати комунікацію.

#### 5. Психологічні особливості довготривалих стосунків

Згідно з дослідженнями, ключовими факторами, що впливають на рівень комунікації, є:

- емоційна регуляція: з часом партнери вчаться краще справлятися з емоційними викликами.

- здатність до компромісу: у довготривалих стосунках партнери стають більш толерантними один до одного.

- довіра: чим довше тривають стосунки, тим більше зміцнюється довіра, що сприяє відкритій комунікації.

Порівнюючи дані показники, ми можемо констатувати, що отримані результати вказують на те, що довготривалі стосунки позитивно впливають на рівень комунікації в сім'ї. Це підтверджує, що функціонування сімейної системи покращується з часом завдяки адаптації, зростанню емоційної близькості та покращенню навичок взаємодії. Але необхідно зазначити, що середній рівень комунікації у групі 10-15 років підкреслює важливість

додаткової роботи на цьому етапі для подолання криз і переходу до стабільнішої фази стосунків.

За результатами отриманих даних за методикою «Стилі конфліктної поведінки» можна зробити висновок, що у респондентів, які перебувають у стосунках 10-15 років, саме такі результати можуть бути зумовлені специфікою тривалого спільного життя, яке сприяє формуванню певних психологічних стратегій вирішення конфліктів. Ось можливі причини:

Висока співпраця (33,3%) (рис.2.18) як результат емоційної зрілості. За 10-15 років партнери зазвичай проходять періоди адаптації та криз у стосунках, що навчає їх шукати спільні рішення для збереження гармонії. Вони можуть краще розуміти потреби одне одного, що робить співпрацю природним вибором. Прагнення до спільного успіху та гармонії особливо важливе в стабільних сімейних системах.

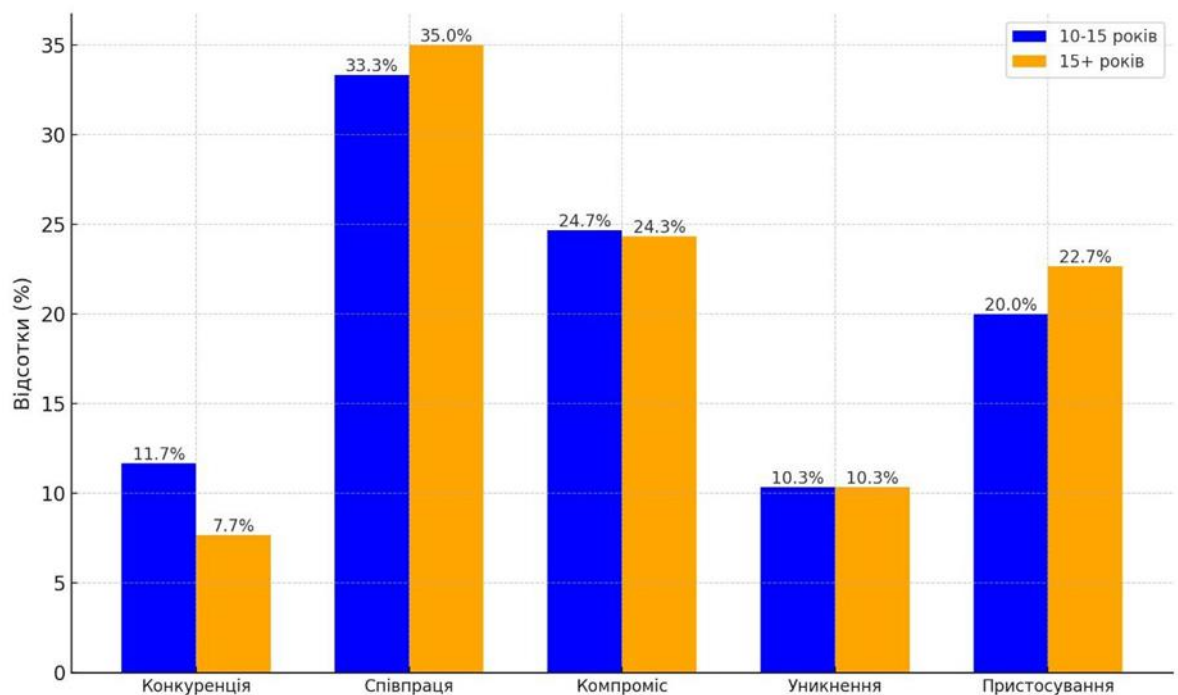


Рис.2.18 Порівняння стилів конфліктної поведінки (10-15 років і 15+ років)

Спостерігається розвиток компромісу (24,7%) як навички управління конфліктами. У тривалих стосунках партнери вчаться поступатися для уникнення тривалих суперечок, особливо у питаннях, де вони не мають

принципових розбіжностей. Компроміс стає ефективним інструментом для збереження миру в повсякденному житті.

Помірне пристосування (20%) як наслідок емоційної стабільності. Після 10-15 років спільного життя пристосування може бути зумовлене бажанням підтримувати рівновагу у стосунках. Один або обидва партнери можуть час від часу жертвувати власними інтересами заради загального добробуту, але при цьому не нехтують своїми потребами настільки, щоб це викликало внутрішнє невдоволення.

Зниження конкуренції (11,7%) через зміцнення довіри. На етапі 10-15 років разом конкуренція за домінування або ресурси знижується, оскільки партнери вже мають усталений розподіл ролей та обов'язків. Вони більше орієнтовані на спільні цілі, ніж на індивідуальні амбіції. Конкуренція в таких парах зазвичай не є конструктивною, тому вони уникають її.

Можемо спостерігати мінімізацію уникнення (10,3%) через звичку до діалогу. Тривале спільне життя вчить партнерів відкрито говорити про проблеми, адже накопичення невирішених конфліктів ускладнює співжиття. Партнери, які живуть разом 10-15 років, часто вже сформували навичку обговорення складних питань без страху або уникання.

У цей період стосунків зазвичай формується стабільність: партнери розуміють сильні та слабкі сторони одне одного, мають спільні життєві цінності, а також навчилися вирішувати конфлікти ефективно. Вони схильні до зваженого підходу, спрямованого на підтримку довіри та гармонії в сімейній системі. Такі результати також можуть бути зумовлені тим, що у цьому періоді стосунків партнери більше орієнтовані на підтримання добробуту сім'ї (наприклад, виховання дітей або спільне досягнення цілей), ніж на власні амбіції чи короткотривалі інтереси.

Порівнюючи результати даних обох груп респондентів, які живуть разом 10-15 років та понад 15 років можемо виявити основні відмінності, а саме:

Співпраця (10 років: 33.3%, 15+ років: 35%) (рис. 2.18). У респондентів, які живуть разом понад 15 років, показник співпраці трохи вищий. Це свідчить

про те, що за триваліший період партнери ще більше цінують взаємодію, довіру та здатність досягати спільних рішень. Понад 15 років стосунків сприяють зміцненню навичок відкритого діалогу та врахуванню інтересів обох сторін. У парах, які живуть 10-15 років, співпраця також домінує, але вони ще можуть інколи вдаватися до компромісу як основного інструменту.

Компромід (10 років: 24.7%, 15+ років: 24.3%). Рівень компромісу залишається на подібному рівні, але трохи нижчий у парах з 15+ роками досвіду. Це може бути пояснено тим, що триваліші стосунки розвивають здатність уникати напіврішень, характерних для компромісу, на користь глибшого співробітництва. У парах 10-15 років компромід використовується частіше через бажання залагоджувати конфлікти без тривалого аналізу.

Пристосування (10 років: 20%, 15+ років: 22.7%). Респонденти, які перебувають разом понад 15 років, частіше використовують пристосування. Це може бути пов'язано з глибшою емпатією до партнера та готовністю поступатися в менш важливих питаннях заради миру та стабільності у стосунках. У парах, які живуть разом 10-15 років, рівень пристосування нижчий, оскільки партнери ще можуть активно відстоювати свої позиції.

Конкуренція (10 років: 11.7%, 15+ років: 7.7%). У парах із більшим стажем конкуренція значно нижча, що вказує на ще меншу потребу відстоювати свої інтереси агресивними методами. Це свідчить про зміцнення довіри та впевненості у партнері, які розвиваються з роками. У парах, які живуть разом 10-15 років, конкуренція все ще може бути помітною через нерівномірний розподіл ролей або невіршені амбіції.

Уникання (10 років: 10.3%, 15+ років: 10.3%). Рівень уникання залишається однаковим у обох групах, що свідчить про прагнення партнерів відкрито вирішувати конфлікти незалежно від тривалості стосунків. Це позитивна тенденція, яка забезпечує стабільність і збереження емоційної близькості.

Тобто, можемо виділити основні тенденції у парах із різним стажем:

1. Еволюція співпраці. У парах, які живуть разом 10-15 років, співпраця вже є провідним стилем, але в парах з 15+ роками вона стає ще більш вираженою. Це пов'язано зі збільшенням довіри, стабільності та вмінням враховувати потреби обох сторін.

2. Зниження конкуренції. У парах із 15+ роками конкуренція зменшується ще більше, ніж у тих, хто прожив разом 10-15 років. Це свідчить про завершення боротьби за лідерство та перехід до більш гармонійного розподілу ролей.

3. Посилення пристосування. У триваліших стосунках партнери частіше готові поступатися одне одному заради збереження стабільності, що характерно для сімей із усталеною системою цінностей і зобов'язань.

4. Стабільність компромісу. Рівень компромісу в обох групах подібний, але триваліші стосунки демонструють тенденцію до зменшення використання цього стилю на користь співпраці, яка є більш конструктивною.

На нашу думку причини отриманих відмінностей наступні:

1. Зміцнення емоційного зв'язку. У парах, які прожили разом понад 15 років, рівень довіри та емоційної близькості стає вищим, ніж у тих, хто перебуває разом 10-15 років. Це пояснює зростання співпраці та зниження конкуренції.

2. Адаптація до ролей. За триваліший час партнери краще адаптуються до сімейних ролей, тому потреба в конкуренції або боротьбі за владу зникає.

3. Фокус на стабільності. У парах із великим стажем знижується інтенсивність конфліктів через накопичений досвід і прагнення до стабільності, особливо якщо є спільні довгострокові цілі (наприклад, виховання дітей або фінансова стабільність).

Порівнюючи дані показники, ми можемо констатувати, що в парах із тривалішим досвідом стосунків (понад 15 років) домінує співпраця, знижується конкуренція, а пристосування стає більш помітним. Це свідчить про зрілість партнерів, зміцнення довіри та здатність ефективно управляти конфліктами. У

парах, які живуть разом 10-15 років, спостерігається баланс між співпрацею та компромісом, оскільки партнери ще можуть знаходитися у фазі адаптації.

Дослідження показало, що рівень емоційної близькості зростає із тривалістю стосунків. У парах із тривалістю 15 років і більше 81.8% респондентів мають високий рівень емоційної близькості, тоді як у парах із тривалістю 10–15 років цей показник становить лише 45.5%. Середній рівень емоційної близькості був більш характерним для пар із тривалістю 10–15 років, де його відзначено у 40.9% респондентів, порівняно з лише 18.2% у парах із тривалістю понад 15 років. Низький рівень емоційної близькості виявлено лише у парах із тривалістю 10–15 років, де він становить 13.6% респондентів.

Дослідження показало, що високий рівень гнучкості переважає серед обох груп респондентів. У парах із тривалістю стосунків понад 15 років цей показник становить 90.9%, тоді як у парах із тривалістю 10–15 років — 81.8%. оскільки партнери адаптуються до спільного життя та зміцнюють здатність до змін. Середній рівень гнучкості спостерігається у 18.2% пар із тривалістю стосунків 10–15 років і лише у 9.1% пар, які перебувають у стосунках понад 15 років.

Аналіз даних показав, що 86.4% пар із тривалістю стосунків понад 15 років мають високий рівень адаптації, що значно перевищує аналогічний показник у парах із тривалістю 10–15 років (54.5%). У парах із тривалістю стосунків 10–15 років середній рівень адаптації зустрічається у 45.5% респондентів, тоді як у парах із тривалістю понад 15 років цей показник становить лише 13.6%. Низький рівень адаптації в обох групах респондентів відсутній.

Дослідження показало, що високий рівень комунікації притаманний 90.9% пар із тривалістю стосунків понад 15 років. Для порівняння, у парах із тривалістю 10–15 років цей показник становить 63.6%.

Щодо стилів конфліктної поведінки, то спостерігається явна перевага співпраці як найефективнішого стилю. Аналіз даних свідчить, що співпраця є найбільш популярним стилем вирішення конфліктів у парах із тривалістю



стосунків 10–15 років (33.3%) і понад 15 років (35.0%). А стиль компроміс виступає як альтернативний стиль вирішення конфліктів. Компромісний стиль обирають 24.7% респондентів із групи 10–15 років і 24.3% із групи понад 15 років. Також аналіз даних вказує на тенденцію до розвитку більш ефективних стилів, таких як співпраця і компроміс, у міру збільшення тривалості стосунків.

### РОЗДІЛ 3.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ У ДОВГОТРИВАЛИХ СТОСУНКАХ

### 3.1 Профілактика конфліктів та кризових ситуацій у сім'ї

Профілактика конфліктів і кризових ситуацій у сімейній системі є ключовим аспектом збереження гармонійних стосунків, забезпечення психологічного комфорту членів сім'ї та їхнього емоційного благополуччя. Сім'я виступає не лише середовищем для реалізації базових соціальних потреб, але й є важливою складовою психологічного розвитку кожного з її членів. Вчасне запобігання конфліктам дозволяє створити атмосферу довіри, поваги та взаєморозуміння, що сприяє стабільності сімейної системи.

Конфлікти мають дуже великий вплив на сімейну систему. У сімейній системі конфлікти негативно впливають на її функціонування, викликаючи емоційне напруження, зниження рівня взаємної підтримки та погіршення якості комунікації між членами сім'ї. Як зазначає Джон Готтман у праці «Сім принципів успішного шлюбу», тривалі конфлікти, особливо ті, які супроводжуються критикою, зневагою та захисною поведінкою, можуть руйнувати емоційний зв'язок між партнерами. Автор також наголошує, що конструктивне вирішення конфліктів є основою тривалих і щасливих стосунків. [43]

Профілактика конфліктів дозволяє уникнути таких наслідків:

1. Зниження рівня стресу у всіх членів сім'ї.
2. Уникнення розвитку тривалих криз, які можуть призводити до розлучення.
3. Збереження психологічного здоров'я дітей, які є вразливими до сімейних конфліктів.

Як сказано вище конфлікти мають великий емоційний вплив на дітей. Сімейні конфлікти особливо негативно позначаються на дітях які можуть страждати від емоційного перевантаження, зниження самооцінки та погіршення академічної успішності. Як зазначає Джуді Данн у книзі «Дитина і сім'я: психологічний вплив»- «діти, які зростають у середовищі частих конфліктів, частіше стикаються з труднощами у формуванні власних міжособистісних стосунків у майбутньому [44]».

Профілактика конфліктів сприяє формуванню у дітей:

1. Відчуття стабільності та безпеки.
2. Позитивного ставлення до шлюбу та сім'ї.
3. Навичок конструктивної комунікації та вирішення проблем.
4. Підтримка емоційної стабільності партнерів.

Кризи та конфлікти у стосунках можуть значно знижувати рівень емоційної стабільності партнерів, викликаючи почуття безпорадності, розчарування та відчуження. Як зазначає Естер Перел у книзі «Розмноження в неволі: як зберегти любов і бажання»: «емоційна близькість і взаємна підтримка є ключовими для збереження романтики та подолання труднощів у довготривалих стосунках [45]».

Профілактичні заходи дозволяють зберігати емоційну стабільність шляхом:

1. Покращення комунікативних навичок.
2. Підтримки регулярних ритуалів спільного проведення часу.
3. Формування культури взаємної емпатії та співпереживання.

Сімейні кризи впливають не лише на внутрішнє функціонування сім'ї, але й на її соціальну адаптацію. По словам Лейборна Мартіна у книзі «Сім'я: виклики та можливості» : «сім'я є основним джерелом соціального капіталу, який включає підтримку, співпрацю та довіру. Профілактика конфліктів сприяє покращенню соціальних зв'язків і зменшенню ризику соціальної ізоляції [46]».

Професійна підтримка грає велику роль у наданні допомоги сім'ям які зіткнулися з кризою та не можуть вийти із неї самостійно. У деяких випадках

сімейна система може потребувати допомоги зовнішніх фахівців для вирішення конфліктів. Браун Джудіт у книзі «Сімейна терапія: підходи та методи» зазначає, що «своєчасне звернення до терапевта дозволяє не лише подолати кризові моменти, але й навчити членів сім'ї ефективним моделям поведінки, які допоможуть уникати конфліктів у майбутньому. [47]».

Профілактика конфліктів є важливою умовою підтримки здорової сімейної системи. Вона дозволяє зберігати емоційний баланс, забезпечувати стабільність стосунків і покращувати якість життя всіх членів сім'ї. Вивчення досвіду західних та вітчизняних авторів підтверджує, що профілактичні заходи є дієвим інструментом для збереження гармонії у довготривалих стосунках. Довготривалі сімейні стосунки є складною системою, яка потребує постійної уваги та роботи над її гармонізацією. Конфлікти та кризові ситуації можуть виникати в будь-який період життя подружжя, але їх профілактика дозволяє зберегти емоційне благополуччя та стабільність у сімейних відносинах. Згідно з дослідженням Джона Готтмана, одного з провідних експертів у галузі сімейної терапії, «ключовим фактором успішних стосунків є ефективне управління конфліктами та вміння долати їх без руйнування довіри між партнерами [48]». Профілактика конфліктів у сім'ї передбачає розуміння індивідуальних потреб кожного з партнерів, розвиток комунікативних навичок та навчання вирішенню спірних питань у конструктивний спосіб. На думку Сью Джонсон: «емоційна прив'язаність є основою міцних стосунків, і партнерам важливо вчитися чути одне одного, навіть у моменти напруження [49]». Уникнення кризових ситуацій також залежить від того, як партнери адаптуються до змін, що неминуче відбуваються впродовж спільного життя. Як підкреслює Гері Чепмен: «здатність розуміти "мови любові" один одного знижує ризик виникнення нерозуміння та конфліктів [50]».

Таким чином, профілактика конфліктів і кризових ситуацій у довготривалих стосунках є важливим елементом успішного функціонування сімейної системи. Регулярна робота над комунікацією, емпатією та взаємною підтримкою дозволяє уникати руйнівних криз та зберігати стабільність і

гармонію у сім'ї. Ефективна профілактика ситуацій пов'язаних з кризами та конфліктами у довготривалих стосунках сприяє зміцненню відносин, підтримці емоційного балансу та гармонії у сім'ї. Одним із ключових підходів до профілактики є розвиток комунікативних навичок та взаєморозуміння між партнерами. Згідно з дослідженнями Вірджинії Сатир ефективне спілкування є основою для запобігання конфліктам. Авторка наголошує на важливості активного слухання, емоційної емпатії та уникнення критики. [51]. Дослідження Джона Готтмана, представлене у книзі «Сім загадок любові», описує концепцію «чотирьох вершників апокаліпсису» — критики, презирства, оборонності та замикання, які руйнують стосунки. Для профілактики цих руйнівних тенденцій автор рекомендує розвивати практики щоденного вираження вдячності, поваги та підтримки. [52].

Особливу увагу слід приділити управлінню стресом, який може бути тригером для конфліктів. Наприклад, Тернер Стефанія пропонує техніки релаксації, медитації та регуляції емоцій як засоби зниження напруги в сімейній системі. [53]. Крім того, важливим фактором є розвиток емоційної близькості між партнерами. Згідно з Джонсон Сью «побудова довіри та створення емоційно безпечного простору допомагають уникати кризових ситуацій у відносинах [54]».

Практичні рекомендації:

1. Регулярно проводити спільний час, який сприятиме зміцненню емоційного зв'язку.
2. Запроваджувати традиції спільного вирішення проблем та ухвалення рішень.
3. Використовувати техніки ненасильницького спілкування для конструктивного обговорення складних тем [55].
4. Проводити періодичні зустрічі з сімейним психологом для оцінки стану стосунків та розв'язання потенційних конфліктів.

Таким чином, систематичний підхід до профілактики конфліктів у довготривалих стосунках дозволяє зміцнити сімейну систему та створити

основу для гармонійного спільного життя. Сімейні стосунки є однією з найбільш важливих сфер життя людини, яка впливає на її психоемоційний стан, самореалізацію та якість життя. Відсутність належного підходу до вирішення конфліктів може призводити до серйозних криз у сім'ї. Профілактика конфліктів та кризових ситуацій передбачає цілеспрямовану роботу над покращенням комунікації, емоційної близькості та здатності до адаптації в умовах змін. Ефективна профілактика конфліктів і кризових ситуацій у сімейній системі передбачає врахування психологічних особливостей кожного з партнерів, їхньої готовності до взаємодії та розвитку спільних навичок вирішення проблем. На основі наукових джерел виділяються такі ключові аспекти профілактики:

1. Формування ефективної комунікації. Комунікація є основою гармонійних сімейних відносин. Більшість конфліктів виникають через відсутність розуміння між партнерами, неправильне тлумачення намірів або нездатність висловлювати свої потреби. Як зазначає Джон Готтман треба уникати у шлюбі використання «руйнівних стилів спілкування», таких як критика, зневага, оборона та відстороненість. Автор рекомендує застосовувати методику активного слухання, яка полягає в тому, щоб надавати партнеру можливість висловлюватися, підтримуючи його емоційно. [43].

2. Розвиток позитивного спілкування включає:

- використання «я-послань» для формулювання власних почуттів без звинувачення партнера.
- уникнення звинувачень та сарказму.
- чіткість і конкретність у висловлюванні потреб.

На додаток, варто звертати увагу на невербальні аспекти комунікації, які можуть впливати на сприйняття сказаного.

2. Розвиток емоційної інтелігентності. Емоційна інтелігентність (EI) є важливим фактором у профілактиці конфліктів. Гоулман Даніел зазначає, що «здатність розпізнавати та контролювати власні емоції, а також емпатично

реагувати на емоції партнера, значно знижує рівень напруженості в стосунках [56]». Елементи ЕІ, які важливо розвивати:

- саморефлексія: Усвідомлення власних емоцій і того, як вони впливають на поведінку.

- емпатія: Здатність розуміти почуття партнера і ставати на його місце.

- регуляція емоцій: Здатність управляти своїм емоційним станом у стресових ситуаціях.

3. Спільне вирішення проблем. Вирішення конфліктів за допомогою конструктивних підходів дозволяє уникнути ескалації суперечок. У книзі «Сім'я: виклики та можливості» Лейборн Мартін пропонує модель, яка передбачає кілька етапів:

1. Визначення суті проблеми.
2. Генерація можливих варіантів вирішення.
3. Оцінка та обговорення запропонованих рішень.
4. Реалізація вибраного варіанта.
5. Аналіз результатів.

4. Профілактика емоційного вигорання [46]. Емоційне вигорання може виникати через накопичення стресу та монотонність у стосунках. Естер Перел зазначає що, важливо підтримувати романтичний аспект у відносинах. Автор пропонує такі практики:

- регулярні «побачення» без дітей чи сторонніх.
- сюрпризи або подарунки без приводу.
- відверті розмови про емоційний стан кожного партнера.

5. Розвиток спільних інтересів[45]. Спільні хобі або проекти допомагають партнерам краще розуміти один одного, сприяють зміцненню довіри та гармонії. На думку Каплана Мілтона партнери, які мають спільні інтереси, краще долають труднощі та рідше переживають кризи [57].

6. Звернення до професійної допомоги У разі неможливості самотійно вирішити конфлікт варто звернутися до психолога або психотерапевта. Як

зазначає Браун Джудіт: «професійна допомога сприяє формуванню нових моделей поведінки та покращенню взаємодії між партнерами. [47]».

Профілактика конфліктів у сімейній системі потребує системного підходу, що включає розвиток комунікативних та емоційних навичок, спільне вирішення проблем, а також підтримку романтики у стосунках. Використання сучасних підходів, заснованих на наукових дослідженнях, дозволяє зберігати гармонію та стабільність у довготривалих сімейних відносинах.

### 3.2. Рекомендації для підтримки здорового функціонування сімейної системи у тривалих партнерських стосунках

Довготривалі партнерські стосунки вимагають від членів сім'ї значних зусиль для підтримання гармонії, взаєморозуміння та психологічного комфорту. Для збереження здорового функціонування сімейної системи важливо враховувати психологічні аспекти взаємодії, розвивати комунікативні навички, підтримувати емоційну близькість та створювати атмосферу взаємної підтримки. Ось деякі психологічні аспекти на які треба звернути увагу в першу чергу:

1. Формування та підтримка ефективної комунікації. Якісна комунікація є основою здорових стосунків. Як зазначає Джон Готтман: «здатність слухати партнера, висловлювати свої думки та уникати руйнівних стилів комунікації (критика, зневага, оборонна позиція, ігнорування) сприяє зниженню конфліктності у стосунках [43]».

Рекомендації для покращення комунікації:

- використовуйте «я-повідомлення» для висловлення емоцій (наприклад, «Я почуваюся засмученим, коли...»).
- уникнення звинувачень та категоричних суджень.
- застосовуйте активне слухання – слухайте партнера уважно, перепитуйте та уточнюйте.
- встановіть регулярні часи для спілкування без відволікань.



- чіткість і конкретність у висловлюванні потреб.

Також, варто звертати увагу на невербальні аспекти комунікації, які можуть впливати на сприйняття сказаного.

2. Формування емоційної близькості та довіри. Одним із ключових факторів тривалого здорового функціонування сімейної системи є емоційна близькість. Вона вимагає регулярного обміну почуттями, думками та підтримкою між партнерами. Довіра закладається через відкриту та чесну комунікацію, а також готовність слухати й приймати одне одного. Згідно з дослідженням Васильєвої Г.С. «саме емоційна близькість дозволяє подолати труднощі, пов'язані з рутиною та конфліктами. Тому важливо регулярно проводити час разом, займатися спільними хобі та проявляти турботу одне до одного. [58]». Емоційна близькість є важливим фактором для підтримки довготривалих стосунків. Естер Перел вважає що, емоційна близькість вимагає не лише взаєморозуміння, але й спільного часу, що сприяє розвитку романтики та інтимності. [45]

Практичні рекомендації:

1. Регулярно організовуйте «побачення» або спільні активності, навіть якщо ваші стосунки тривають багато років.

2. Зберігайте романтичні ритуали, такі як обійми, компліменти, спільні плани на майбутнє.

3. Обговорюйте емоційний стан і почуття, підтримуйте відкритість у спілкуванні.

3. Розвиток спільних цілей та інтересів

Спільні цілі допомагають партнерам краще розуміти одне одного та підтримувати єдність у стосунках. На думку Каплана Мілтона спільне планування, участь у сімейних проєктах чи спільних хобі сприяє зміцненню сімейної системи. [57]

Рекомендації:

- обговорюйте довгострокові та короткострокові цілі разом, враховуючи потреби кожного партнера.

- створіть спільні традиції, які будуть об'єднувати членів сім'ї (наприклад, святкування, поїздки, ритуали).

- розвивайте спільні інтереси, які можуть стати джерелом радості та натхнення.

#### 4. Навчання навичок управління конфліктами

Конфлікти є неминучими в будь-яких стосунках, але важливо навчитися вирішувати їх конструктивно. Згідно з Джуді Данн ключем до гармонійних стосунків є здатність партнерів знаходити компроміс і уникати ескалації конфлікту[44]. Рекомендації:

- розвивайте навички активного слухання під час конфліктів, щоб зрозуміти позицію партнера.

- зосереджуйтеся на вирішенні проблеми, а не на звинуваченнях.

- використовуйте техніку «тайм-ауту» у разі емоційного напруження – зробіть паузу перед продовженням дискусії.

Навички конструктивного вирішення проблем допомагають уникати накопичення незадоволення та зменшувати кількість конфліктних ситуацій. Спільний пошук рішень із залученням кожного партнера дозволяє врахувати інтереси обох сторін. Як зазначає український науковець Павленко С.В.: «уміння конструктивно обговорювати проблеми знижує ризик тривалих кризових ситуацій та покращує загальну якість життя [59]».

#### 5. Забезпечення особистого простору та незалежності

Незважаючи на важливість спільності, кожному партнеру потрібно зберігати особистий простір і займатися самореалізацією. На думку Данієла Гоулмана підтримка незалежності партнерів сприяє збереженню балансу у відносинах [56]». Рекомендації:

- дозволяйте партнеру займатися улюбленими справами та підтримуйте його захоплення.

- підтримуйте власні інтереси та цілі, зберігаючи індивідуальність.

- встановлюйте здорові кордони у стосунках.

6. Залучення професійної допомоги у складні періоди. Іноді сім'я може стикатися з проблемами, які важко вирішити самотійно. У таких випадках варто звертатися до психологів чи сімейних консультантів. Як зазначає Андрієнко О.П. «своєчасне звернення до фахівців дозволяє уникнути поглиблення кризових ситуацій та знайти конструктивні рішення. [60]». Рекомендації:

- у разі тривалих конфліктів або емоційної напруженості звертайтеся до психолога.

- беріть участь у тренінгах або семінарах з розвитку сімейних навичок.

- використовуйте допомогу медіатора для вирішення складних ситуацій.

7. Гнучкість та адаптивність до змін. Сімейні системи проходять через різні етапи розвитку, кожен із яких вимагає адаптації. Наприклад, народження дитини, зміни в кар'єрі чи втрата близьких людей можуть створювати стрес. Важливо зберігати гнучкість у ролях і обов'язках та підтримувати одне одного під час змін. Дослідниця Шевченко О.М. у своїй роботі «Сім'я в сучасному суспільстві» наголошує на необхідності партнерських відносин, де обидва учасники готові до взаємних компромісів та відкритості до нового досвіду [61].

8. Підтримка особистісного розвитку кожного партнера. Гармонійна сімейна система потребує уваги не лише до потреб сім'ї в цілому, але й до індивідуальних прагнень кожного партнера. Створення умов для особистісного розвитку, освіти, кар'єри та хобі допомагає уникнути відчуття «втрати себе» у стосунках. Згідно з даними Іваненко М.П. «підтримка партнером індивідуальних цілей є однією з найважливіших умов для запобігання емоційному вигорянню у стосунках. [62]».

9. Збереження романтичної складової стосунків. Романтика та регулярний прояв любові сприяють підтримці емоційного зв'язку між партнерами. Організація спільного дозвілля, святкування важливих подій, романтичні сюрпризи – все це допомагає уникнути одноманітності та зберегти почуття. Відповідно до праці Ковальчук А.М. «спільні позитивні емоції створюють міцний фундамент для підтримки стосунків у складні періоди [63]». Таким

чином, підтримка здорового функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках потребує постійної уваги, роботи над собою та спільних зусиль партнерів.

10. Розвиток емоційного інтелекту партнерів. Емоційний інтелект допомагає партнерам краще розуміти власні емоції, а також підтримувати ефективну комунікацію в парі. Навчання розпізнаванню емоцій і контролю реакцій сприяє зменшенню конфліктів. На думку Гончаренко Ю.С. «регулярна рефлексія та практика емпатії дозволяють створити стійку емоційну підтримку всередині сім'ї [64]».

11. Баланс між сімейним та соціальним життям. Для уникнення ізоляції важливо підтримувати стосунки з друзями, родиною та соціальними спільнотами. Партнери повинні зберігати свої соціальні зв'язки, не відмовляючись від індивідуальних інтересів та хобі. Згідно з дослідженнями Бойко Н.В. «гармонійне поєднання сімейного та соціального життя зменшує ризик емоційного виснаження та ізоляції партнерів. [65]».

12. Розвиток спільної сімейної культури та традицій. Спільні традиції, ритуали та цінності зміцнюють сімейний зв'язок. Це можуть бути як святкування, так і спільні хобі чи традиції, що передаються з покоління в покоління. Кравченко О.І. у своїй книзі зазначає, «що навіть прості спільні ритуали, наприклад, щотижневі сімейні вечери, можуть суттєво підвищити рівень емоційної близькості між партнерами. [66]».

13. Важливість фізичного здоров'я та активності. Фізична активність позитивно впливає на емоційний стан та рівень енергії партнерів. Рекомендовано спільно займатися спортом, ходити на прогулянки або проводити активне дозвілля. Як наголошує Мироненко В. П. у праці «Фізична активність і сімейне благополуччя» «регулярна фізична активність знижує рівень стресу та сприяє кращому самопочуттю в сімейних стосунках. [67]».

14. Ефективне фінансове планування. Фінансові проблеми часто стають причиною конфліктів у сім'ї. Важливо домовлятися про спільний бюджет, визначати фінансові пріоритети та планувати витрати. Згідно з працею

Левченка Д.М. «чіткі домовленості щодо фінансів дозволяють уникати непорозумінь і знижують рівень стресу у стосунках [68]».

15. Підтримка сімейної ідентичності. Формування сімейної ідентичності передбачає створення спільного бачення майбутнього, включаючи цілі, мрії та цінності, що об'єднують партнерів. Як зазначає дослідниця Семенюк Т.П «узгодженість у баченні майбутнього сприяє зменшенню розбіжностей і забезпечує стійкість сімейної системи [69]».

16. Регулярне оновлення стосунків через нові враження. Спільне відкриття нового зміцнює стосунки та додає їм елемент новизни, що допомагає уникнути рутини. Це можуть бути подорожі, навчання новим навичкам або відвідування нових місць. Науковиця Коваль М.В. наголошує, що «новий спільний досвід сприяє підвищенню задоволеності партнерів відносинами [70]».

Підтримка здорового функціонування сімейної системи вимагає постійних зусиль з боку обох партнерів. Застосування наведених рекомендацій сприятиме розвитку гармонійних, довготривалих стосунків, у яких кожен з членів сім'ї відчуває себе цінним, підтриманим і коханим. Для підтримки здорового функціонування сімейної системи в довготривалих партнерських стосунках необхідно враховувати комплексний підхід, що включає психологічні, емоційні та практичні аспекти. Важливо створити умови для гармонійного розвитку кожного з партнерів та збереження єдності сім'ї як цілісної системи.

Таким чином, підтримка здорового функціонування сімейної системи вимагає роботи над комунікацією, емоційною близькістю, фінансовою стабільністю, спільними інтересами та індивідуальним розвитком кожного партнера. Ці рекомендації базуються на інтеграції досліджень українських та іноземних авторів та можуть бути застосовані як основа для ефективного функціонування сім'ї у сучасному суспільстві. Виділимо декілька корисних рекомендацій для підтримки основних важливих аспектів у довготривалих стосунках.

У довготривалих партнерських стосунках емоційна близькість, якісна комунікація, здатність адаптуватися до змін та конструктивне вирішення конфліктів є основою для гармонійного функціонування сімейної системи. Розглянемо основні рекомендації по розвитку цих психологічних аспектів детальніше.

1. Підтримка емоційної близькості. Регулярний обмін почуттями: Важливо ділитися емоціями, підтримувати відкритість у вираженні любові, поваги й турботи. Спільне обговорення як позитивних, так і негативних переживань допомагає підтримувати довіру. Як вважає Кравченко Т.М. «регулярна практика емоційної взаємодії сприяє підвищенню рівня задоволеності відносинами [71]». Якісний спільний час: Спільні вечори без гаджетів, хобі або поїздки створюють емоційний зв'язок. Час, присвячений лише партнеру, показує його важливість у житті. Несподівані прояви уваги: Романтичні сюрпризи, приємні слова чи подарунки без особливих причин збагачують стосунки позитивними емоціями.

2. Ефективна комунікація. Активне слухання: Партнери повинні приділяти увагу не лише тому, що вони говорять, але й як слухають. Важливо не перебивати, проявляти інтерес і перефразувати сказане, щоб уникнути непорозумінь. Петренко Г.П. у своїх дослідженнях наголошує, що ефективне слухання дозволяє краще зрозуміти потреби партнера [72]». Уникнення звинувачень: Використання конструктивної мови (наприклад, «Я відчуваю...» замість «Ти завжди...») сприяє здоровому обговоренню проблем. Планування складних розмов: Обговорення важливих питань у сприятливій обстановці допомагає уникнути зайвого напруження.

3. Адаптивність та гнучкість у стосунках. Розподіл ролей: Важливо гнучко підходити до сімейних обов'язків, зважаючи на зміни у зовнішніх обставинах, наприклад, зміну роботи чи народження дитини. Як зазначає Шевченко О.В. у своїй книзі: «готовність партнерів до змін підвищує стійкість сімейної системи [73]». Спільне вирішення життєвих змін: Важливо разом обговорювати, як адаптуватися до змін і розподілити зусилля для їх подолання.

Підтримка розвитку партнера: Заохочення нових починань, освіти чи змін у кар'єрі сприяє особистісному росту та гармонії в парі.

#### 4. Ефективне вирішення конфліктів:

- визначення кореня проблеми: Часто конфлікти виникають через незрозуміння справжніх потреб чи емоцій партнера. Важливо обговорити, що саме спричинило напруження. Як зазначає Павленко Ю.С. «аналіз причин конфлікту та уникнення персональних нападів дозволяють вирішувати проблеми конструктивно [74]».

- встановлення правил суперечок: Під час конфліктів слід уникати принизливих слів, узагальнень («ти завжди» або «ти ніколи») та голосних суперечок на очах у дітей.

- зосередження на рішенні, а не на звинуваченнях: Орієнтація на спільний пошук виходу з проблемної ситуації допомагає партнерам працювати разом, а не проти одне одного.

- час для «охолодження» емоцій: Якщо суперечка стає надто емоційною, варто зробити паузу, щоб заспокоїтися та повернутися до обговорення в спокійнішому стані.

#### 5. Навчання та залучення фахівців

- сімейна терапія чи консультації: У разі тривалих конфліктів або відчуження партнерів важливо звертатися до сімейних психологів. Психолог Іваненко С.П. вважає, що «своєчасне звернення до фахівця допомагає відновити емоційний баланс у стосунках[75]».

- навчання нових комунікативних навичок: Курси чи семінари з розвитку комунікації можуть стати ефективним інструментом для покращення взаєморозуміння.

Рекомендації, описані вище, базуються на сучасних дослідженнях і практичних порадах українських авторів. Вони сприяють збереженню гармонії та довіри у стосунках, навіть у складні періоди життя. Сучасна психологічна практика пропонує широкий спектр методик і вправ для гармонізації партнерських відносин, спрямованих на підтримку емоційної близькості,

покращення комунікації, розвиток адаптивності та вирішення конфліктів. Нижче наведено найефективніші з них.

### 1. Методики та вправи для підтримки емоційної близькості

Методика «Щоденник вдячності»: Кожен із партнерів щодня записує три речі, за які вдячний своєму партнеру. Раз на тиждень вони обговорюють ці записи. Ця вправа допомагає зміцнити позитивне сприйняття партнера та підвищити емоційну близькість. [76].

Вправа «Ритуал обіймів».Партнери щодня виділяють 1-2 хвилини на обійми, щоб відчувати фізичну та емоційну підтримку одне одного. Підсилює окситоциновий зв'язок і зміцнює відчуття близькості.[77].

Ритуал «Теплий дотик». Перед сном партнери проводять кілька хвилин обіймів чи тримання за руки, фокусуючись на своїх відчуттях. Ця вправа сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню довіри. [78].

Вправа «Щоденна трійка». Методика полягає у тому, що партнери щовечора розповідають одне одному три позитивні події дня. Це допомагає не лише ділитися емоціями, але й знаходити спільні теми для обговорення.[79].

### 2. Методики та вправи для ефективної комунікації

Метод «Я-повідомлень».Під час обговорення складних тем партнери використовують «Я-повідомлення» (наприклад, «Я відчуваю розчарування, коли ти запізнюєшся», замість «Ти завжди запізнюєшся»). Уникає звинувачень і сприяє конструктивному діалогу[81].

Вправа «Зворотній зв'язок». Один партнер говорить, що він цінує в іншому, після чого отримує відповідь, що було важливим у його словах. Допомагає краще розуміти потреби і бажання партнера[81].

Вправа «Година для двох». Один день на тиждень партнери проводять разом, обговорюючи особисті почуття, плани та побажання. Головне правило – уникати критики й розмов про побутові проблеми [82].

Методика «Перефразування». Під час обговорення конфліктної ситуації один із партнерів повторює своїми словами сказане іншим, щоб підтвердити правильне розуміння. Ця техніка допомагає уникати непорозумінь[83].



### 3. Методики та вправи для адаптивності та гнучкості

Методика «Ролі та ресурси». Партнери спільно аналізують свої ролі в сім'ї та визначають, які з них можна перерозподілити. Наприклад, якщо один із партнерів перевантажений, інший бере на себе додаткові обов'язки. Сприяє гнучкому розподілу обов'язків і зменшенню стресу [84].

Вправа «Спільна карта змін». Партнери створюють карту можливих змін у житті (народження дитини, переїзд) і прописують кроки, як вони можуть адаптуватися до цих змін. Допомогає підготуватися до потенційних змін і працювати над ними разом [85].

### 4. Методики та вправи для ефективного вирішення конфліктів.

Метод «Час для діалогу». Встановлюється фіксований час (15-20 хвилин), коли партнери обговорюють нагальні питання без взаємних звинувачень, зосереджуючись на рішенні проблеми. Дозволяє уникнути ескалації конфліктів і спокійно знайти компроміс [86].

Вправа «Третя сторона». Уявити, як би нейтральна третя особа подивилася на ваш конфлікт, і що вона могла б поради. Допомогає змінити перспективу і знайти більш об'єктивне рішення [87].

Вправа «Час паузи». У разі емоційного напруження партнери домовляються взяти паузу на 15-30 хвилин перед тим, як продовжити обговорення. Ця техніка дозволяє уникнути ескалації конфлікту [88].

Метод «Спільне рішення». Обидва партнери пропонують по два можливі шляхи вирішення конфлікту. Потім вони спільно обирають варіант, який задовольнить обох [89].

Методика «Щоденник проблем». Методика передбачає письмове фіксування конфліктних ситуацій із зазначенням причин і можливих рішень. Це допомагає знизити емоційне навантаження та побачити проблему з іншого ракурсу [90].

5. Комплексна методика «Діалог наодинці». Один раз на тиждень партнери виділяють час для відвертої розмови про свої почуття, потреби та

переживання, без переривань чи оцінок. Поглиблює розуміння одне одного, допомагає вирішувати проблеми до їх загострення [91].

Методики та вправи, зазначені вище, спрямовані на гармонізацію стосунків і побудову міцного емоційного зв'язку між партнерами. Ці методики є ефективними інструментами для розвитку партнерства і подолання труднощів у довготривалих стосунках, а їхня адаптивність дозволяє інтегрувати їх у будь-який стиль життя. Вони базуються на досвіді сучасних українських психологів і практиків, що дозволяє адаптувати їх до реалій сучасного сімейного життя.

## ВИСНОВКИ

У результаті дослідження встановлено, що сімейна система у довготривалих стосунках характеризується складними взаємозв'язками між членами сім'ї, які впливають на їхнє емоційне благополуччя, психологічну стабільність та здатність до адаптації. Основними психологічними особливостями, що визначає стабільність такої системи, є емоційна близькість, адаптація і гнучкість, ефективна комунікація та спільне вирішення конфліктів.

Відповідно до зазначених завдань дослідження було встановлено:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу літератури було описано теоретичні підходи до розуміння феномену сімейної системи та довготривалих стосунків у контексті сучасної психології.

2) Визначили основні психологічні особливості, що впливають на якість сімейної взаємодії та підтримання емоційного благополуччя у довготривалих стосунках (емоційна близькість, адаптація і гнучкість, ефективна комунікація та спільне вирішення конфліктів)

3) Розробили методологію емпіричного дослідження для визначення цих особливостей функціонування сімей у тривалих стосунках та дослідили їх.

Дослідили рівні емоційної близькості у парах з довготривалим сімейним стажем. Довели, що рівень емоційної близькості зростає із тривалістю стосунків. У парах із тривалістю 15 років і більше 81.8% респондентів мають високий рівень емоційної близькості, тоді як у парах із тривалістю 10–15 років цей показник становить лише 45.5%. Це свідчить про те, що триваліші стосунки сприяють зміцненню емоційного зв'язку між партнерами. З'ясували, що середній рівень емоційної близькості був більш характерним для пар із тривалістю 10–15 років, де його відзначено у 40.9% респондентів, порівняно з лише 18.2% у парах із тривалістю понад 15 років. Це може свідчити про те, що середній рівень емоційної близькості поступово трансформується у високий з накопиченням досвіду спільного життя. Виявили, що низький рівень емоційної

близькості є лише у парах із тривалістю 10–15 років, де він становить 13.6% респондентів. У парах із тривалістю понад 15 років низький рівень емоційної близькості не фіксується, що свідчить про те, що з часом партнери, ймовірно, розвивають навички взаємодії, які підвищують емоційний зв'язок.

Отримали результати, що високий рівень гнучкості переважає серед обох груп респондентів. У парах із тривалістю стосунків понад 15 років цей показник становить 90.9%, тоді як у парах із тривалістю 10–15 років — 81.8%. Це свідчить про те, що у більш тривалих стосунках гнучкість ще більше вдосконалюється, оскільки партнери адаптуються до спільного життя та зміцнюють здатність до змін. Середній рівень гнучкості спостерігається у 18.2% пар із тривалістю стосунків 10–15 років і лише у 9.1% пар, які перебувають у стосунках понад 15 років. Зниження частки пар із середнім рівнем гнучкості вказує на тенденцію до розвитку кращої адаптації у тривалих стосунках. Було виявлено відсутність респондентів із низьким рівнем гнучкості в обох групах вказує на те, що гнучкість є однією з базових характеристик успішних довготривалих стосунків. Досліджувані, які демонструють недостатню гнучкість, ймовірно, не досягають тривалості стосунків у 10 років і більше.

Довели, що 86.4% пар із тривалістю стосунків понад 15 років мають високий рівень адаптації, що значно перевищує аналогічний показник у парах із тривалістю 10–15 років (54.5%). Це свідчить про те, що з плином часу партнери краще пристосовуються до життєвих змін та кризових ситуацій, розвиваючи ефективні стратегії співпраці. У парах із тривалістю стосунків 10–15 років середній рівень адаптації зустрічається у 45.5% респондентів, тоді як у парах із тривалістю понад 15 років цей показник становить лише 13.6%. Це вказує на поступовий розвиток адаптаційних навичок, які забезпечують більшу гармонію у тривалих стосунках. Відсутність респондентів із низьким рівнем адаптації в обох групах свідчить про те, що тривалі стосунки формуються на основі достатньо високої здатності партнерів пристосовуватися до нових умов та підтримувати один одного під час змін.

Довели, що високий рівень комунікації притаманний 90.9% пар із тривалістю стосунків понад 15 років. Для порівняння, у парах із тривалістю 10–15 років цей показник становить 63.6%. Це свідчить про те, що з плином часу партнери розвивають кращі навички взаємодії, які сприяють зміцненню довіри, відкритості та здатності до обговорення проблем. Середній рівень комунікації частіше зустрічається у парах із тривалістю стосунків 10–15 років (36.4%), тоді як у парах із тривалістю понад 15 років цей показник значно нижчий — лише 9.1%. Це вказує на те, що з досвідом партнери вдосконалюють свої комунікативні навички, переходячи від середнього до високого рівня взаємодії. Дані свідчать про те, що низький рівень комунікації не спостерігався в жодній із досліджуваних груп. Це підтверджує, що ефективна комунікація є обов'язковою умовою для збереження тривалих стосунків.

Отримали результати, що співпраця є найбільш популярним стилем вирішення конфліктів у парах із тривалістю стосунків 10–15 років (33.3%) і понад 15 років (35.0%). Цей стиль передбачає спільний пошук рішень, які задовольняють обидві сторони, і є найбільш конструктивним для підтримання гармонії у стосунках. Компромісний стиль обирають 24.7% респондентів із групи 10–15 років і 24.3% із групи понад 15 років. Це свідчить про стабільну роль компромісу у вирішенні конфліктів незалежно від тривалості стосунків, хоча він менш ефективний порівняно зі співпрацею. Уникнення конфліктів зустрічається однаково у двох групах — по 10.3%, що свідчить про його низьку ефективність і рідкісне використання у довготривалих стосунках. Натомість пристосування частіше обирають пари з тривалістю понад 15 років (22.7%) порівняно з парами, які перебувають у стосунках 10–15 років (20.0%). Це може свідчити про більшу схильність до гнучкості у тривалих стосунках. Конкуренцію як стиль конфліктної поведінки обирають найрідше: 11.7% у парах із тривалістю 10–15 років та лише 7.7% у парах понад 15 років. Зменшення частки конкуренції у більш тривалих стосунках свідчить про те, що партнери з часом віддають перевагу більш конструктивним методам вирішення конфліктів.

4) Проаналізували отримані дані емпіричних досліджень та визначили основні тенденції у функціонуванні сімейної системи в довготривалих стосунках, а саме:

Встановили, що отримані в результаті дослідження дані рівнів емоційної близькості демонструють чітку тенденцію до підвищення рівня емоційної близькості у парах із більшою тривалістю стосунків. Це може бути зумовлено глибшою довірою, здатністю вирішувати конфлікти та більшою емпатією, які розвиваються у процесі довготривалого спільного життя.

Довели, що гнучкість як психологічна характеристика розвивається у процесі тривалого співжиття. У парах із більшою тривалістю стосунків спостерігається тенденція до високого рівня адаптації до змін та більш гармонійного розподілу ролей і обов'язків.

Встановили, що адаптація є динамічним процесом, який поліпшується з часом. У парах із тривалістю понад 15 років переважає високий рівень адаптації, що підтверджує важливість довіри, співпраці та спільного подолання викликів у процесі довготривалого співжиття.

Виявили чітку тенденцію до збільшення кількості респондентів із високим рівнем комунікації у тривалих стосунках (15+ років) яка вказує на те, що навички комунікації розвиваються та вдосконалюються з часом. Це пов'язано з накопиченням спільного досвіду, здатністю краще розуміти потреби партнера та уникати конфліктів через неефективну взаємодію.

З'ясували, що існує тенденція до розвитку більш ефективних стилів, таких як співпраця і компроміс, у міру збільшення тривалості стосунків. Це підтверджує, що з часом партнери набувають досвіду вирішення конфліктів у спосіб, який сприяє збереженню стабільності та гармонії у стосунках.

Висунуту нами гіпотезу про наявність прямого зв'язку між тривалістю сімейних стосунків та стабільністю сімейної системи доведено.

5) Розробили практичні рекомендації щодо оптимізації функціонування сімейної системи у довготривалих стосунках.

Перспектива подальших досліджень полягає:

1) У збільшенні вибірки респондентів для отримання більш репрезентативних результатів. Це дозволить врахувати ширший спектр варіацій у функціонуванні сімейних систем та забезпечити надійніші статистичні висновки.

2) Проведенні повторного дослідження тих самих респондентів через деякий час дозволить простежити динаміку змін у психологічних особливостях сімейної системи, таких як емоційна близькість, гнучкість, адаптація та ефективна комунікація. Це сприятиме більш глибокому розумінню процесів, що впливають на розвиток та стабільність стосунків.

3) Використання додаткових психодіагностичних методик дозволить розширити спектр досліджуваних аспектів сімейної взаємодії. Зокрема, методики для оцінки рівня емоційного інтелекту, стресостійкості чи когнітивних стратегій подолання конфліктів можуть надати більш глибоке уявлення про механізми, які забезпечують ефективне функціонування сімейної системи.

Проблема саме довготривалих стосунків залишається недостатньо освітленою у сучасних дослідженнях, оскільки більшість авторів підходять до неї побічно, розглядаючи її у межах загального вивчення сімейної системи. Подальші дослідження, спрямовані саме на аналіз специфіки тривалих стосунків, можуть надати нове розуміння унікальних викликів і ресурсів таких взаємин.

Ці напрями допоможуть поглибити розуміння динаміки сімейних стосунків, підвищити валідність отриманих результатів та сприятимуть розвитку практичних рекомендацій для роботи з сімейними системами.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ковальчук Т.В. Психологія сім'ї. Львів. Світ, 2016. 280 с.
2. Максименко С.Д. Психологія сім'ї. Київ. Центр навчальної літератури, 2017. 328 с.
3. Поліщук В.М. Психологія сімейних криз. Київ. Знання, 2018. 310 с.
4. Мушкевич М.І., Чагарна С.С. Основи психотерапії. Луцьк. Вежа –Друк, 2017. 420 с.
5. Савчин М.В., Василенко Л.П. Психологія сім'ї. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 408 с.
6. Добрянська Є.І., Краснова О.В. Психологія сім'ї. Київ: МАУП, 2015. 288 с.
7. Максименко С. Д.. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 272 с.
8. Савчин М.В.. Психологія особистості: підручник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: Академвидав, 2020. 584 с.
9. Ковальчук О.М.. Психологія спілкування: навч. посіб. Київ: Академія, 2017. 368 с.
10. Бондарчук О.І.. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2015. 102 с.
11. Дмитренко А.К. Соціальна психологія. Київ: Знання, 2021. 236 с.
12. Панок В.Г. Психологія особистості: навч. посіб. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ: Либідь. 2015. 448 с.
13. Франко І.Я. Основи суспільності. Київ: Знання, 2015. 214 с.
14. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Київ: Арій. 2017. 312 с.
15. Безпалько О.В.. Психологія сім'ї. Київ: Либідь. 2015. 448 с.
16. Малахов В.А. Психологія сім'ї: Навчальний посібник. - 2-ге вид., перероб. і доп. Київ: Кондор, 2016. 400 с.



17. Крейдун Н.П. Основи сімейного консультування: Навчальний посібник. Київ: Каравела, 2017. 299 с
18. Найдьонова Л.А. Психологія сім'ї: Підручник. 2-ге вид., стер. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 355 с.
19. Варга А.Я. Вступ до системної сімейної психотерапії. Львів: Українські технології, 2018. 368 с.
20. Грищенко В.А. Психологія сімейних криз. Київ: Центр учбової літератури. 2019. 311с.
21. Максименко С.Д. Психологія сімейних стосунків з основами сексології, Київ: Каравела, 2016. 400 с.
22. Помиткіна Л.В. Кризові періоди в житті сім'ї, 2015. 224с.
23. Ковальчук О.В. Психологія сім'ї : підручник. — 4-те вид., виправл. — Київ : ВЦ «Академія», 2024. 192 с.
24. Савіна О.В. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ. Академвидав, 2017. 368 с.
25. Крайнюк Н.І. Психологія сім'ї, Київ. Центр учбової літератури . 2017. 384 с.
26. Андрієнко О.М. Соціальна психологія сім'ї. Київ : ВЦ «Академія», 2016. 225 с.
27. Кремень В. Г., Основа сучасної сім'ї: тенденції розвитку, Київ: Основа, 2023. 280 с
28. Попова Н. М., Психологія сімейних відносин, Львів: Прапор, 2014.256 с
29. Сидоренко О. В., Соціальна психологія сім'ї, Харків. Каравела, 2022. 310 с
30. Литвиненко М. С., Етапи та кризи сімейного життя, Одеса: Друк, 2023. 220 с
31. Шевченко Ю. В., Сім'я в умовах трансформаційного суспільства, Київ: Наукова думка, 2021. 300 с.
32. Карагодіна О. Психологія сім'ї та шлюбу. Київ: Либідь, 2022. 320 с.

33. Титаренко Т. М. Сімейна психологія. Київ: Академвидав, 2023. 280 с.
34. Кононко О.Л. Основи психології сім'ї. Київ: ВД «Професіонал», 2019. 384 с.
35. Савицька О.В. Сімейна психологія. Київ: Видавничий дім «Слово», 2020. 360 с.
36. Донченко О. П. Сімейна взаємодія в умовах кризи. Харків: Основа, 2014. 256 с.
37. Карпенко З.С. Психологія сімейних стосунків. Київ. Слово , 2022.352 с.
38. Бурлачук Л.І., Психологія життєвих криз: теорія та практика, Київ: Академвидав, 2020. 280 с.
39. Титаренко Т.М., Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності, Київ: Либідь, 2021. 384 с.
40. Долинська І.В. Соціальна психологія сім'ї, Львів: Світ, 2023. 320 с.
41. Сидоренко О.М. Психологія адаптації особистості в сімейній системі, Харків. Прапор, 2012. 250 с.
42. Харченко Н.Є.. Ціннісні орієнтири в сучасній сім'ї. Київ. Школа, 2023. 272 с.
43. Дж. Готтман Сім принципів успішного шлюбу. Київ. Наш Формат 2022, 320 с.
44. Джуді Данн. Дитина і сім'я: психологічний вплив. Львів. Світ, 2020. 240 с.
45. Естер Перел. Розмноження в неволі: як зберегти любов і бажання. Харків. Віват, 2019. 280 с.
46. Лейборн Мартін. Сім'я: виклики та можливості. Київ. Академія, 2021, 270 с.
47. Браун Джудіт. Сімейна терапія: підходи та методи. Тернопіль. Мандрівець, 2021. 290 с.
48. Готтман Джон. Сімейне щастя: Як зберегти любов і взаєморозуміння у довготривалих стосунках. HarperCollins, 2021. 320 с.

49. Сью Джонсон. Обійми мене міцно: Як створити любов, яка триває вічно. Видавництво. Little, Brown Book Group, 2022. 352 с.
50. Гері Чепмен. П'ять мов любові: Як висловлювати сердечну відданість вашій половинці. Moody Publishers, 2020, 224 с.
51. Сатир Вірджинія, Тренінг общення в семье. АСТ, 2023. 240 с.
52. Джона Готтмана. Сім загадок любові. Львів. Видавництво Старого Лева, 2022, 320 с.
53. Тернер Стефанія. Емоційний інтелект у сімейних відносинах. ЛІТОPRINT, 2021. 198 с.
54. Джонсон Сью. Обійми мене міцніше: як створити безпечну прив'язаність у парі Київ. Наш Формат, 2020. 256 с.
55. Маршалл Розенберг. Ненасильницьке спілкування. Харків. Vivat, 2019, 320 с.
56. Гоулман Даніел. Емоційний інтелект: чому він може мати більше значення, ніж IQ. Львів. Видавництво Старого Лева, 2020. 400 с.
57. Каплан Мілтон. Психологія сім'ї. Львів. Світ, 2023. 310 с.
58. Васильєва Г.С. Психологія сімейних стосунків. Київ. Академія, 2021, 312 с.
59. Павленко С.В. Конфлікти у сімейних стосунках: шляхи подолання, Київ. Освіта, 2019, 214 с.
60. Андрієнко О.П. Психологічна допомога сім'ям: теорія і практика. Київ. Психея, 2022, 288 с.
61. Шевченко О.М. Сім'я в сучасному суспільстві, Київ. Літера, 2022, 280 с.
62. Іваненко М.С. Сімейна психологія: теорія та практика, Харків. Ранок, 2020, 256 с.
63. Ковальчук А.М. Романтика у довготривалих стосунках. Чернівці, Букрек, 2021, 198 с.
64. Гончаренко Ю. С. Емоційний інтелект у сімейних відносинах, Київ. Світогляд, 2022, 240 с.

65. Бойко Н.В. Сім'я у контексті соціальної взаємодії, Київ. Український світ, 2021, 276 с.
66. Кравченко О.І. Традиції як основа сімейного щастя, Ужгород. Перспектива, 2020, 210 с.
67. Мироненко В.П. Фізична активність і сімейне благополуччя, Київ. Здоров'я, 2021, 220 с.
68. Левченка Д.М. Фінансова грамотність у сімейному житті, Київ. Фінанси і час, 2022, 198 с.
69. Семенюк Т.П. Сімейна ідентичність: психологічний аспект. Київ. Освіта України, 2020, 234 с.
70. Коваль М.В. Динаміка довготривалих стосунків, Київ. Новий формат, 2021, 256 с.
71. Кравченко Т.М. Емоційна близькість у партнерських стосунках, Київ. Академія, 2021, 264 с.
72. Петренко Г.П. Психологія комунікації в сім'ї, Харків. Ранок, 2022, 212 с.
73. Шевченко О.В. Сім'я у мінливому світі, Київ. Освіта України, 2021. 230 с.
74. Павленко Ю.С. Конфлікти у сімейному житті, Київ. Психея, 2020, 218 с.
75. Іваненко С.П. Психологічна підтримка сімейних систем, Київ. Фенікс, 2022, 260 с.
76. Кравченко О.І. Емоційна інтимність у стосунках, Київ. Академія, 2020, 240 с.
77. Петренко Ю.М. Практична психологія сім'ї, Київ. Фоліо, 2021, 230 с.
78. Петренко І.І. Техніки емоційного контакту у сімейних стосунках, Харків. Основа, 2020, 184 с.
79. Кравченко О.М. Емоційна підтримка в шлюбі, Київ. Либідь, 2017, 250 с.

80. Семенюк О.С. Мистецтво комунікації в парі. Харків Ранок, 2019. 198 с.
81. Шевченко О.М. Сімейна комунікація: техніки та вправи, Київ. Психея, 2020, 250 с.
82. Васильєв А.К. Комунікація у сучасному шлюбі, Львів. Світ, 2019, 200 с.
83. Гончарук О.І. Навички активного слухання в сімейному житті, Київ. Дух і Літера, 2018, 220 с.
84. Левченко Дмитро, Гнучкість у сімейних стосунках, Київ. Альма-матер, 2022, 210 с.
85. Іваненко С.В. Сімейна адаптація до життєвих викликів, Київ. Освіта України, 2021, 256 с.
86. Андрієнко О.О., Конфлікти у шлюбі: профілактика та вирішення, Київ. Психея, 2020, 288 с.
87. Бойко Н.В. Конфліктологія в сімейній психології, Київ. Новий Світ, 2021, 222 с.
88. Бойко І.І. Управління конфліктами в сім'ї, Київ. Наукова думка, 2015, 190 с.
89. Шевченко Г.В. Методики подолання сімейних конфліктів. Львів. Кальварія, 2021, 218 с.
90. Андрієнко Н.В. Сімейна психологія: вирішення конфліктів. Чернівці: Книги XXI, 2020, 250 с.
91. Мироненко В.І., Довготривалі стосунки: інструменти збереження гармонії. Київ. Генеза, 2022, 274 с.
92. Parsons, T., & Bales, R. F. Family, socialization and interaction process. Glencoe, IL: Routledge. 2017. P.422
93. Bowen, M. Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson. 2015. P.584
94. Minuchin, S.. Families and family therapy. Cambridge, MA: Routledge 2017 P. 268

95. Ludwig von Bertalanffi "General System Theory: Foundations, Development, Applications" George Braziller reissued 2020. P. 289
96. Gottman, J. M., & Silver, N.. The seven principles for making marriage work. Harmony Books.. 2015. P.336
97. Amato, P. R., & Fowler, F. Parenting practices, child adjustment, and family diversity. *Journal of Marriage and Family*, - 2015 – P.64(3), 703-716.)
98. Berscheid, E., & Walster, E. H. Interpersonal attraction. Reading, MA: Addison-Wesley. 2015. P.231
99. Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Building a Lasting Love* (4th Edition). Wiley.- 2023. P. 368
100. McGoldrick, M., Garcia-Preto, N., & Carter, B.. *The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives* (5th ed.). Pearson. 2020 P.560
101. Johnson, S. M. *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. New York: Little, Brown and Company. 2019 P. 352
102. Olson D. *Family Systems: Concepts and Methods*, 2011, P. 456
103. Virginia Satir. *Peoplemaking*. - Science and Behavior Books. 2018, P. 384
104. Hendrix H. *Getting the Love You Want*.- Henry Holt and Co.2017. 352 p).
105. Sternberg, R. J. *The Triangle of Love: Intimacy, Passion, Commitment*. Basic Books, 2018. 320 p.).
106. Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 2021, 220 p.
107. Sternberg, R. J. A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2),- 2016. 298 p.

108. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3. 2015. 278 p.
109. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 2022 596 p.
110. Bowlby, J. *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books. 2019 362 p.
111. Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. *Marriage and health: His and hers*. *Psychological Bulletin*, 127(4), 2021 472.p.
112. Beebe, B., & Lachmann, F. M. *Infant Research and Adult Treatment: Co-constructing Interactions*. Analytic Press, 2015. 288 p.
113. Carter, B., & McGoldrick, M. *The Expanded Family Life Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*. Allyn & Bacon, 2022. 528 p.
114. Gottman, J. M., & Gottman, J. S. *And Baby Makes Three: The Six-Step Plan for Preserving Marital Intimacy and Rekindling Romance After Baby Arrives*. Workman Publishing Company, 2021 304 p.
115. Elder G., "Children of the Great Depression" (University of Chicago Press, - 2019 . 404 p.
116. Arnett J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*" Oxford University Press, 2015, 280 p.
117. Brown K., *Social Support in Couple Relationships*, Sage Publications, 2020, 300 p.
118. Gottman J. M., *What Makes Love Last? How to Build Trust and Avoid Betrayal*, Simon & Schuster, 2022. 304 p.
119. . Kerslake L. *Resilience in Marriage: Strategies for Long-Term Happiness*, Routledge, 2020, 250 p.
120. De Angelis B. *How Did I Get Here? Finding Your Way to Hope and Happiness When Life and Love Take Unexpected Turns*, Hay House, 2020, 240 p.

121. Chapman G. *The Five Love Languages: The Secret to Love That Lasts*, Northfield Publishing, 2020. 208 p.
122. Johnson, S. M. *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*. Little, Brown and Company, 2023. 336 p.
123. Harris K., *The Nurture Assumption*, Free Press, 2019, 352 p.
124. Hofstede G. *Cultures and Organizations: Software of the Mind* McGraw-Hill, 2020, 576 p.
125. Pei Jiaxin, Jurgens David. *Quantifying Intimacy in Language*. arXiv, 2020. 348 p.
126. Olson David X. "Circumplex Model of Marital and Family Systems." *Journal of Family Therapy*, 2019. 278 p.
127. Titelman Peter, *Differentiation of Self: Bowen Family Systems Theory Perspectives*, Routledge, 2015, 428 p.
128. Nichols Michael P., *Family Therapy: Concepts and Methods*, Pearson, 2016, 576 p.
129. Kilman Ralf. *Conflict Management: A Practical Guide to Resolving Workplace Disputes*. Wiley, 2023. 328 p.
130. Johnson, S. M. *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little, Brown Book Group, 2019, 320 p.
131. Fssher R. *Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In*. Penguin Books, 2012, 240 p.



## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Методика вимірювання емоційної близькості у сімейних стосунках за допомогою Шкали близькості (Intimacy Scale) (Walker & Thompson,)**

Опис методики: шкала близькості (Intimacy Scale) розроблена для оцінки рівня емоційної близькості у міжособистісних стосунках, зокрема в сімейних. Вона дозволяє виміряти, наскільки особа відчуває себе емоційно близькою до партнера, наскільки глибокими, довірливими та комфортними є стосунки.

Методика складається з 17 тверджень, які оцінюють такі аспекти емоційної близькості, як взаємна довіра, відкритість, підтримка, задоволеність стосунками тощо.

Основні компоненти, які вимірює шкала:

1. Довіра: Наскільки партнери впевнені одне в одному.
2. Емоційна підтримка: Ступінь відчуття прийняття, розуміння та підтримки.
3. Відкритість: Наскільки партнери діляться своїми думками, почуттями та переживаннями.
4. Задоволення стосунками: Рівень задоволеності поточним емоційним станом у відносинах.

Інструкція для респондента:

Прочитайте наведені твердження та оцініть, наскільки вони відповідають вашим почуттям у стосунках з вашим партнером. Використовуйте шкалу від 1 до 7, де:

- 1 – зовсім не згоден;
- 2 – скоріше не згоден;
- 3 – трохи не згоден;
- 4 – нейтрально;
- 5 – трохи згоден;

6 – скоріше згоден;

7 – повністю згоден.

Ось 17 тверджень Шкали близькості (Intimacy Scale) за методикою Walker & Thompson для вимірювання емоційної близькості у сімейних стосунках:

Твердження:

1. Я можу розповісти своєму партнеру будь-який секрет, не боячись бути засудженим.

2. Мій партнер допомагає мені краще зрозуміти себе.

3. Я відчуваю, що можу бути самим собою поруч із партнером.

4. У стосунках із партнером я відчуваю себе цілковито прийнятим/прийнятою.

5. Наші стосунки дають мені почуття емоційного захисту та стабільності.

6. Я почуваюся комфортно, коли ділюся своїми найглибшими почуттями з партнером.

7. Мій партнер відкрито говорить про свої почуття до мене.

8. Мені приємно, що партнер довіряє мені свої думки та переживання.

9. Я почуваюся емоційно ближчим/ближчою до партнера, ніж до будь-кого іншого.

10. Я впевнений/впевнена, що партнер мене розуміє.

11. Я відчуваю, що мій партнер щиро цікавиться тим, як я себе почуваю.

12. Наші стосунки дозволяють нам відкрито обговорювати наші слабкості та страхи.

13. Мій партнер завжди готовий підтримати мене в складні часи.

14. Мені здається, що наші стосунки зміцнюють нас обох.

15. Мій партнер виявляє до мене щирий інтерес і повагу.

16. Наші розмови допомагають мені почуватися ближчим/ближчою до партнера.

17. Я задоволений/задоволена рівнем близькості, якого ми досягли у стосунках.

Інтерпретація результатів:

### 1. Підрахунок балів:

Підсумуйте всі оцінки, виставлені за твердженнями. Загальна сума може коливатися від 17 до 119 балів.

### 2. Рівні емоційної близькості:

100–119 балів: Високий рівень емоційної близькості. Партнери відчують сильний емоційний зв'язок, взаємну довіру, підтримку та задоволення стосунками.

75–99 балів: Середній рівень близькості. Стосунки є достатньо теплими, однак можуть існувати окремі аспекти, які потребують покращення.

17–74 балів: Низький рівень близькості, емоційне відчуження. Можливі труднощі з довірою, відкритістю або підтримкою. Рекомендується звернути увагу на проблемні аспекти стосунків.

### 3. Додатковий аналіз:

Якщо респондент дає низькі оцінки твердженням, що стосуються довіри (наприклад, 1, 6, 13), це може свідчити про недостатню впевненість у партнері. Низькі оцінки тверджень про відкритість (7, 8, 12) можуть вказувати на труднощі у спілкуванні. Високі оцінки за всіма твердженнями демонструють гармонійні, емоційно задовільні стосунки. Методика дозволяє оцінити рівень емоційної близькості та визначити, які аспекти стосунків потребують уваги. Методика проста у використанні, її можна застосовувати як у дослідженнях, так і в практичній роботі психологів, сімейних консультантів та терапевтів.

## Методика "Сімейна система адаптації та гнучкості" (Family Flexibility and Adaptability Scale)

Методика "Сімейна система адаптації та гнучкості" (Family Flexibility and Adaptability Scale) є сучасним психодіагностичним інструментом. Ця методика створена для оцінки функціонування сімей у довготривалих стосунках, з акцентом на гнучкість і адаптацію до змін. Вона базується на сучасних підходах системної сімейної терапії та враховує динамічний характер сімейних відносин.

Методика спрямована на вивчення: здатності сім'ї адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх змін, гнучкості у прийнятті рішень, розподілі ролей і функцій між членами сім'ї, способів вирішення конфліктів і кризових ситуацій, рівня стійкості сімейної системи в умовах змін,

Методика оцінює два ключові параметри:

1. Гнучкість (Flexibility): здатність сім'ї змінювати структуру, правила і способи комунікації залежно від ситуації. Включає такі аспекти: розподіл ролей (перегляд обов'язків), готовність до компромісів та підтримку автономії окремих членів.

2. Адаптація (Adaptability):

Здатність сім'ї зберігати функціональність під час стресових чи кризових ситуацій. Оцінює, як сім'я реагує на стресові фактори: зовнішні (фінансові труднощі, переїзди), внутрішні (хвороба, зміна ролей у сім'ї).

Опитувальник методики складається з 30 тверджень, які охоплюють різні аспекти сімейної адаптації та гнучкості.

1. Твердження для оцінки гнучкості:

1. У нашій сім'ї легко змінюється розподіл обов'язків залежно від обставин.

2. Ми швидко переглядаємо сімейні правила, якщо вони перестають працювати.

3. Кожен член нашої сім'ї може взяти на себе нову роль, якщо виникне така потреба.

4. Ми легко пристосовуємося до нових умов життя.

5. Важливі рішення в нашій сім'ї можуть бути прийняті спільно або делеговані.

6. Ми відкриті до змін і часто шукаємо нові підходи до вирішення проблем.

7. Наші сімейні традиції можуть бути змінені, якщо вони більше не відповідають нашим потребам.

8. Ми готові йти на компроміси заради спільного добробуту.

9. У нашій сім'ї всі підтримують нові ідеї та ініціативи.

10. Ми можемо змінити свої плани в останній момент, якщо це потрібно.

11. У разі потреби ми легко підлаштовуємо свої пріоритети.

12. Ролі та обов'язки в нашій сім'ї не є суворо фіксованими.

13. Ми готові випробувати нові способи вирішення конфліктів.

14. У разі змін кожен із членів сім'ї допомагає іншим адаптуватися.

15. Ми вважаємо, що зміни є природною частиною сімейного життя.

2. Твердження для оцінки адаптації:

1. Наша сім'я швидко знаходить рішення під час кризових ситуацій.

2. Ми здатні залишатися спокійними навіть у складних обставинах.

3. У нашій сім'ї завжди є план дій на випадок непередбачених ситуацій.

4. Ми можемо ефективно розподілити ресурси в періоди труднощів.

5. Наші стосунки залишаються стабільними, навіть якщо обставини змінюються.

6. У складні часи ми завжди підтримуємо одне одного.

7. У разі виникнення проблем ми обговорюємо їх і знаходимо спільне рішення.

8. У нашій сім'ї кожен може запропонувати свою стратегію подолання труднощів.

9. Ми швидко пристосовуємося до нових умов, навіть якщо це спочатку незручно.

10. Наша сім'я має досвід подолання труднощів, що зміцнює нас.

11. У нашій сім'ї немає страху перед змінами, ми сприймаємо їх як виклик.

12. Ми легко підлаштовуємося під різні стилі комунікації в нових обставинах.

13. У нашій сім'ї є ресурси для подолання фінансових чи інших труднощів.

14. У моменти стресу ми працюємо як єдина команда.

15. Ми здатні досягати позитивного результату навіть у складних умовах.

Використовується 5-бальна шкала:

1 – майже ніколи, 2 – рідко, 3 – інколи, 4 – часто, 5 – майже завжди.

Обробка результатів

1. Розрахунок балів:

Результати за кожною підшкалою поділяються на три рівні:

1. Низький рівень: бали знаходяться в нижній третині діапазону.(1-25 балів)

2. Середній рівень: бали в середній третині діапазону.(26-50 балів)

3. Високий рівень: бали в верхній третині діапазону.(51-75 балів)

Визначається середній бал за кожною шкалою (гнучкість, адаптація).

Чим вищий бал, тим краще сім'я функціонує за цим показником.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз рівнів кожного з вимірів, їхнього впливу на функціонування сім'ї та можливі стратегії покращення.

1. Гнучкість відображає здатність сім'ї змінювати свої ролі, правила, обов'язки та поведінку залежно від змінних обставин.

Рівні гнучкості:

Низький рівень гнучкості (ригідність). У сім'ї суворі, незмінні правила та ролі, що можуть стримувати адаптацію до нових обставин. Конфлікти можуть виникати через надмірну стабільність або неможливість змінити звичну

структуру. Рекомендації: стимулювати відкритість до нових підходів, розвивати здатність до компромісів.

Середній рівень гнучкості (структурована гнучкість): сім'я має певний баланс між стабільністю та змінами. Правила та ролі можуть змінюватися у кризових ситуаціях, але зберігається відчуття контролю. Оптимальний рівень для більшості сімейних систем.

Високий рівень гнучкості (хаотичність). Часті або надмірні зміни ролей та правил можуть призводити до відчуття нестабільності. Члени сім'ї можуть почуватися дезорієнтованими. Рекомендації: розробляти базові стабільні правила, щоб уникнути хаосу.

2. Адаптація характеризує здатність сім'ї до ефективного подолання стресових ситуацій, криз або зовнішніх змін.

Рівні адаптації:

Низький рівень адаптації: сім'я важко долає кризи, часто використовує неефективні стратегії вирішення проблем. Може проявлятися як уникнення конфліктів, пасивність чи надмірна фокусованість на одному члені сім'ї. Рекомендації: навчання ефективним комунікаційним навичкам, залучення до вирішення проблем усіх членів сім'ї.

Середній рівень адаптації. Сім'я здатна ефективно вирішувати конфлікти та знаходити компроміси. Використовуються різноманітні стратегії подолання стресу. Оптимальний рівень для гармонійного функціонування.

Високий рівень адаптації. Сім'я може легко перебудовуватися, але іноді надмірна адаптивність може викликати втрату стабільності. Члени сім'ї можуть швидко змінювати позиції, але це іноді створює ризик емоційного відчуження. Рекомендації: збереження балансу між адаптацією та стабільністю.

Ідеальний баланс – середній рівень гнучкості та адаптації, що дозволяє сім'ї реагувати на зміни, зберігаючи стабільність. Виявлення дисфункцій у цих вимірах допомагає виявити області, які потребують корекції (наприклад, тренінги, консультації або терапія).

Інтерпретація результатів залежить від конкретних показників опитувальника та їхнього розподілу серед членів сім'ї. Основний фокус – на гармонізації функцій гнучкості та адаптації для досягнення стабільного та здорового функціонування сімейної системи.

Методика використовується: у сімейному консультуванні для визначення сильних і слабких сторін відносин, для розробки рекомендацій із поліпшення комунікації та спільного вирішення проблем та у дослідницьких проєктах, що вивчають сімейну стійкість до криз.

Ця методика активно обговорюється в сучасній психологічній літературі та використовується у сімейній терапії. Можна знайти в роботах, присвячених системній терапії та психології кризових ситуацій.



### **Шкала комунікації у сімейних стосунках (адаптовані методики на базі теорії сімейної системи Мюррея Боуена чи підходів Вірджинії Сатір)**

Шкала комунікації у сімейних стосунках – це психодіагностичний інструмент, розроблений для вивчення стилів спілкування, управління конфліктами, рівня емоційної підтримки та інших аспектів взаємодії між партнерами. Методика базується на принципах системної сімейної терапії (Мюррей Боуен) та підходах Вірджинії Сатір.

Ця методика дозволяє оцінити рівень комунікації, ефективність взаємодії, а також особливості спілкування між членами сім'ї в довготривалих стосунках. Методика є адаптацією принципів системного підходу для вивчення взаємодії у подружніх парах чи сімейних системах. Вона допомагає визначити сильні та слабкі сторони сімейної комунікації, конфліктогенні зони та стратегії подолання труднощів. Теорія Боуена зосереджується на рівні диференціації «Я» членів сім'ї, емоційних процесах та рівні інтеграції системи.

Шкала комунікації у сімейних стосунках складається з 30 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою від 1 («повністю не згоден») до 5 («повністю згоден»).

Сфери оцінки:

1. Відкритість спілкування: здатність членів сім'ї висловлювати свої думки та почуття (наприклад, «Я можу чесно висловлювати свої емоції партнеру»).
2. Підтримка та емпатія: здатність проявляти турботу та розуміння (наприклад, «Мій партнер розуміє мої потреби без осуду»).
3. Управління конфліктами: способи вирішення суперечок у сім'ї (наприклад, «Ми можемо обговорювати конфлікти без звинувачень»).
4. Повага до особистих кордонів: рівень емоційної автономії (наприклад, «Мій партнер поважає мої особисті інтереси та потреби»).

5. Деструктивні патерни спілкування: частота прояву звинувачень, мовчання чи уникнення (наприклад, «Під час конфлікту мій партнер зазвичай мовчить»).

Для кожного твердження респондент виставляє бали від 1 до 5.

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де:

1 – повністю не згоден(а),

2 – скоріше не згоден(а),

3 – важко відповісти,

4 – скоріше згоден(а),

5 – повністю згоден(а)

Твердження шкали комунікації у сімейних стосунках.

1. Я можу чесно висловлювати свої думки партнеру без страху бути засудженим.

2. У нашій сім'ї кожен має право висловлювати свою точку зору.

3. Ми обговорюємо важливі для нас питання, навіть якщо це викликає незручність.

4. Мій партнер відкрито говорить про свої емоції та переживання.

5. Ми уникаємо замовчування проблем, які виникають у стосунках.

6. Мій партнер уважно слухає мене, коли я ділюся своїми переживаннями.

7. Я відчуваю, що можу розраховувати на підтримку партнера в будь-якій ситуації.

8. У нашій сім'ї прийнято проявляти турботу один про одного.

9. Мій партнер розуміє мої потреби та намагається врахувати їх.

10. У складних ситуаціях я відчуваю емпатію з боку свого партнера.

11. Ми можемо обговорювати конфлікти, не звинувачуючи одне одного.

12. Після конфліктів ми завжди намагаємося знайти спільне рішення.

13. Мій партнер поважає мою точку зору навіть під час суперечок.

14. Ми рідко підвищуємо голос під час конфліктів.

15. У нашій сім'ї прийнято вибачатися за свої помилки.

16. Мій партнер поважає мої особисті інтереси та хобі.
17. У нас є можливість мати час для себе, не викликаючи образ партнера.
18. Ми не втручаємося у справи одне одного без дозволу.
19. Я відчуваю, що мої особисті кордони у стосунках не порушуються.
20. Ми обговорюємо та враховуємо потребу кожного у приватному просторі.
21. Мій партнер часто мовчить під час конфліктів замість обговорення проблеми.
22. У нашій сім'ї трапляються образи чи критика під час сварок.
23. Я відчуваю, що мої слова іноді ігноруються або недооцінюються партнером.
24. Ми уникаємо розмов про складні теми, навіть якщо вони важливі для нас.
25. У конфліктних ситуаціях ми часто звинувачуємо одне одного замість пошуку рішення.
26. У нас встановлене взаєморозуміння у більшості питань.
27. Я відчуваю, що ми можемо покращувати нашу комунікацію разом.
28. Наше спілкування допомагає нам вирішувати складнощі у стосунках.
29. Ми можемо обговорювати будь-які теми без напруження.
30. Я задоволений(а) рівнем спілкування у наших стосунках.

Інтерпретація результатів:

Високі показники (101-150 балів): характеризують відкрити, підтримуючу, ефективну комунікацію, що сприяє емоційному зближенню в довготривалих стосунках.

Середні показники (51-100 балів): свідчать про можливі труднощі в спілкуванні, які можуть бути викликані ситуаційними факторами.

Низькі показники (30-50 балів): сигналізують про наявність комунікативних бар'єрів, конфліктогенних зон та деструктивних моделей взаємодії.

Шкала може бути використана: у психологічному консультуванні сімейних пар та у дослідженнях сімейної динаміки для виявлення проблемних аспектів.

### Методика «Стилі конфліктної поведінки» (Томас- Кілман)

Вивчення стилів вирішення конфліктів як ключового компонента взаємодії в сімейній системі. Адаптація опитувальника для роботи з однією особою дозволяє дослідити, як індивідуальні особливості управління конфліктами впливають на динаміку довготривалих стосунків.

Основні положення методики: методика базується на теорії Томаса і Кілменна, які визначили п'ять основних стилів вирішення конфліктів, залежно від комбінації двох параметрів:

Асертивність – ступінь відстоювання власних інтересів.

Кооперативність – ступінь уваги до інтересів іншої сторони.

На основі цих параметрів визначаються п'ять стилів:

1. Конкуренція (Competing) – висока асертивність, низька кооперативність.

2. Співпраця (Collaborating) – висока асертивність, висока кооперативність.

3. Уникання (Avoiding) – низька асертивність, низька кооперативність.

4. Пристосування (Accommodating) – низька асертивність, висока кооперативність.

5. Компроміс (Compromising) – середній рівень асертивності та кооперативності.

Структура опитувальника

1. Формат: 30 пар тверджень, у кожній парі респондент обирає одне твердження, яке найкраще відповідає його звичній поведінці в конфліктах.

2. Завдання респондента: Вибрати те твердження, яке найбільше відповідає його діям у реальних ситуаціях.

3. Мова тверджень: Всі твердження адаптовані для сімейного контексту.

Пари тверджень:

1. а) Я віддаю перевагу досягненню своїх цілей, навіть якщо це може засмутити інших.

б) Я намагаюся знайти рішення, яке врахує інтереси всіх сторін.

2. а) Я уникаю конфліктів, щоб зберегти спокій.

б) Я готовий іти на поступки, якщо це допоможе уникнути конфлікту.

3. а) Я докладаю зусиль для того, щоб знайти спільне рішення з іншою стороною.

б) Я твердо відстоюю свої інтереси, навіть якщо це може спричинити конфлікт.

4. а) Я готовий поступитися своїми інтересами заради підтримки добрих стосунків.

б) Я уникаю обговорення складних питань, щоб не погіршувати ситуацію.

5. а) Я відкрито обговорюю проблему, щоб знайти найкраще рішення для всіх.

б) Я готовий погодитися з рішенням, навіть якщо воно не повністю відповідає моїм очікуванням.

6. а) Я твердо наполягаю на своєму, якщо вважаю, що це правильно.

б) Я шукаю компроміс, щоб швидко вирішити ситуацію.

7. а) Я намагаюся уникати ситуацій, які можуть призвести до конфлікту.

б) Я готовий відмовитися від частини своїх вимог, щоб досягти угоди.

8. а) Я роблю все можливе, щоб підтримувати добрі стосунки з іншими.

б) Я прагну знайти рішення, яке влаштує обидві сторони.

9. а) Я використовую свою силу та вплив для досягнення своїх цілей.

б) Я враховую думки інших, навіть якщо це не завжди співпадає з моїми інтересами.

10. а) Я готовий поступитися, якщо це знизить напругу в ситуації.

б) Я прагну уникати обговорення конфліктних питань.

11. а) Я активно обговорюю проблему, щоб знайти краще рішення.

б) Я намагаюся залагодити конфлікт, навіть якщо це потребує значних поступок.

12. а) Я шукаю компроміс, щоб швидше вирішити конфлікт.

б) Я продовжую наполягати на своєму, поки не досягну бажаного результату.

13. а) Я часто відмовляюся від своїх інтересів заради уникнення суперечок.

б) Я готовий відкрито обговорювати конфлікт, щоб знайти взаємовигідне рішення.

14. а) Я прагну зберегти добрі стосунки, навіть якщо це означає поступитися.

б) Я уникаю будь-яких конфліктних ситуацій.

15. а) Я дію так, щоб досягти своїх цілей, навіть якщо це може викликати спротив.

б) Я намагаюся знайти рішення, яке задовольнить всі сторони.

16. а) Я готовий поступитися своїми інтересами, якщо це допоможе уникнути конфлікту.

б) Я шукаю компромісне рішення, щоб задовольнити всіх.

17. а) Я намагаюся уникати конфліктів, навіть якщо це означає залишити проблему невирішеною.

б) Я прагну знайти спільне рішення через відкритий діалог.

18. а) Я готовий прийняти рішення, яке задовольняє всіх, навіть якщо це потребує зусиль.

б) Я використовую всі можливі ресурси, щоб досягти свого.

19. а) Я часто поступаюся своїми інтересами, щоб уникнути суперечок.

б) Я готовий боротися за свої ідеї, навіть якщо це може викликати конфлікт.

20. а) Я зосереджуюся на тому, щоб досягти власних цілей.

б) Я намагаюся врахувати інтереси всіх, навіть якщо це вимагає компромісів.

21. а) Я намагаюся уникати складних ситуацій, які можуть призвести до конфлікту.

- b) Я активно працюю над вирішенням конфліктів через діалог.
22. a) Я готовий досягти компромісу, щоб швидше вирішити проблему.  
b) Я готовий поступитися, якщо це допоможе зберегти гармонію.
23. a) Я прагну переконати інших прийняти мою точку зору.  
b) Я шукаю взаємовигідні рішення, враховуючи інтереси всіх.
24. a) Я часто погоджуюсь на поступки, щоб уникнути напруження.  
b) Я шукаю можливості для спільного вирішення проблеми.
25. a) Я докладаю зусиль для досягнення своїх цілей, навіть якщо це створює конфлікт.  
b) Я часто уникаю конфліктів, відкладаючи рішення.
26. a) Я готовий обговорювати проблему, щоб знайти найкраще рішення.  
b) Я прагну досягти компромісу, навіть якщо це означає поступитися.
27. a) Я готовий поступитися, щоб уникнути погіршення стосунків.  
b) Я намагаюся уникати конфліктних ситуацій будь-яким чином.
28. a) Я шукаю рішення, яке врахує інтереси всіх сторін.  
b) Я використовую свою силу, щоб досягти бажаного результату.
29. a) Я готовий відмовитися від своїх інтересів, щоб уникнути напруги.  
b) Я активно беру участь у вирішенні конфліктів, враховуючи інтереси інших.
30. a) Я прагну швидко знайти компромісне рішення.  
b) Я наполягаю на своїй точці зору, навіть якщо це створює конфлікт.

Ці твердження можна використовувати для аналізу стилю вирішення конфліктів. Учасник обирає варіант, який більше відповідає його поведінці в конфліктних ситуаціях.

Аналіз відповідей

1. Підрахунок балів:

Кожен стиль має 12 тверджень у тесті. Підраховується кількість обраних тверджень для кожного стилю (максимум – 12 балів).

2. Інтерпретація:



Домінуючий стиль: Найвищий бал вказує на стиль, який респондент використовує найчастіше.

Другорядний стиль: Стиль із другим за величиною балом. Він може використовуватися у менш важливих ситуаціях.

Низькі показники: Вказують на стилі, які респондент уникає через індивідуальні уподобання або невпевненість у їх ефективності.

Може використовуватись як основа для створення психологічних рекомендацій для конкретного респондента. Ця адаптація опитувальника Томаса-Кілменна допомагає вивчити роль стилів вирішення конфліктів у функціонуванні сімейної системи, сприяючи розробці рекомендацій для покращення якості довготривалих стосунків.

## Додаток Д

Таблиця Д.1.

**Добірка результатів дослідження за методикою «Стилі конфліктної поведінки» К. Томас у респондентів 10-15 років сімейного життя**

<b>Номер респондента</b>	<b>Конкуренція</b>	<b>Співпраця</b>	<b>Компроміс</b>	<b>Уникнення</b>	<b>Пристосування</b>
2	6	4	10	5	5
4	0	11	9	3	7
5	4	12	7	0	7
8	4	12	7	3	4
11	8	11	3	3	5
12	3	12	7	1	7
16	5	11	7	1	6
18	5	11	8	1	5
19	4	12	8	0	6
21	3	10	6	1	10
23	1	8	7	9	5
24	1	13	7	1	8
25	9	5	5	9	2
27	1	13	9	1	6
28	2	8	7	2	11
32	3	10	7	4	6
34	5	8	8	6	3
35	0	9	8	5	8
37	1	8	9	4	8
40	4	12	9	0	5
43	0	13	8	3	6
44	8	8	6	6	2

## Додаток Е

Таблиця Е.1.

Добірка результатів дослідження за методикою «Стилі конфліктної поведінки» К. Томас у респондентів 15+ років сімейного життя

Номер респонд	Конкуренція	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
1	7	11	5	2	5
3	0	13	8	2	7
6	3	11	8	1	7
7	3	10	6	3	8
9	4	12	7	1	6
10	2	12	10	0	6
13	3	13	8	0	6
14	3	12	7	2	6
15	0	13	8	3	6
17	1	10	8	3	8
20	1	13	6	3	7
22	1	9	10	4	6
26	0	10	8	3	9
29	0	12	8	4	6
30	0	6	7	10	7
31	0	9	9	3	9
33	2	11	5	4	8
36	8	6	4	6	6
38	6	7	5	8	4
39	0	13	8	2	7
41	1	10	7	4	8
42	7	8	7	0	8