

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ГРИБ ТЕТЯНА МИКОЛАЇВНА

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДРУЖНИХ ВЗАЄМИН У
ДИСТАНТНИХ СІМ'ЯХ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
ФЕДОРЕНКО РАЇСА ПЕТРІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від _____ 2024 р.
Завідувач кафедри
_____ Людмила Магдисюк

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«___» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

Гриб Тетяна Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічний аналіз подружніх взаємин у дистантних сім'ях.**

Керівник роботи (проекту) Федоренко Раїса Петрівна, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз вітчизняних і зарубіжних праць із заявленої проблематики.

2. Розробити діагностичний інструментарій та обґрунтувати програму емпіричного дослідження психологічних особливостей подружніх стосунків у дистантних сім'ях.

3. Емпірично дослідити наявність взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та особливостями взаємин у подружніх парах.

4. За результатами проведеного дослідження зробити висновки та узагальнення.

5. Розробити корекційну програму, метою якої буде покращення шлюбно-сімейних стосунків, зменшення емоційної дистанції між партнерами.

4. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її теоретичного вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації, літературних джерел проблематики психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях.</p>	01.11.-01.12.2023	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню теоретико-методологічне обґрунтування психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях.</p>	01.12.2023-01.02.2024	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження нами було проведено емпірико-діагностичне дослідження.</p> <p>Цей етап включав в себе підбір та підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів.</p> <p>На основі розробленої та погодженої процедури та методики дослідження вивчити психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях. Отримані при цьому</p>	01.02-01.05. 2024	

	результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на активізацію психологічних особливостей задоволеності шлюбом.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

Студент

_____ (підпис)

**Керівник роботи
(проекту)**

_____ (підпис)

Гриб Т. М.
(прізвище та ініціали)
Федоренко Р. П.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Гриб Т. М. Психологічний аналіз подружніх взаємин у дистантних сім'ях. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Вступ роботи присвячений обґрунтуванню актуальності теми дослідження психологічний аналіз подружніх взаємин у дистантних сім'ях.

У першому розділі описано дослідження, що показало чим вищою є задоволеність шлюбом, тим вищі прослідковуються показники за критерієм терапевтичності спілкування. Разом з тим, виявлено, що сім'ям, де один із партнерів є трудовим мігрантом, характерні значні показники нервово-психічної напруженості, сімейної тривожності з непоодинокими проявами загальної незадоволеності подружнім життям як з боку чоловіків, так і з боку жінок.

У другому розділі магістерської роботи представлені результати емпіричного вивчення даної теми, які були виявлені за допомогою тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом» (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська); методика «Ревнощі в сімейному житті» (за Є. Ільїним); опитувальник «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс); анкета (авторська версія).

У третьому розділі представлено розроблену консультативно-тренінгову програму налагодження з подружніми парами гармонійних подружніх взаємин.

Подальші перспективи дослідження пов'язані з врахуванням зв'язку феномену дистантні сім'ї та категорії психологічний розвиток, проведенням аналізу результатів емпіричного дослідження та використання отриманих результатів у створенні різноманітних програм супроводу сімей на їх етапах становлення.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми психологічний аналіз подружніх взаємин у дистантних сім'ях.

Ключові слова: подружжя, аналіз, подружні взаємини, дистантні сім'ї, особа.

ABSTRACT

Hryb T. M. Psychological analysis of marital relationships in distant families. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining a Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.

The introduction of the work is dedicated to justifying the relevance of the research topic psychological analysis of marital relationships in distant families.

The first chapter describes the study, which showed that the higher the satisfaction with marriage, the higher the monitored indicators according to the criterion of therapeutic communication. At the same time, it was found that families where one of the partners is a labor migrant are characterized by significant indicators of neuro-psychological tension, family anxiety with rare manifestations of general dissatisfaction with married life on the part of both men and women.

The second chapter of the master's thesis presents the results of the empirical study of this topic, which were revealed by the homework test-questionnaire «Satisfaction with marriage» (V. Stolin, T. Romanova, G. Butenko); the «Communication in the family» method (Yu. Alyoshina, L. Gozman, O. Dubovska); the technique «Jealousy in family life» (according to E. Ilyin); questionnaire «Typical marital status» (E. Eidemiller, V. Yustickis); questionnaire (author's version).

The third section presents the developed consulting and training program for establishing harmonious marital relationships with married couples.

Further perspectives of the research are related to taking into account the connection between the phenomenon of distant families and the category of psychological development, conducting an analysis of the results of empirical research and using the obtained results in the creation of various support programs for families at their stages of formation.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of psychological analysis of marital relations in distant families.

Key words: *spouse, analysis, marital relations, distant families, person.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СІМ'Ї ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ ЯК РІЗНОВИДУ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї	13
1.1. Постановка проблеми подружніх взаємин у сучасній психології.....	13
1.2. Феномен дистантної сім'ї як соціально значуща проблема сучасності.....	18
1.3. Функціонально-рольова структура у традиційних і дистантних сім'ях	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН У ДИСТАНТНИХ СІМ'ЯХ.....	34
2.1. Обґрунтування та опис методологічного інструментарію	34
2.3. Аналіз та обробка отриманих результатів.....	42
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ	52
3.1. Методи корекції шлюбно-сімейних взаємин.....	52
3.2. Арт-терапевтичні техніки в роботі з подружніми парами з налагодження гармонійних подружніх взаємин.....	64
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день проблеми подружнього життя залишаються актуальними для психологічної науки, оскільки фахівці проявляють науковий інтерес до особливостей сімейного спілкування, психологічного клімату в сім'ї, проявів кризових тенденцій, задоволеності подружніми взаєминами в цілому.

На думку вчених, сім'я створюється для задоволення психологічних, фізіологічних, соціальних та побутових потреб її членів. Але, як бачимо, в умовах сьогодення існує достатньо факторів, які впливають на перебіг подружніх взаємин і потреби в межах сім'ї задовольняються все менше.

На сьогоднішній день значна кількість українських шлюбних пар змушені перебувати в умовах тривалої розлуки, створюючи так звані «дистантні сім'ї». Термін «дистантна сім'я» походить від слова «дистанція». Науковці характеризують таку сім'ю за особливими умовами життя (наприклад, сім'ї військовослужбовців, моряків, трудових мігрантів і тощо), у яких спільне життя перебуває під впливом постійних довготривалих розлук.

У своїй роботі ми приділили увагу особливій категорії дистантних сімей – сім'ям трудових мігрантів. Проблема трудової міграції має дуже багато аспектів, які впливають як на життя суспільства в цілому, так і на життя окремих особистостей. Враховуючи те, що за кордоном працює приблизно сім мільйонів українців, стає зрозумілою масштабність цього феномену. Сучасні наукові дослідження зачасти присвячені категорії найбільш незахищених у цій ситуації, на нашу думку, особистостям, а саме дітям з родин трудових мігрантів. При цьому, сім'я трудових мігрантів, яка офіційно вважається повною, а насправді члени її не отримують належного емоційного спілкування один з одним, є мало досліджуваною, що свідчить про *актуальність* вивчення проблеми.

Об'єкт дослідження – подружні взаємини.

Предмет дослідження – психологічні особливості подружніх взаємин у дистантних сім'ях.

Мета дослідження полягала у визначенні психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях.

Відповідно до поставленої мети було визначено основні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз вітчизняних і зарубіжних праць із заявленої проблематики.

2. Розробити діагностичний інструментарій та обґрунтувати програму емпіричного дослідження психологічних особливостей подружніх стосунків у дистантних сім'ях.

3. Емпірично дослідити наявність взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та особливостями взаємин у подружніх парах.

4. За результатами проведеного дослідження зробити висновки та узагальнення.

5. Розробити корекційну програму, метою якої буде покращення шлюбно-сімейних стосунків, зменшення емоційної дистанції між партнерами.

Теоретико-методологічна основа дослідження: у нашому дослідженні ми базуємося на сучасних досягненнях у вивченні подружніх взаємин і задоволеності сімейним життям, зокрема, на дослідженнях таких вітчизняних науковців, як О. Блінова, О. Варениця, Г. Венгер, Н. Головіна, М. Мушкевич, Л. Долинська, М. Пірен, Т. Яблонська, О. Кочарян, Р. Федоренко. Окремим аспектам проблеми дистантних сімей присвячені роботи О. Варецької, Т. Веретенко, Я. Гошовського, Н. Гордієнко, Г. Герасименко, О. Кисельова, Н. Кубяк, О.Позняк.

Методи дослідження: З метою реалізації поставлених завдань було проведено комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на аналіз психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях: *тест-опитувальник «Задоволеність шлюбом»* (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко); *методика «Спілкування в сім'ї»* (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська); *методика «Ревнощі в сімейному житті»* (за Є. Ільїним); *опитувальник «Типовий сімейний стан»* (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс); *анкета* (авторська

версія). Для виявлення зв'язку та відмінностей прояву досліджуваних параметрів було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена.

База дослідження. Дослідження проводилось у Психологічному консультативному центрі кафедри практичної психології та психодіагностики факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки з парами, що тимчасово перебували в Україні, і в онлайн-режимі з тими, хто перебував на час дослідження за кордоном. Дослідження проводилось упродовж 2023-24 років.

Практична значущість одержаних результатів визначається можливістю використання розробленого та апробованого комплексу психодіагностичних методик для вивчення психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях; отримані в процесі дослідження результати можуть успішно використовуватись практичними психологами в роботі з подружніми парами та сім'ями в цілому, члени яких перебувають у трудовій міграції, з налагодження оптимальних гармонійних стосунків,

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження були представлені на таких міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях: Науково-практичний семінар з міжнародною участю: XVII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 25-26 жовтня 2023 р.); міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 25-26 березня 2024 р.); Фестивалю науки ВНУ імені Лесі Українки (13-17 травня 2024 року, м. Луцьк) XVIII «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.).

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Гриб Т., Федоренко Р. Психологічні особливості подружніх взаємин у дистантних сім'ях. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 49-52.

Структура і обсяг роботи. Наукова робота складається з вступу, двох розділів та додатків. Містить 8 рисунків та 12 таблиць. Список використаних джерел налічує 56 найменувань. Повний обсяг роботи складає 103 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СІМ'Ї ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ ЯК РІЗНОВИДУ СУЧАСНОЇ СІМ'Ї

1.1. Постановка проблеми подружніх взаємин у сучасній психології

Сім'я – це найважливіше благословення, яке дав нам Бог. Це перший урок у стосунках з іншими. «Ми – сім'я» означає відчувати себе в безпеці, ніби ніхто не може зробити тобі боляче, мати когось, на кого ти можеш покластися, кому ти можеш поділитися своїми проблемами. Однак це також означає повагу один до одного та відповідальність [49].

Сім'я важлива, тому що вона дає любов, підтримку та систему цінностей кожному з її індивідів. Рідні показують один одному, служать один одному, ділять життєві радощі та печалі. Сім'я дає установку на самосвідомість. Безумовно, сім'я має найбільший вплив на життя дитини. З перших хвилин життя діти залежать від батьків і сім'ї, щоб забезпечити їх і задовольнити їхні потреби. Батьки та структура сім'ї – перші знайомства підлітка. Сім'я дає всім людям безпеку, особистість і цінності, незалежно від віку. У той момент, коли окрема особа з родини відчуває себе небезпечною або ризикованою, вона звертається до своєї родини по допомогу [50].

Ідеальна сім'я – прекрасний приклад для всього суспільства. Батько, мати, діти, кожен з них повинен працювати, щоб створити ідеальну сім'ю. Якщо хтось із них не вдався, то розпалався вся родина. Сьогодні це трапляється часто. Велике ім'я цілого роду було знищено самотнім представником роду. Це справді жалюгідно, але для цього нічого не можна зробити. У будь-якому випадку, якщо кожен член сім'ї наполегливо працює і будує оптимальну сім'ю, то він є чудовим прикладом всього суспільства. Сім'я дуже сильно впливає на суспільство, а суспільство – на країну [51].

Проблема подружніх стосунків досліджували: В. Вінс, О. Дніпрова, Г. Завадська, Є. Потапчук, А. Тітова, О. Столярчук, Н. Колесніченко, Р. Хавула, які стверджують про наявність кризи в сучасній українській сім'ї. Ознаками такої кризи є: високий рівень незадоволеності подружнім життям, дисфункційний розвиток взаємин у шлюбі,

конфліктність, стійка орієнтація подружжя на розлучення та малодітну сім'ю, нездатність досягти злагоди, зростання кількості розлучень тощо. Під цим кутом зору стає зрозумілим, що сім'я потребує психологічної підтримки та допомоги. Безліч тенденцій, помічених психологами у сфері міжособистісної взаємодії і психології сім'ї, теоретичних припущень, які породжують спектр концептуальних моделей міжособистісних стосунків, свідчать про актуальність осмислення психології сімейних відносин [49].

Л. Дикіна зазначає, що розлади подружніх стосунків, це не завжди негативне поняття, це ще і ознака можливості розвитку подружніх стосунків, переходу їх з одного етапу до іншого. Сприймання сімейного конфлікту, як показника щирості емоцій може створити більш сприятливу атмосферу для відкритого спілкування та розв'язання проблем [8].

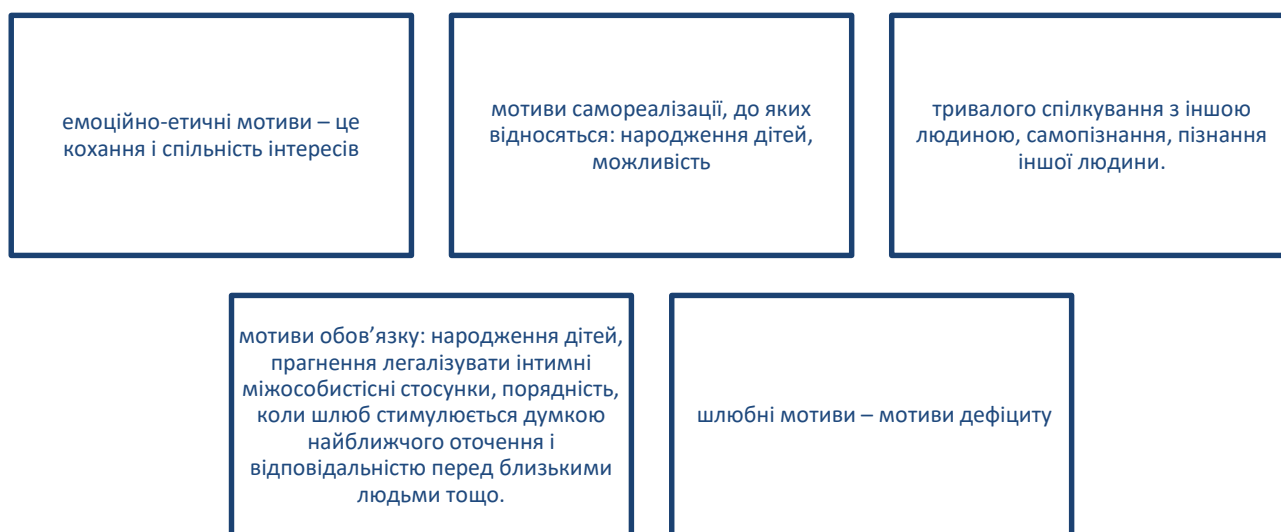


Рис. 1.1. Групи шлюбних мотивів за К. Леві

Сімейна психологія вивчає закономірності виникнення, формування та руйнування сім'ї як специфічної малої соціальної групи, умови та механізми її функціонування [25].

Психологічному аналізу піддаються різні аспекти сімейного життя:

- витоки створення сім'ї, формування готовності до шлюбу та подружніх стосунків,
- загальні тенденції формування сім'ї, особливості шлюбу та сім'ї, міжособистісних стосунків, інших соціальних і сімейних відносин,

– міжособистісні стосунки та інші соціально-психологічні проблеми.

На думку науковців Л. Котлова, І. Саух, найбільш структурованою та розробленою теорією вибору шлюбного партнера є концепція Б. Мурстейна «Стимул–Цінність–Роль», яка основана на припущенні про те, що всі взаємини протягом передшлюбного періоду проходять три послідовні стадії. Лише пари, які прожили всі три стадії, спроможні укласти гідний шлюбний союз [20].

В. Вінс, Ю. Кашпур, Т. Кузьменко визначають особливості впливу індивідуально-психологічних особливостей чоловіків та жінок на міжособистісні взаємини у подружніх парах та розгляду можливостей врахування цих знань під час надання психоконсультативної допомоги дорослим з питань гармонізації подружньої взаємодії [10].

Любов і прийняття в сім'ї залежать від відповідності певним очікуванням або поведінки, змушуючи членів сім'ї відчувати тиск, щоб вони відповідали певним ролям або поведінці, що підриває їх автентичність. Члени сім'ї використовують маніпуляції та почуття провини як інструменти для контролю дій або емоцій один одного, нехтуючи етичними міркуваннями на користь маніпулювання іншими заради власних інтересів. Особисті межі не дотримуються, і члени сім'ї крадуть приватну власність і втручаються в особистий простір, емоції чи рішення один одного, не враховуючи індивідуальну автономію чи приватне життя. Відсутність етичних цінностей і доброчесності надзвичайно ускладнює встановлення довіри між членами. Порушені обіцянки, брехня, крадіжка та зрада підривають фундамент довіри та послаблюють сімейні узи. Це закріплює негативні моделі в родині. Невирішені конфлікти, емоційна віддаленість і відсутність спілкування стають укоріненими і продовжують впливати на майбутні взаємодії [21].

Стабільний і задовольняючий шлюб може стати важливим джерелом емоційної та інструментальної підтримки протягом дорослого життя, а також пов'язаний із підвищенням економічного добробуту, психічного та фізичного здоров'я. Деякі з цих очевидних переваг шлюбу можуть бути наслідком покращення здоров'я серед одружених людей, догляду та спостереження з боку подружжя або в першу чергу відбору найздоровіших, найщасливіших і найбільш економічно забезпечених чоловіків і жінок у стабільні шлюби [38].

Якість подружжя є одним з найбільш досліджених аспектів подружніх стосунків, що не дивно, враховуючи його міцний зв'язок зі стабільністю подружніх союзів. Вимірювання якості шлюбу найчастіше ґрунтуються на звітах про рівень щастя або задоволеності шлюбом. Соціологи колись загалом вважали, що якість шлюбу має U-подібну форму протягом життя, знижуючись у перші роки шлюбу, а потім знову підвищуючись у середньому віці. Вважалося, що ця модель є наслідком зменшення сумісності подружжя з часом або змін у подружніх стосунках, пов'язаних зі зміною вимог щодо виховання дітей та інших соціальних ролей протягом життя [40].

Кілька факторів пов'язані з варіаціями в суб'єктивних оцінках якості шлюбу в подальшому житті. Наприклад, чоловіки частіше повідомляють про високу задоволеність своїм шлюбом у подальшому житті, ніж жінки, підкреслюючи той факт, що оцінки якості шлюбу можуть відрізнитися залежно від того, кого з подружжя запитують. Деякі дослідження також свідчать про те, що якість шлюбу, як правило, вища для краще освічених людей і для людей, які часто відвідують релігійні служби, але нижча для людей, які повідомляють про меншу задоволеність своїм розподілом домашньої праці (Carney and Bradbury). Уявлення про справедливість у розподілі домашньої праці, однак, сильніше впливають на оцінку задоволеності шлюбом серед дружин, ніж серед чоловіків [29].

Багато уваги приділено впливу виходу на пенсію на подружні стосунки в подальшому житті. Демографічні тенденції, такі як збільшення кількості жінок у робочій силі та подовження очікуваної тривалості життя, свідчать про те, що вихід на пенсію все частіше стає подією для пари, тобто і чоловік, і дружина, як правило, виходять на пенсію разом і одночасно адаптуються до виходу на пенсію один одного (Szinovacz and Ekerdt). Вихід на пенсію може зменшити рольові конфлікти та часові обмеження, з якими стикаються чоловіки та жінки, збільшити час, який пари проводять одне з одним, і запропонувати потенціал для перестановки домашніх ролей. Незважаючи на такий потенціал серйозних змін у контексті подружніх стосунків у подальшому житті, багато досліджень показують, що вихід на пенсію мало впливає на загальний рівень задоволеності шлюбом серед літніх пар. Дійсно, багато досліджень показують, що пенсіонери, які зараз задоволені своїм шлюбом, також, як правило, були задоволені своїм шлюбом до виходу на пенсію. Однак контекст, у якому відбувається вихід на пенсію, важливий. Наприклад, задоволеність шлюбом може погіршитися, а

подружні конфлікти можуть посилитися, якщо чоловіки вийдуть на пенсію раніше своїх дружин, можливо тому, що дружини, як правило, зберігають відповідальність за більшість домашніх справ (Lee and Shehan). Незважаючи на те, що після виходу на пенсію багато чоловіків збільшує свою участь у домашньому господарстві, ці зусилля, як правило, спрямовуються на такі проекти, як ремонт будинку або важка робота на природі, що призводить до незначного скорочення щоденних клопотів, які виконують жінки (Vinik and Eckerdt) [43].

Нарешті, на подружні стосунки можуть вплинути зміни в стані здоров'я подружжя, які вимагають, щоб один із подружжя став основним опікуном для іншого. Велика частина досліджень про вплив догляду на подружні стосунки зосереджена на особах, які доглядають за подружжям із деменцією, хоча ця література також вивчала інші форми психічних і фізичних порушень [39]. У сукупності ці дослідження свідчать про те, що якість подружжя та інтимність мають тенденцію до погіршення через погіршення здоров'я та догляду за хворим чоловіком (наприклад, Kramer and Lambert; Booth and Johnson). Схоже, що погане здоров'я подружжя має більший негативний вплив на сприйняття якості шлюбу, ніж погіршення власного здоров'я. Хоча дані різняться в різних дослідженнях, деякі дані свідчать про те, що дружини, які доглядають, частіше повідомляють про напругу, депресію та негативні почуття до свого шлюбу, ніж чоловіки, які доглядають. Однак ці гендерні відмінності є більш вираженими, коли подружжя, яке потребує догляду, має когнітивні порушення, можливо, через те, що втрата взаємності в подружніх стосунках більше впливає на благополуччя жінок, ніж чоловіків. Дружини також, як правило, надають більше турботи, ніж чоловіки, коли їхні подружжя хворіють або мають інвалідність, що може додатково пояснити відносно вищий рівень стресу жінок у ролі догляду.

1.2. Феномен дистантної сім'ї як соціально значуща проблема сучасності

У ці важкі економічні часи створюється новий вид сім'ї: дистантної (сім'я на відстані). Глобальна економіка має сім'ї, розділені державами, океанами та континентами, і сім'я на відстані займає своє місце серед нуклеарних, розширених

сімей, сімей з одним батьком, сімей із неповним сім'ям і сімей, що їздять на роботу, в американському ландшафті нашого сьогодення життя [35].

Глибока економічна та соціальна кризи, бойові дії в Україні породила небувалу хвилю трудової міжнародної міграції, як наслідок сформувалися «дистантні сім'ї», тобто. неповні сім'ї з одним членом сім'ї, які живуть тривалий час окремо при формальному дотриманні шлюбу [31].

Особливу групу ризику становлять сім'ї, у яких трудовим мігрантом є жінка. Це пояснюється кількома причинами [34]:

- а) загостренням прихованих сімейних конфліктів;
- б) більш швидким зміною системи соціальних цінностей у жінок-мігрантів, оскільки їм доводиться адаптуватися до інших, часто екстремальних умов;
- в) зміною «якості та умов» проходження певного життєвого циклу людини тощо.

При цьому відбувається «дистанціювання» та емоційне охолодження відносин між членами сім'ї, трансформуються міжособистісні відносини у системі «діти-батьки» тощо. Що особливо насторожує: руйнуються традиційно глибинні основи цієї соціальної групи: сім'я та діти перестають бути особливо значимою цінністю життя людей.

Важливо, що «дистантна сім'я» перестає виконувати свої головні функції: відтворення та виховання підростаючого покоління [47].

Дивно, але члени дистантних сімей відчували приховану свободу, коли їхні чоловіки брали (короткі) відрядження [8]. Але коли межа «відсутності» чоловіка перевищили кількість його «подарунків», настає самотність сім'ї. Раніше це називалося жертвами. Насправді сім'ї на відстані – не така вже й нова річ, якщо взяти до уваги іммігрантів-годувальників, які працювали на робочих місцях і надсилали гроші додому, іноді десятиліттями, не кажучи вже про тих, хто вирушив на захід, побудував залізницю тощо. Новим і страшним є те, що люди тепер емігрують з країни можливостей замість того, щоб іммігрувати туди [12].

Великою перевагою, звичайно, є можливість сплачувати іпотеку. Крім того, це може бути вільність, щоб розлучитися, коли мати стає єдиною вихователькою дитини, утримує будинок, платник рахунків, фінансовий планувальник. Коротше кажучи, у жінки залишилося на одну людину менше. Звільняється мозковий простір і час, присвячений догляду та годуванню чоловіка.

Іноді, звичайно, сім'я на відстані має свої недоліки: відсутність сексу, вивіз сміття, підліткові кризи, обслуговування автомобіля, рефінансування іпотеки.

Сьогодні можна констатувати, що «дистантні сім'ї» – це якийсь перехідний етап «нових» гендерних відносин, який дає поки що більше негативних результатів, ніж позитивних (зростання кількості розлучень та неповних сімей, зменшення народжуваності, десоціалізоване покоління та інше) [12].

Чому одні пари не витримують розлуку, а іншим все байдуже? Чи можна передбачити, яка пара впорається зі стосунками на відстані, а яка розпадеться? Справа в тому, що на наші відносини з оточуючими найбільше впливає та модель прихильності, яку ми сформували у дитинстві, спілкуючись із батьками та членами сім'ї. Люди з так званим надійним стилем уподобання впевнені в собі, їм не потрібно підтвердження власної привабливості та цінності від інших людей, вони здатні дотримуватися балансу між незалежністю і близькістю у відносинах. Такі люди не бояться самотності, їм комфортно віч-на-віч із собою, і тому їхнє ставлення до партнера незмінне, незалежно від того, знаходиться він поряд або за тисячі кілометрів.

Якщо людині властивий тривожний чи уникає тип прихильності, то далеко від близьких людей йому дуже важко. Без постійного схвалення і підтверджень кохання такі люди чахнуть і починають божеволіти. Коли кохана людина далеко, «тривожні» типи з головою йдуть спочатку в самокритику, а потім починають вишукувати недоліки у партнері та стосунках загалом. Вони максимально чутливі до складнощів, а відсутність улюбленого їм рівноцінно втрати себе.

Відносини на відстані рано чи пізно мають закінчитися. Мабуть, це головне правило для тих, кого розлучили обставини. Все, що викликає неприємні емоції (а що б не говорили герої дистантних романів, як би вони не хоробрилися, але сум, туга і смуток – вірні супутники відношень на відстані), має завершитися, а у відносин на відстані кінець ще й має бути чітко позначено. Рік, два, три, та хоч десять — головне, певна дата, на яку ви обоє орієнтуєтесь. Маючи попереду чітку мету набагато простіше розраховувати сили. І є що відповісти цікавим друзям та родичам. Це відомий психологічний трюк: коли люди усвідомлюють, що потрібно зазнати болю рівно п'ять хвилин, їм стає не так боляче. Відносини на відстані можуть вийти, а можуть і ні. Але їм безперечно варто дати шанс [32].

Психологи вважають, що у освічених людей більше шансів зберегти кохання на відстані. Чим вище IQ, тим сильніше людина схильна до міркувань та аналітики і рідше піддається емоціям. Це дозволяє людям з освітою бачити перспективу у «віддалених» відносинах. Зазвичай кількість романів з відривом збільшується після літніх канікул. Курортні романи переростають у щось більше, але, на жаль, вже до листопада їхня кількість скорочується як мінімум на чверть.

Г. Венгер вивчаючи дану проблему, зазначає, що на кожному новому етапі розвитку суспільства, коли трапляється переоцінка цінностей, збільшується цікавість до проблем створення та функціонування сім'ї. Головною стороною сучасної перебудови шлюбно-сімейних відносин є трансформація рольових відносин у сім'ї. Невизначеність норм, що регулюють у теперішній час шлюбно-сімейні, в тому числі рольові, відносини, ставить перед сучасною сім'єю низку соціально-психологічних проблем. Важливими з них є проблеми вибору кожною сім'єю способу рольової взаємодії та формування ставлення членів сім'ї до різних сторін рольової поведінки в сім'ї [9].

відсутність або значне порушення функціонування принаймні одного елемента в системі сімейних взаємин: мети (невідповідність виховної соціалізаційної мети дорослих членів родини призначенню сімейної системи); порядку функціонування (дезорганізація сімейних зв'язків, що виявляється у відсутності адекватного розподілу сімейних ролей, неузгодженості цілей та правил у функціонуванні сім'ї як цілісної системи); енергетики системи (брак активності, спрямованої на задоволення потреб інших членів родини, відсутність спрямованості на розвиток сім'ї і відповідно неготовність до змін як у житті кожного окремого члена родини, так і сім'ї в цілому);

низька якість функціонування родини аж до повної нездатності виконувати сімейні обов'язки, відповідно, незадоволення основних потреб членів родини. Багатофакторність виміру сім'ї унеможливорює єдину трактовку цієї категорії, але дозволяє зрозуміти важливість її як осередку фізичного та психосоціального розвитку особистості, джерела первинної соціалізації, посередника між суспільством та підростаючим поколінням, потужного фактора, що справляє на особистість як позитивний, так і деструктивний вплив.

Рис. 1.2. Характерні психологічні ознаки дистантної сім'ї

Тривала трудова міграція призводить до суттєвого порушення системного функціонування сімейних стосунків, неадекватного розподілу ролей подружжя в сім'ї та зниження якості виконання сімейних обов'язків членами сім'ї. Подружжя відчуває розлади настрою, депресивні настрої, закомплексованість, адиктивну домінанту в

поведінці та імпульсивність, що часто проявляються у вигляді неадекватної поведінки та конфліктів. Найбільш значущою проблемою є відсутність справжнього спілкування між подружжям [22].

Їхнє життя аналізується й умовно поділяється на кілька категорій: сім'ї із порозумінням (кожен із батьків виконує певну роль, один із них заробляє гроші на освіту дитини, будівництво будинку, підприємництво тощо. Такі сім'ї не можна назвати неблагополучними, і соціальний захист зводиться до надання соціальної та освітньої допомоги інформаційного характеру); неблагополучні дистанційні сім'ї (один із батьків перебуває вдома з дитиною; у таких ситуаціях матері й батькові неможливо поєднати свої ролі. Члени сім'ї відчувають стрес і зрештою впадають у депресію. Вони часто втрачають роботу через необхідність піклуватися про дітей. Потреба в матеріальних ресурсах вирішується за рахунок доходів мігрантів. Алкоголізм і дитяча безпритульність.

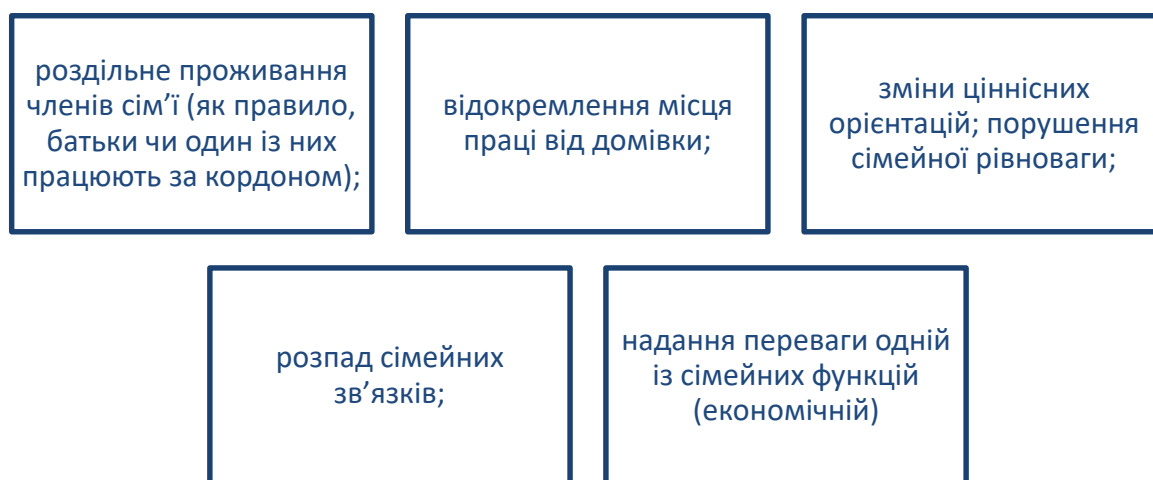


Рис. 1.3. Особливості дистантної сім'ї

Розглянемо фактори, які змушують людей так сильно страждати від розпаду сім'ї. Відчувати відстань, як нищівний удар, не є аномальним або навіть незвичним, оскільки окремо та сукупно вони загрожують психічному, соціальному та фізичному благополуччю [16].

Основний принцип лежить в основі таких загроз: людська природа така, що наше щастя залежить від надійних, безпечних і передбачуваних соціальних стосунків, і без

них ми відчуваємося втраченими. Ми природно прив'язуємося до членів сім'ї, і порушення нашого зв'язку з ними призводить до руйнівних наслідків. Давайте подивимося, як відчуження загрожує нашому основному почуттю безпеки та благополуччя.

Життя з хронічним стресом. Дослідження показують, що хронічний стрес виснажує фізичні та розумові ресурси, перевантажуючи індивіда щодня. Це відбувається в ситуаціях, коли вимоги невпинні і ми не бачимо способу звільнитися від причин стресу. Люди описують розлуку саме такими термінами: форма хронічного стресу, який ніколи не зникає. Наслідки хронічного стресу дуже серйозні; це знижує вашу стійкість до інших життєвих проблем, погіршує щоденний настрій і шкодить вашому фізичному здоров'ю. Те саме стосується багатьох людей, які переживають розпад сім'ї [52].

Подібно до хронічної хвороби, у відчуженості спалахи змінюються періодами відносного спокою, але забарвленими занепокоєнням, що все може стати гіршим. Постійне та «жахливе» роздумування – уявлення про те, що ситуація найгірша з можливих – таким чином додає хронічного стресу [23].

Порушене прикріплення. Біологічний процес прихильності має величезний вплив протягом усього життя. Люди, з якими ми маємо прив'язаність протягом усього життя, служать надійною базою, коли ми потрапляємо в біду, захищаючи нас у разі потреби фізично чи психологічно. Через інтенсивність цих ранніх переживань прихильності ми як і раніше хочемо, щоб члени сім'ї надавали нам комфорт і підтримку, коли ми цього потребуємо. Коли ці зв'язки розриваються, ми можемо відчувати глибокі емоційні реакції.

Втрата когось – у цьому випадку через відчуження – активує те, що психологи називають «системою прихильності». Виходячи зі старих зв'язків, відсутність людини призводить до горя втрати. Оскільки члени сім'ї є специфічними, незамінними особистостями, наша прив'язаність призводить до почуття тривоги розлуки, бажання стосунків і порушення інших наших соціальних стосунків. Людські зв'язки, які виникли в дитинстві, змушують нас відчувати глибоку невпевненість у втраті. Це одна з головних причин, чому розлука так важлива для багатьох людей [21].

Біль відмови. Дослідження показують, що втрати, пов'язані з соціальним відторгненням, мають особливо шкідливі наслідки. Відмова викликає особливий стрес,

оскільки люди мають фундаментальний рух до соціальної включеності та приналежності. Відмова загрожує нашій власній гідності, змушуючи нас почуватися нікчемними. Подвійний удар у вигляді загрози самооцінці та відсутності здатності контролювати ситуацію робить соціальне відторгнення одним із найшкідливіших речей, які ми відчуваємо.

Небезпека невизначеності. Якщо є щось, що люблять люди, то це впевненість. Дослідження показують, що ми відчуваємося некомфортно в ситуаціях, коли ми застрягли в двозначності, маючи обмежену інформацію, щоб керувати нами. Відсутність ясності гальмує процес горя, блокує адаптацію та заважає прийняттю рішень. Те саме стосується відстані, коли людина фізично відсутня, але психологічно часто інтенсивно присутня.

Для людей, які переживають відчуження, двозначність ускладнює інші загрози, роблячи стресові наслідки хронічними та ризикуючи неодноразовим відкиданням. Ці теми красномовно узагальнив один із моїх респондентів, який кілька разів розлучався і мирився зі своїм важким братом. Нездатний повністю відпустити, він коливається між зв'язком і відстанню [55].

1) народження і виховання дітей (виконання цієї функції найбільш страждає у дистантних сім'ях, а саме через неузгодження і розмитість позицій подружніх партнерів щодо питання виховання дітей;	2) збереження, розвиток, передача наступним поколінням цінностей і традицій суспільства, акумулювання і реалізація соціально-виховного потенціалу;	3) задоволення потреб людей у психологічному комфорті та емоційній підтримці, почутті безпеки, почутті цінності та значущості свого «Я», емоційному теплі і любові;	4) створення умов для розвитку особистості всіх членів сім'ї;
5) задоволення сексуально-еротичних потреб;	6) задоволення потреб у спільному проведенні дозвілля;	7) організація спільного ведення домашнього господарства, розподіл праці у сім'ї, взаємодопомога;	8) задоволення потреб людини у спілкуванні з близькими людьми, у встановленні надійних комунікативних зв'язків з ними;
9) задоволення індивідуальної потреби у батьківстві або материнстві, контактах з дітьми, їх вихованні, самореалізації в дітях;	10) соціальний контроль за поведінкою окремих членів сім'ї;	11) організація діяльності з фінансового забезпечення сім'ї;	12) рекреативна функція — охорона здоров'я членів сім'ї, організація їхнього відпочинку.

Рис. 1.4. Функції та сутність феномена дистантної сім'ї

Дистанційні сім'ї характеризуються структурними змінами в компонентах шлюбу, батьків, дітей та дому, які набувають самостійного значення. Дистанційні сім'ї характеризуються шлюбами без сім'ї, які здебільшого є номінальними, і пари

здебільшого живуть окремо одна від одної, що створює ризик невірності та розпаду сім'ї.

Під час класифікації типів дистантно-родинних сімей важливою типологічною ознакою є причина утворення дистантно-родинної сім'ї. Виходячи з цього, можна провести такі відмінності між дистантно-спорідненими сім'ями:

- ті, що утворилися внаслідок тривалої служби одного з батьків;
- ті, що утворилися після виїзду одного з батьків на заробітки за кордон (закордонна міграція цього батька зазвичай триває понад 10 років);
- утворилися після того, як один із батьків виїхав за кордон на роботу в передмістя (регулярна сезонна робота);
- утворилися після того, як один із батьків виїхав за кордон на роботу в передмістя (регулярна сезонна робота);
- утворилася внаслідок фактичного розпаду сім'ї (чоловік/дружина розлучилися з будинком на тривалий період часу).

1.4. Функціонально-рольова структура у традиційних і дистантних сім'ях

Розглядаючи функціональну роль традиційної сім'ї активізуємо свою увагу на тому, що сучасна сім'я повинна аналізувати традиційний контекст, з якого вона походить. Але, описуючи тенденції змін, ми все ж маємо на увазі що родина переживає трансформації як відповідно до власного динамічною та під впливом глобального суспільства.

Ми також повинні зазначити, що визначення пріоритетів потреб економічної та емоційної безпеки може, здається, спрямовувати нас на те, що стосується емоційної безпеки, ми будемо робити це в основному через стосунки між окремими членами сім'ї. Однак, як нам здається, це вказує на два рівні аналізу, які дозволяють встановити, що сім'я надає перевагу в тих чи інших обставинах. Хоча загальна схема показує, що традиційна сім'я наголошує на економічній безпеці та сучасній сім'ї, на емоційній безпеці це не означає, що наявність типу безпеки обов'язково призводить до зникнення другого [45].

Є дуже сильна спадкоємність у діяльності традиційного життя, і минуле, гарантія сьогодення, є великим джерелом безпеки. Сім'я традиційна є привілейованою структурою, де це вчення минуле, і матеріальна безпека, яку вона повинна забезпечити своїм членам, забезпечується роботою, яка визначається як безперервне повторення моделей добре встановлено [49].

Таким чином, у випадку традиційного українського суспільства формально владу має батько. Але в основному його присутність проявляється завдяки довірчим відносинам, які існують між ним, жінкою та їхніми дітьми. І в результаті цієї «офіційної влади батька» ситуація залишається іншою, ніж та, коли мати прийняла б повне керівництво сім'єю. У цьому контексті сім'я виявляється першим середовищем, яке, ймовірно, зазнає такої переоцінки особистості. І емоційна безпека полягає в тому, що сучасна сім'я повинна забезпечити певний баланс кожного (приймають і цінують) відповідно до його особливостей [11].

Однаковий розподіл ролей, це не ознака однакової концепції сім'ї: таким чином, чоловік і жінка, які погоджуються взяти на себе ту чи іншу відповідальність, можуть так само керуватися бажанням майже повного відокремлення від завдань, ніж бажанням взаємодоповнення, що закликає до діалогу. У цих умовах жінка, на яку покладено повну відповідальність за виховання дітей, може взяти на себе відповідальність за це, не турбуючись про виправданість такого способу дій. Зрозуміло, що сім'я краще виховує своїх членів, коли вона повертає їх до суспільства, але вона також може забезпечити їм велику безпеку [9].

З цього випливає, що нові цінності соціальної участі та колективного та освітнього дозвілля повинні бути пов'язані з тими, які поступово формується сучасна сім'я.

Сім'я є основною соціальною групою в суспільстві, яка зазвичай складається з батьків та їхніх дітей, об'єднаних визнаними чи невизнаними зв'язками спорідненості, прихильності та відповідальності. Вона може приймати різні форми, від традиційної класичної сім'ї до більш складних сімейних структур, таких як неповні сім'ї, відновлені та розширені сім'ї [35].

Сім'я відіграє важливу роль у вихованні, емоційній підтримці та передачі культурних і моральних цінностей. Це місце притулку, обміну та любові, яке сприяє соціальній єдності та індивідуальному розвитку його членів.

Члени сім'ї мають ролі та обов'язки, які відрізняються залежно від культури, сімейної структури та конкретних потреб. Однак ось деякі основні основи основних ролей у сім'ї.

Батьки: їхня роль полягає в тому, щоб забезпечити безпечне середовище, любов, турботу та освіту для своїх дітей. Вони часто відповідають за прийняття важливих рішень для сім'ї.

Дитина (діти) їхня роль полягає в тому, щоб поважати сімейні правила, вчитися та розвиватися, а також сприяти виконанню сімейних завдань, які відповідають віку.

Брати та сестри: брати та сестри мають важливі сімейні зв'язки та мають спільні обов'язки, зокрема надавати емоційну підтримку та будувати тривалі стосунки.

Бабусі та дідусі: вони можуть відігравати допоміжну роль, передавати сімейні цінності та історії, а також іноді бути опікунами.

Законні опікуни: у деяких ситуаціях інші члени сім'ї або друзі можуть виступати в якості законних опікунів, піклуючись про дітей за відсутності батьків. Їхнє право переважно адміністративне, але також право на створення безпечного середовища турботи та доброти [13].

Змішана сім'я: навіть якщо за своїм функціонуванням її роль подібна до ролі нуклеарної сім'ї, обов'язки відрізняються за її залученістю по відношенню до вітчима. У правовому відношенні відповідальність вітчима не визнається. Тоді ми говоримо про обов'язки, які логічно застосовуються в сім'ї, навіть у відновленій сім'ї, як-от безпечне середовище, турбота та потреби у співпраці з подружжям, яке має дитину, але без обов'язкового прояву любові та прихильності до цієї дитини. Ці впливи постають як додаткова вартість, а не як обов'язок [49].

Розширена родина: це можуть бути дядьки, тітки, двоюрідні брати тощо. Ці члени можуть запропонувати соціальну, емоційну, а іноді й фінансову підтримку.

Важливо відзначити, що сімейні ролі змінюються з часом і можуть змінюватися залежно від індивідуальних обставин. Кожна сім'я має свою власну динаміку, і ролі можна адаптувати відповідно до конкретних потреб її членів. Для належного функціонування ці ролі повинні бути пояснені між подружжям і дитиною (дітьми), щоб, перш за все, була узгодженість у методі виховання та передачі сімейних цінностей.

Зіштовхнувшись із мінливою природою територій і суспільств, люди постійно вимагають (пере)позиціонувати себе в просторі, щоб сприяти своєму доступу (або доступу інших) до різноманітних, але нерівномірно розподілених ресурсів. Вибір місця розташування часто включає складні компроміси, які враховують цей важливий факт близькості або доступності сімейної мережі відносно інших місць життя та діяльності під час індивідуального прийняття рішень. Саме ця відправна точка призвела до схрещування різних дослідницьких дисциплін на основі принципу аналізу, який ставив сім'ю як соціальну основу просторових практик.

На відміну від домогосподарства, яке обмежується співмешканцями житла, сім'я включає групу батьків, які не обов'язково проживають разом. Сімейна група, крім домогосподарства, поширюється на територію з надзвичайно різноманітними контурами. Він зітканий із зв'язків, склад яких змінюється в ході альянсів, народжень і сімейних рекомпозицій, а встановлення яких змінюється відповідно до мобільності кожної людини [44].

Розгляд простору цих потенційних або встановлених зв'язків ставить перед собою проблему можливості визначення місцезнаходження членів сімейної групи та діяльності людей. Призма розташування сімей надає простору статус аналізатора внутрішньо- та міжпоколінних стосунків.

Це також дозволяє нам розглянути взаємодію між близькістю та відстанню та переглянути крихкі докази, якими є: посилення ізоляції людей, рівняння географічної відстані та розрив зв'язків, важливість основного місця проживання як базової сім'ї, стабільність і безперервність [48].

Якщо це спільне занепокоєння не є новим, сума зібраних тут внесків хотіла б стати додатковим кроком, розширюючи вже старі роздуми дослідників, які спеціалізуються на сім'ї, мобільності, динаміці населення та працюють у дуже різних країнах контекстах, будь то в країнах Півночі чи Півдня. Їхня робота дозволила розробити методи розміщення житлових траєкторій індивідів у соціально-просторовому середовищі, в якому сім'я, розглянута у більшому просторі, утвореному «сімейною системою проживання» або «оточенням», займає чільне місце.

Серед останніх робіт, проведених у соціальних науках щодо просторової мобільності, вага досліджень міжнародної міграції особливо зросла. Ця галузь досліджень поступово зайняла сім'ю як відповідну одиницю аналізу між особою та

колективами мігрантів: перефокусування буде пов'язано з розвитком досліджень транснаціоналізму та теоретичною формою незадоволеності для розуміння поточних міграцій виключно на основі індивідуальної поведінки.

Існує багато причин, чому сім'ю, об'єднану серцем, може роз'єднати відстань. Це може бути пов'язано з армією, школою, роботою, розривом стосунків або чимось, що випало з-під вашого контролю. Яка б не була ситуація, це може ускладнити життя, і дуже легко дозволити цій відстані вплинути на вашу здатність залишатися на зв'язку. Чи це бабусі й дідусі, які відчужені від своїх онуків, чи навіть батьки, чії діти збираються вчитися в коледжі. Ми дуже добре знаємо, як важко залишатися так близько, як раніше [7].

Багато сімей географічно розділені протягом певного періоду часу. Це час нарізно можна охарактеризувати як стосунки на відстані. Стосунки на відстані можна визначити по-різному досвід може відрізнитися від однієї людини до іншої. Для когось далека відстань від коханої людини стає звичайною рутинною життя. Для інших це може бути складним і викликом [17].

Стосунки на відстані можуть тривати кілька днів, місяців або навіть років. Для деяких любов на відстані стає частиною їхньої родини структура, а для інших це новий досвід. Деякі труднощі, з якими стикається сім'я, перебуваючи разом, такі самі, як ті, з якими стикається сім'я, розділена географічною відстанню.

Мері Дулі Бернс (1994) визначає п'ять «Р» про зміни сім'ї під час географічного розділення [50]. Ці п'ять «Р» - це ролі, правила, стосунки, традиції та відпочинок. Якщо відбувається спілкування і сімейні дискусії перед поділом коригування цих п'яти R можуть згладити перехід.

Ролі: ролі стосуються домашніх і сімейних обов'язків. Деякі запитання

запитати включають: Як змінюються роботи та обов'язки, коли одна людина далеко? До яких ролей буде найлегше адаптуватися і до яких бути більш складним? Які ролі не будуть заповнені, поки член сім'ї повертається? Як змінюються ролі, коли повертається далека людина?

Правила: правила визначаються тим, що очікується від кожного члена сім'ї, включаючи обов'язки, межі та очікування. Якась сім'я правила детальні та чітко сформульовані; деякі з цих правил мають на увазі і є частиною сімейних норм. Чи залишаються правила незмінними під час географічного розлука? Чи буде сім'я

додавати нові правила чи відхиляти правила під час географічного розділення? Сімейні правила стають більш м'якими чи суворішими під час розлуки?

Стосунки: стосунки стосуються зв'язків, і обов'язки в сім'ї. Під час географічного розділення, зв'язки можуть бути визначені інакше, ніж під час спільності. Чи зміняться стосунки з родичами, друзями чи родиною? Які є очікування кожного члена сім'ї? Хто відповідає за збереження міцні зв'язки під час географічної роз'єднаності [1]?

Традиції: традиції включають щоденні дії, які зберігають сім'ю функціонування. З членом сім'ї на відстані кілометрів, певні аспекти сім'ї традиції потрібно буде змінити. Які розпорядки дня найбільше постраждають від географічного розділення?

Відпочинок: відпочинок, спеціальні заходи та святкування також будуть впливати, коли члени сім'ї розділені через фізичну відстань. Також важливо скласти план цих особливих сімейних заходів підтримувати зв'язок з тими, хто окремо. Чи продовжується рід відзначати події під час розлуки? Як буде далека родина брати участь у святкуваннях чи спеціальних заходах? Це особливі події відкласти до повернення дальнього члена родини?

Деякі з цих можуть постраждати сильніше, ніж інші, але підготовка найкращий. Вирішити, як внести зміни, які будуть корисними для всіх членів сім'ї може допомогти полегшити перехід між «разом» і «розрізно».

Висновки до першого розділу.

Міграція створює нові проблеми для сімейних стосунків. Віддаленість від родини та родичів, потреба змінити давні та культурно встановлені рольові очікування, соціальна ізоляція та економічна напруга часто ставлять під загрозу стабільність пари.

Отже, багато досліджень було присвячено розумінню детермінант, що призводять до підвищеного ризику подружніх конфліктів, розриву сім'ї та насильства з боку партнера серед пар іммігрантів. Крім того, підвищений ризик подружніх конфліктів також було виявлено, коли подружжя мали різні очікування щодо свого життя в приймаючій країні або мали різні рівні акультурації. Конфлікти спостерігалися в тих парах, у яких підвищення економічного статусу жінки не відповідало паралельній зміні гендерно-рольових переконань і установок її чоловіка.

Іншою актуальною, але досить невивченою темою в міграційній літературі є вплив відсутності розширених родинних зв'язків на стосунки подружжя іммігрантів. У цьому відношенні в літературі були виявлені як позитивні, так і негативні ефекти. У світлі літературних висновків, викладених вище, і враховуючи відсутність досліджень, це дослідження має на меті вивчити зміни, які відбулися у сімейних стосунках після міграції.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН У ДИСТАНТНИХ СІМ'ЯХ

2.1. Процедура та методика дослідження

Мета дослідження полягала у визначенні психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях. Відповідно до поставленої мети було визначено основні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз вітчизняних і зарубіжних праць із заявленої проблематики.

2. Розробити діагностичний інструментарій та обґрунтувати програму емпіричного дослідження психологічних особливостей подружніх стосунків у дистантних сім'ях.

3. Емпірично дослідити наявність взаємозв'язку між задоволеністю шлюбом та особливостями взаємин у подружніх парах.

4. За результатами проведеного дослідження зробити висновки та узагальнення.

5. Розробити корекційну програму, метою якої буде покращення шлюбно-сімейних стосунків, зменшення емоційної дистанції між партнерами.

З метою реалізації поставлених завдань було проведено комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на аналіз психологічних особливостей подружніх взаємин у дистантних сім'ях:

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

- *методика «Спілкування в сім'ї»* (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська);

- *методика «Ревнощі в сімейному житті»* (за Є. Ільїним);

- *опитувальник «Типовий сімейний стан»* (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс);

- *анкета* (авторська версія).

Для виявлення зв'язку та відмінностей прояву досліджуваних параметрів було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Вибірку дослідження склали 50 подружніх пар, з яких усі жінки перебувають на заробітках за кордоном більше п'яти років і належать до категорії трудових мігранток. Усі досліджувані жінки перебувають в шлюбі : 32 особи – в узаконеному шлюбі, 18 осіб – у цивільному. У 38 досліджуваних жінок шлюб є першим, у вісьмох – другим і у чотирьох – третім. Чоловіки за даними параметрами не вивчались, оскільки це не було предметом дослідження. Вік досліджуваних (і чоловіків, і жінок) – 32 – 48 років. В усіх респондентів вибірки є від одного до трьох дітей. До трудової міграції проживали у Луцьку і Волинській області. Дослідження проводилось у Психоконсультативному центрі кафедри практичної психології та психодіагностики ВНУ імені Лесі Українки, з парами, що тимчасово перебували в Україні, і в онлайн-режимі з тими, хто перебував на час дослідження за кордоном. Дослідження проводилось упродовж 2023-24 років.

Методичний інструментарій:

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко).

Призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом конкретної подружньої пари. Опитувальник може застосовуватися індивідуально в консультативній практиці і масово для з'ясування задоволеності шлюбом тієї чи іншої соціальної групи.

Опитувальник є одновимірною шкалою, що складається з 24 тверджень, які належать до різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки, оцінки, установки. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. При підрахунку балів за розподілом розрізняють такі види сімей : абсолютно неблагополучні, неблагополучні, скоріше неблагополучні, перехідні, скоріше благополучні, благополучні, абсолютно благополучні.

Методика «Спілкування в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, О. Дубовська).

Методика являє собою тест-запитальник, що складається з 48 питань й 4 альтернативних варіантів відповіді на кожне питання.

У всіх питаннях першій альтернативі приписується значення 4, другій – 3, третій – 2, четвертій – 1.

Питання розбиваються за 6 шкалами, по кожній з яких підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значенню суми питань, які входять у одну з наступних шкал:

1. Довірчість спілкування;
2. Взаєморозуміння між подружжям;
3. Подібність у поглядах;
4. Загальні символи сім'ї;
5. Легкість спілкування між подружжям;
6. Психотерапевтичність спілкування.

Чим вищим є індекс значення, тим більше проявляється дана ознака. Перша й друга шкали розбиті на дві підшкали:

- а) самооцінка обстежуваного за даним критерієм,
- б) оцінка партнера.

Методика «Ревнощі в сімейному житті» (за Є. Ільїним). Передбачає визначення власної оцінки прояву ревнощів до партнера. Методика складається із 12 питань. У кінцевому результаті, за кількістю виявлених тверджень, підраховується в сумарний бал. Якщо досліджуваний набрав від 12 до 20 балів, він завсім не ревнивий (чи партнер не дає підстав); 21-28 балів – свідчать про наявність ревнощів, але без прояву агресії; 29-36 балів – свідчення яскраво виражених ревнощів, владності.

Опитувальник «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс) – дозволяє виявити найбільш типовий стан індивіда у власній сім'ї: задовільний – незадовільний; нервово-психічну напругу; сімейну тривожність. Включає в себе 12 прикметників з антонімами. Опитуваному пропонується обрати своє місце на шкалі між двома прикметниками. Шкала має оцінки від 0 до 7. В результаті, діагностичний інструмент дає можливість виявити загальну незадоволеність власним станом в сім'ї, нервово-психічне напруження та сімейну тривожність.

Анкета (авторська версія), проведення якої мало на меті виявлення особливостей ставлення досліджуваними партнерами до ревнощів у сімейному житті, до подружньої зради, довіри до партнера, власної поведінки в окремих ситуаціях.

2.2. Аналіз та обробка отриманих результатів

З метою вивчення задоволеності подружніми взаєминами у досліджуваних нами пар було запропоновано проведення методики «Задоволеність шлюбом». Аналіз результатів показав, що співвідношення оцінки благополучності шлюбу відрізняється у чоловіків і жінок. «Неблагополучним» свій шлюб вважають 12% жінок і 8 % чоловіків. «Скоріше неблагополучним» оцінюють шлюб 16 % респондентів жіночої статі, та 12 % – чоловічої статі. «Перехідним» свій шлюб вважають 34 % респондентів жіночої статі та 28% респондентів чоловічої статі. «Скоріше благополучним» шлюб вважають 22 % осіб жіночої статі та 34 % осіб чоловічої статі. «Благополучним» шлюб оцінюють 16 % досліджуваних жіночої статі та 18 % респондентів чоловічої статі.

Як бачимо, вищі показники задоволеності подружніми взаєминами продемонстрували чоловіки. Задоволеність партнерськими стосунками особами жіночої статі є нижчою на усіх рівнях благополучності шлюбу.

Варто зауважити, що у даній групі досліджуваних не виявлено жодної особи, яка б вважала б свій шлюб «абсолютно благополучним», та «абсолютно неблагополучним». На нашу думку, це свідчить про відсутність ідеалізації партнера чи, можливо, негативного сприйняття партнера та відчуття розчарування у наявному виборі респондентів. Дані проілюстровані на рис. 2.1.

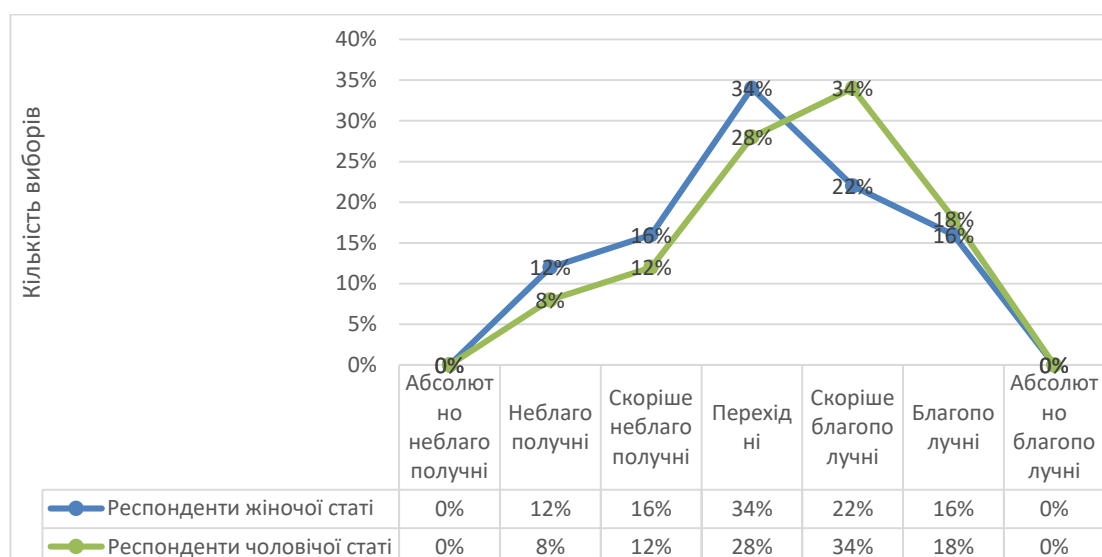


Рис. 2.1. Діаграма співвідношення виборів респондентів щодо благополучності шлюбу, %

Як бачимо, спостерігається найбільша сумісність виборів щодо сприйняття власного шлюбу респондентами за показником «благополучний». Це свідчить про високий рівень взаєморозуміння, прийняття себе і партнера, бажання будувати сімейні стосунки і надалі, хоча у відсотковому еквіваленті самі показники є невисокими – 16 і 18 %. При цьому, варто зауважити, що серед досліджуваних рівень задоволеності подружнім життям особами жіночої статі є нижчим, ніж особами чоловічої статі у даній вибірці.

Відповідно до набраних балів за методикою, ми розподілили досліджуваних на три групи за рівнем задоволеності подружніми взаєминами (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1

Аналіз результатів діагностики задоволеності шлюбом

Рівень задоволеності шлюбом	Бали	Досліджувані жінки, %	Досліджувані чоловіки, %
Високий	39-48	0	0
Середній	23-38	88	92
Низький	0-22	12	8

Результати таблиці 2.1. наглядно демонструють нам те, що серед

досліджуваних, як чоловіків, так і жінок, переважає середній рівень задоволеності шлюбом. При цьому, високого рівня не виявлено ні у чоловіків, ні у жінок.

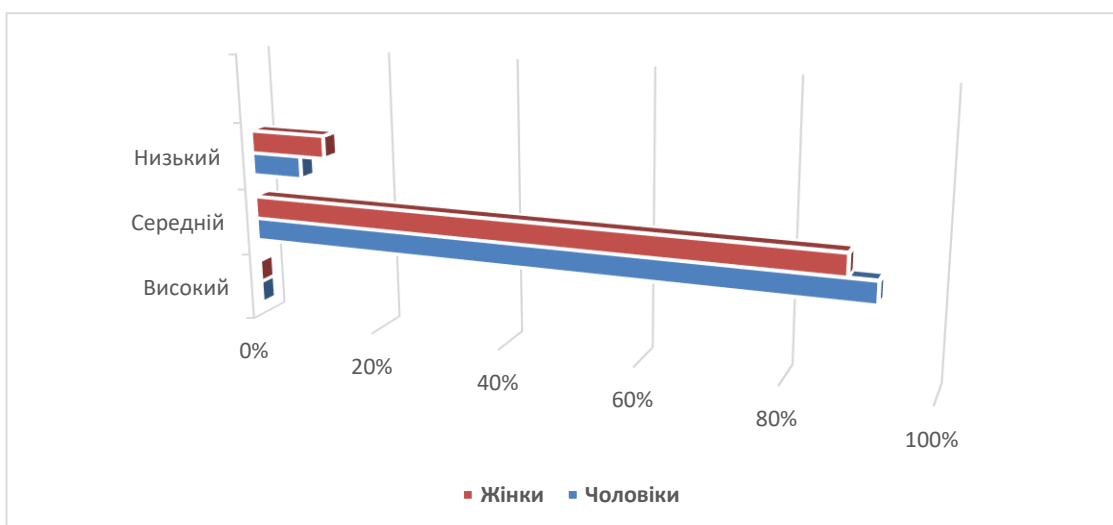


Рис. 2.2. Відсоткові показники рівня задоволеності шлюбом респондентами чоловічої і жіночої статі, %

На рис. 2.2. ми навели відсоткові показники рівня задоволеності шлюбом досліджуваними нашої вибірки. Зокрема видно, що низький рівень проявляється більше у жінок, ніж у чоловіків, що є свідченням того, що жінки менше задоволені своїм подружнім життям.

Одним із завдань нашого дослідження було визначення особливостей спілкування партнерів за допомогою методики «Спілкування в сім'ї». Бралися до уваги результати діагностики за шкалами, які відповідали поставленим завданням дослідження. Особлива увага зверталася на взаємозв'язок задоволеності подружніми взаєминами і довірливістю спілкування, а також взаєморозумінням у сім'ї.

Таблиця 2.2

Взаємозв'язок між задоволеністю шлюбом і довірливістю спілкування партнерів

Задоволеність шлюбом, %	Рівень довірливості, %	
	чоловіки	жінки

Рівні задоволеності	<i>чоловіки</i>		<i>жінки</i>			<i>чоловіки</i>			<i>жінки</i>		
	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький		
Абсолютно благополучні	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Благополучні	18	16	48	44	8	52	44	4			
Скоріше благополучні	34	22	32	50	18	33	57	10			
Перехідні	28	34	8	57	35	28	54	18			
Скоріше неблагополучні	12	16	0	38	62	0	42	58			
Неблагополучні	8	12	0	18	82	0	38	62			
Абсолютно неблагополучні	0	0	0	0	0	0	0	0			

Аналіз порівняльних характеристик таких параметрів, як довірливість спілкування та взаєморозуміння між партнерами із задоволеністю шлюбом дав змогу виявити, що чим вищий рівень задоволеності подружніми взаєминами, тим вищою є довірливість (52 % – жінки; 48 % – чоловіки) та взаєморозуміння між партнерами (46 % – жінки; 49% – чоловіки). Як бачимо з отриманих результатів, показники як осіб чоловічої статі, так і осіб жіночої статі перебувають приблизно на однаковому рівні (див. табл. 2.2, 2.3).

Таблиця 2.3

Взаємозв'язок задоволеності шлюбом і взаєморозуміння між партнерами

Задоволеність шлюбом, %	Рівень взаєморозуміння між партнерами							
	<i>чоловіки</i>			<i>жінки</i>				
Рівні задоволеності	<i>чоловіки</i>	<i>жінки</i>	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Абсолютно благополучні	0	0	0	0	0	0	0	0
Благополучні	18	16	49	47	4	46	48	6

Низький рівень, що припускає «подвійну диференціацію» (коли системи цінностей партнерів розходяться між собою й при цьому інтереси обох не утотожнюються із загально визнаними критеріями) показали як чоловіки, так і жінки із скоріше неблагополучними і неблагополучними рівнями задоволеності шлюбом: 58 % і 69 % – жінки; 52 % і 67 % – чоловіки.

За результатами проведеного дослідження виявлено, що у партнерів з високим рівнем таких показників задоволеності шлюбом, як благополучний і скоріше благополучний, високі показники за критерієм *психотерапевтичність спілкування* прослідковуються у 43 % і 24 % жінок; 47 % і 34% чоловіків; середні показники продемонстрували 53 % і 58 % жінок, 43 % і 49 % чоловіків. Цим подружжям характерним є сприятливий психологічний клімат в сім'ї, відповідальність за благополуччя іншого, високий рівень взаєморозуміння, спільне вирішення труднощів тощо. Середній рівень психотерапевтичності спілкування виявлено у партнерів, які продемонстрували перехідний рівень задоволеності подружніми взаєминами (56% – жінки і 49% – чоловіки). І низький рівень психотерапевтичності спілкування констатували жінки зі скоріше неблагополучним і неблагополучним рівнями задоволеності шлюбом (59% і 69% відповідно) і чоловіки зі скоріше неблагополучним і неблагополучним рівнями задоволеності партнерством (54 % і 68 %) (див. табл. 2.5.).

Таблиця 2.5

Взаємозв'язок задоволеності шлюбом і психотерапевтичності спілкування, %

Задоволеність шлюбом, %			Рівень психотерапевтичності спілкування, %					
			чоловіки			жінки		
Рівні задоволеності	чоловіки	жінки	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Абсолютно благополучні	0	0	0	0	0	0	0	0
Благополучні	18	16	47	43	10	43	53	4

Скоріше благополучні	34	22	34	49	17	24	58	18
Перехідні	28	34	12	56	32	9	49	42
Скоріше неблагополучні	12	16	11	35	54	8	33	59
Неблагополучні	8	12	7	25	68	6	35	69
Абсолютно неблагополучні	0	0	0	0	0	0	0	0

Отже, як показав порівняльний аналіз показників задоволеності подружніми взаєминами досліджуваних нашої вибірки і спілкуванням між партнерами, існує пряма залежність: чим вищий рівень задоволеності шлюбом, тим вищими є показники довірливості у спілкуванні, взаєморозуміння між партнерами, легкість у спілкуванні, подібність у поглядах. Цим подружжям характерними є високі показники психотерапевтичності спілкування. При цьому, слід зауважити, що серед досліджуваних нашої вибірки переважає середній рівень задоволеності шлюбними взаєминами як у чоловіків, так і у жінок. Відповідно, найбільший відсоток набирає і середній рівень спілкування.

Проведений кореляційний аналіз між задоволеністю шлюбом та особливостями спілкування в родині, результати якого наведені в таблиці 2.6., не виявив статистично значущих зв'язків між досліджуваними параметрами.

Таблиця 2.6

Кореляційний зв'язок задоволеності шлюбом та спілкування партнерів

<i>Параметри спілкування в сім'ї</i>	<i>Задоволеність шлюбом</i>
Довірливість спілкування (оцінка себе)	0.338**
Довірливість спілкування (оцінка партнера)	0.106
Взаєморозуміння (оцінка себе)	0.084
Взаєморозуміння (оцінка партнера)	0.289**
Спільність поглядів	0.081
Легкість спілкування	0.174

Психотерапевтичність спілкування	0.245
----------------------------------	-------

* – результат значимий на рівні 0,01

** – результат значимий на рівні 0,05

Значимим виявився зв'язок між задоволеністю шлюбом та довірливістю спілкування ($r=0,338$) і взаєморозумінням ($r=0,289$). На нашу думку, довірливість у спілкуванні і взаєморозуміння відіграють важливу роль у подружніх стосунках і можуть виступати чинником впливу на задоволеність від шлюбно-сімейних взаємин.

Таким чином, аналіз результатів дослідження за названими методиками показав наявність деяких особливостей прояву задоволеності подружнім життям. Як бачимо, чим вищий рівень довіри, тим вищими є показники задоволеності подружніми взаєминами. Оскільки задоволеність шлюбом перебуває здебільшого на середньому рівні, то і рівень довіри теж є середній як у чоловіків, так і у жінок, що перебувають у трудовій міграції. При цьому показники довіри серед жінок є дещо вищими, ніж у чоловіків, що є свідченням того, що чоловіки з меншою довірою ставляться до своїх шлюбних партнерок, які перебувають на заробітках.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення особливостей прояву типових сімейних станів. В результаті діагностики було встановлено значну подібність у показниках чоловіків і жінок. Зокрема, виявлено, що загальна незадоволеність сімейним життям характерна для 18 % чоловіків і 14 % жінок. Нервово-психічне напруження продемонстрували 48 % чоловіків і 53 % жінок і сімейна тривожність виявлена у 36 % чоловіків і 38 % жінок (див. рис. 2.3.).

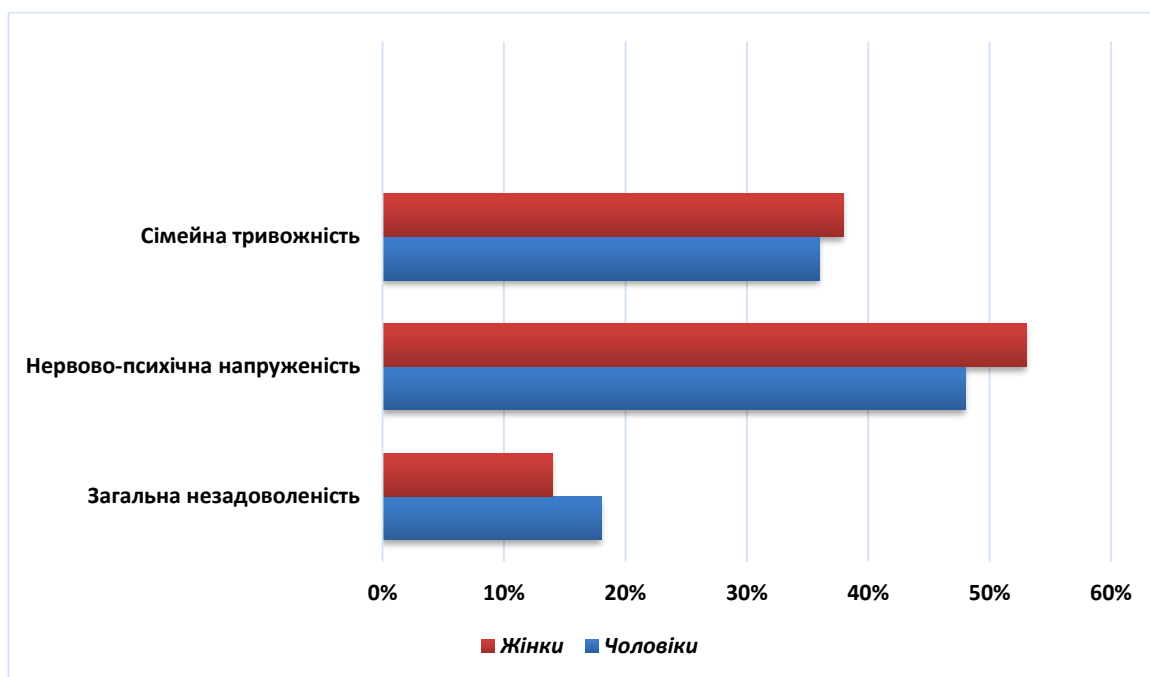


Рис. 2.3. Відсоткові показники типових сімейних станів респондентів, %

На нашу думку, висока сімейна тривожність вказує на наявність певних стресових ознак, нервової напруги, неспокою, які можуть вплинути на її функціонування та гармонізацію подружніх взаємин. Притому, ця тривожність може виникати з різних причин, таких, як конфлікти в сім'ї, проблеми взаємин з дітьми, їхнє виховання, дистантне проживання партнерів, фінансові неузгодженості. Також значний вплив можуть мати зовнішні чинники, такі як економічні кризи, пандемія, війна тощо.

Таблиця 2.7

Усереднені показники за шкалами, %

Типовий сімейний стан	Середні показники, %
Загальна незадоволеність	16 %
Нервово-психічне напруження	50,5 %
Сімейна тривожність	37 %

Як бачимо, сім'ям, де один з партнерів є трудовим мігрантом (в нашому випадку – дружина) характерними є значні показники нервово-психічної напруженості, сімейної тривожності з непоодинокими проявами

загальної незадоволеності подружнім життям як з боку чоловіка, так і з боку дружини (табл. 2.7.).

Таблиця 2.8

Кореляційний зв'язок задоволеності шлюбом і типових сімейних станів

Типові сімейні стани	Задоволеність шлюбом		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальна незадоволеність	0	0,14	0,26*
Нервово-психічне напруження	0	0,21	0,43*
Сімейна тривожність	0	0,17	0,34*

* – результат значимий на рівні 0,01

** – результат значимий на рівні 0,05

Отже, математичний аналіз, метою якого була перевірка наявності статистично значущого зв'язку між задоволеністю шлюбом і типовими сімейними станами (загальна незадоволеність шлюбом, нервово-психічне напруження та сімейна тривожність) показав, що дійсно існує зв'язок між задоволеністю шлюбом і типовими сімейними станами, зокрема із загальною незадоволеністю ($r=0,26$) та нервово-психічним напруженням ($r=0,43$) та сімейною тривожністю ($r=0,34$). Це дає нам підстави стверджувати, на загальну задоволеність шлюбом впливає те, як часто та інтенсивно члени такої сім'ї переживають напруженість у взаєминах та якими є показники їхньої загальної незадоволеності сімейними стосунками (табл. 2.8.).

Таблиця 2.9

Порівняльна таблиця задоволеності шлюбом і рівня ревності досліджуваними чоловіками, %

Рівень задоволеності шлюбом	Прояв ревності		
	Низький	Середній	Яскраво

	рівень	рівень	виражений рівень
Високий рівень задоволеності	0	0	0
Середній рівень задоволеності	6	58	36
Низький рівень задоволеності	12	41	47

Одним із завдань проведеного дослідження було виявлення особливостей прояву ревнощів досліджуваними парами у відповідності з результатами задоволеності подружніми взаєминами.

Таблиця 2.10

Порівняльна таблиця задоволеності шлюбом і рівня ревнощів досліджуваними жінками, %

Рівень задоволеності шлюбом	Прояв ревнощів		
	Низький рівень	Середній рівень	Яскраво виражений рівень
Високий рівень задоволеності	0	0	0
Середній рівень задоволеності	9	52	39
Низький рівень задоволеності	15	43	42

Оскільки респонденти вибірки не продемонстрували високого рівня задоволеності шлюбом, аналізувались показники досліджуваних із середнім і низьким рівнями задоволеності подружніми взаєминами. Як бачимо, яскраво виражений рівень ревнощів характерний для осіб як із середнім, так і з низьким рівнями задоволеності шлюбом (див. табл. 2.9., 2.10.).

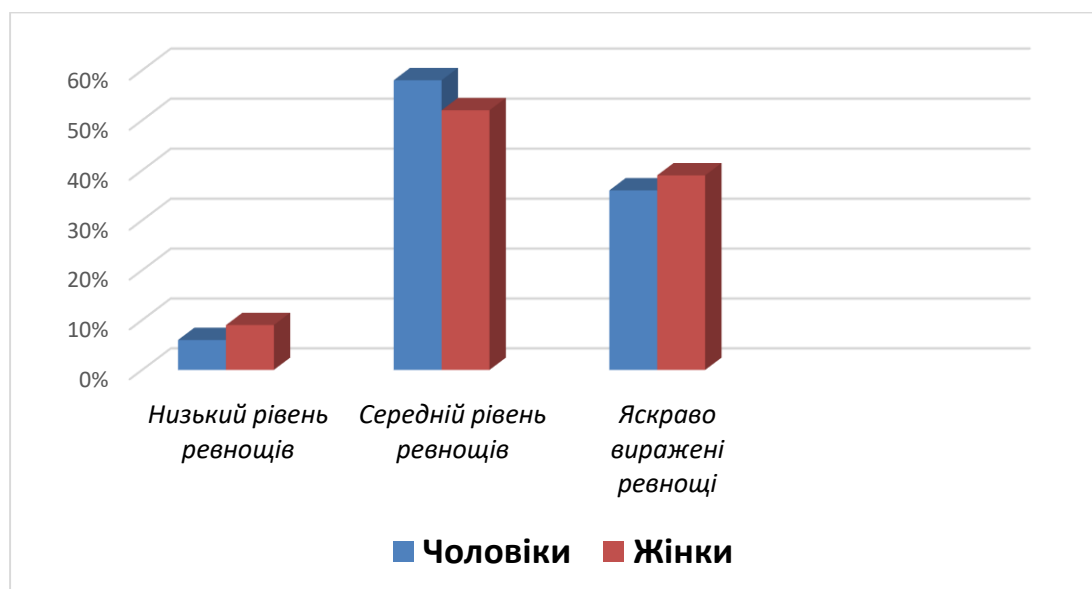


Рис. 2.4. Відсоткові показники ревнощів у досліджуваних із середнім рівнем задоволеності шлюбом, %

Порівняльний аналіз отриманих результатів прояву ревнощів серед чоловіків і жінок із середнім рівнем задоволеності шлюбом показав, що найвищі показники виявлені за середнім рівнем ревнощів. При цьому, варто відмітити, що жінки продемонстрували вищі результати, ніж чоловіки (58 % проти 52 %). Досить високими є результати прояву яскраво виражених ревнощів як у чоловіків, так і у жінок із середнім рівнем задоволеності шлюбом (36 % і 39 %). При цьому, низький рівень ревнощів продемонстрували 6 % чоловіків і 9 % жінок.

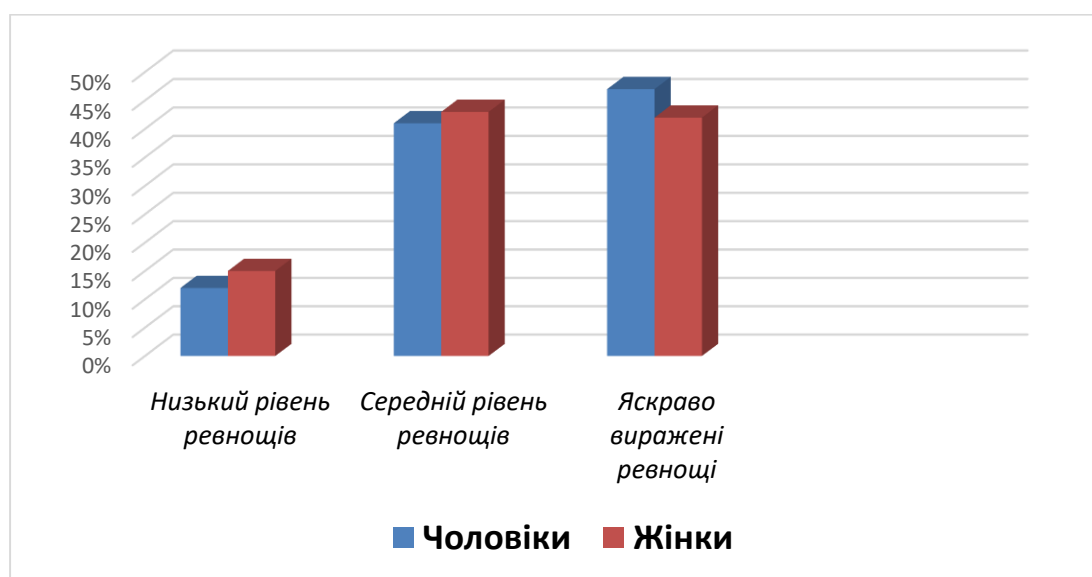


Рис. 2.5. Відсоткові показники ревнощів у досліджуваних з низьким рівнем задоволеності шлюбом, %

Показники прояву ревнощів у досліджуваних з низьким рівнем задоволеності подружніми взаєминами виявились наступними: середній рівень ревнощів продемонстрували 41 % чоловіків і 43 % жінок; яскраво виражені ревнощі виявлено у 47 % чоловіків і 42 % жінок і низький рівень характерний 12 % чоловіків і 15 % жінок.

Як бачимо із отриманих результатів, існує певний зв'язок між задоволеністю шлюбом партнерами і подружніми ревнощами: чим нижчі показники задоволеності подружніми взаєминами, тим яскравіше виражені ревнощі (див. рис. 2.4.,2.5.).

Наступним завданням нашого дослідження було проведення запропонованої респондентам анкети, за результатами якої можна зробити висновки щодо окремих особливостей функціонування сім'ї і особистісних характеристик досліджуваних.

Аналіз проведеної роботи з жінками показав, що понад 40 % респондентів не вважають свій шлюб успішним, 12 % – не впевнені в його успішності, при цьому, понад 60 % дали стверджувальну відповідь, що відстань між партнерами послаблює почуття між ними.

Разом з тим, 56 % досліджуваних жінок відзначили збільшення фінансових обов'язків; 66 % визнали, що відчувають більшу відповідальність за дітей, з них 38 % дали стверджувальну відповідь, що беруть більшу, у порівнянні з партнером, участь у вихованні і плануванні майбутнього дітей.

Заслуговує на увагу те, що 54 % респонденток вважають, що регулярні сексуальні стосунки не дають впевненості у благополуччі взаємин і 12 % – не впевнені в цьому.

Результати відповідей осіб чоловічої статі на запропоновані анкетою питання виявились наступними :свій шлюб неуспішним вважають 32 % чоловіків (проти 44 % жінок); не впевнені в його успішності 9 % досліджуваних. При цьому, 53 % чоловіків дають стверджувальну відповідь щодо того, що відстань між партнерами послаблює почуття.

На питання щодо збільшення фінансових обов'язків у сім'ї лише 36 % чоловіків дали стверджувальну відповідь; 52 % досліджуваних відмітили, що беруть більшу, у порівнянні з партнерками, участь у вихованні дітей (при

цьому, 66 % жінок вважають, що саме вони беруть більшу участь у вихованні і плануванні майбутнього своїх дітей).

Відповіді досліджуваних чоловіків показали також, що 37 % з них не вважають, що регулярні сексуальні стосунки дають впевненість у благополуччі взаємин (у жінок цей показник становить 54 %).

Значна частина питань анкети була присвячена особливостям прояву ревнощів досліджуваними парами. Отримані результати показали, що 58 % жінок і 64 % чоловіків ревнують своїх партнерів і не можуть перебороти в собі це почуття; 36 % жінок і 24 % чоловіків дали стверджувальну відповідь, що їм відомі факти зради сексуального партнера; 51 % жінок і 58 % чоловіків не довіряють своїм партнерам. При цьому цікавим є факт, що 48 % жінок і 42 % чоловіків могли б пробачити сексуальну зраду партнера, але більше йому не довіряли б.

Серед відповідей досліджуваних жінок на питання, чи повірили б вони інформації про зраду партнера з інших вуст, у більшості (56 %) прозвучало, що повірять залежно від того, хто повідомив, або при наявності фактів. Чоловіки, в свою чергу, у 63 % випадків готові повірити будь-якій інформації однозначно, оскільки, на їхню думку, «диму без вогню не буває».

Отже, як показали результати дослідження особливостей прояву ревнощів у обстежуваних парах, для більшості як жінок, так і чоловіків, характерними є ревнощі до партнера, низький рівень довіри, невпевненість у майбутніх стосунках. На нашу думку, це може бути результатом того, що подружжя тривалий час проживають на відстані один від одного.

Відповідно до результатів дослідження, варто зауважити, що лише 12 % жінок і 9 % чоловіків дали стверджувальну відповідь, що перебування дружини на заробітках погіршило їхні стосунки, що наводить на роздуми щодо того, чи не було у жінок причиною прийняття рішення про трудову міграцію незадоволення подружніми взаєминами і прагнення завдяки зміні місця проживання, працевлаштування і кола нового оточення змінити і щось в особистому житті. Дане питання, на нашу думку, заслуговує подальших досліджень.

Висновки до другого розділу

Отже, як показали результати проведеного емпіричного дослідження, як серед чоловіків, так і серед жінок переважає середній рівень задоволеності шлюбом. Встановлено, що чим вищий рівень задоволеності подружніми взаєминами, тим вищими є довірливість, легкість у спілкуванні та взаєморозуміння між партнерами.

Відповідно до результатів дослідження, встановлено, що існує певний зв'язок між задоволеністю подружніми взаєминами і проявом ревнощів: чим нижчою є задоволеність шлюбом, тим вищі показники прояву ревнощів до партнера.

РОЗДІЛ 3

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ У ПОДРУЖНІХ ПАРАХ ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ

3.1. Методи корекції шлюбно-сімейних взаємин

Багато пар справді стикаються з конфліктами та знаходять розраду в порадах ліцензованого консультанта зі стосунків. За допомогою консультанта зі стосунків, рішучості клієнта та позитивного мислення можна подолати труднощі. Відносини можна виправити [49].

Ми всі помічали, що в усіх стосунках є конфлікти. Навчання керувати своїми конфліктами допомагає не тільки виявляти та залагоджувати проблеми, але також може зробити ваші стосунки набагато глибшими та міцнішими.

У терапії для пар сертифікований консультант для пар працює з двома людьми, щоб ефективно покращити їхні стосунки. Певні типи консультантів / психологів також проходять спеціальну підготовку для роботи з парами, включаючи шлюбних і сімейних терапевтів.

Як і будь-яка інша форма психотерапії, консультування для пар або шлюбу вимагає від обох залучених сторін відданості та бажання відкритися. Консультування не є охоронюваною практикою, призначеною для будь-якого «типу» людей. Терапія для пар або консультування щодо стосунків можуть допомогти будь-кому, хто перебуває у стосунках, незалежно від демографічної приналежності, касты, сексуальної орієнтації та віку [45].

Пари під час консультування щодо стосунків визначають, вчаться розвивати глибші та надійніші зв'язки одне з одним і можуть вести складні розмови, не відштовхуючи іншу людину через взаємну повагу.

Платформи онлайн-консультацій та інші онлайн-ресурси й телемедицина, зробили терапію для пар доступнішою, ніж будь-коли.

Якщо клієнт хоче займатися самообслуговуванням і покращити ваші стосунки, у вас під рукою є багато технік і вправ [51].

Рефлексивне або активне слухання. Рефлексія або слухання є дуже корисною вправою, коли пара по черзі стає активним слухачем, використовує «я» замість висловлювань «ти». Завжди поважні в розмові зі своїм партнером.

Емоційно сфокусована терапія. Деякі терапевти використовують техніку, яка називається емоційно орієнтованою терапією (EFT), щоб полегшити стійкі зміни поведінки. Мета полягає в тому, щоб пари «визначили неадаптивні емоційні, мисленні та поведінкові моделі у стосунках, які заважають надійним зв'язкам і прихильності», Партнери вивчили та використовували ці методи для виховання або створення здорових, безпечних і безпечних кордонів, прихильностей у стосунках.

Наративна терапія. Наративна терапія – це тип консультування або терапії, який розглядає людей як окремі унікальні сутності від їхніх проблем. Практика наративної терапії полягає в тому, що люди перераховують свої проблеми в формі розповіді та переписують свої історії. Це може допомогти їм зрозуміти, що жодна окрема історія не може врятувати весь їхній досвід. Наративна терапія корисна для пар, які відчувають, що їхні стосунки руйнуються через їх обох провин.

Техніка Готмана. Найпопулярніший метод шлюбного консультування Техніка Готмана, практикувана серед терапевтів пар. Техніка розроблена, щоб допомогти парам розвинути глибоке розуміння один одного для виявлення та вирішення конфліктів у їхніх стосунках, інтимних стосунках та адаптації шлюбу.

Імаго терапія відносин. У 1980 році доктор Харвілл Хендрікс і доктор Хелен Лакеллі Хант розробили терапію стосунків Імаго, наголошуючи на зв'язку між стосунками дорослих і досвідом дитинства. Розуміючи травматичний досвід дитинства, пари стають більш співчутливими та розуміють одне одного.

Коротка терапія, орієнтована на рішення. Вона зосереджена на вирішенні конкретної проблеми, як-от професійного вигорання, або на спробах працювати над досягненням конкретної мети. Коротка терапія, зосереджена на вирішенні проблем, є моделлю для розгляду. Короткострокове консультування засноване на доказах терапевтична техніка, яка допомагає клієнтам змінюватися, шукаючи та виробляючи рішення, а не зациклюючись на проблемах.

Техніка Vision Board. Вправа на дошці з видимим баченням може допомогти вам визначити ваші спільні переконання, бажання та цілі, коли у вас виникають проблеми у стосунках. Рекомендується, щоб пари розвивали хитрі навички, записуючи цілі та збираючи фотографії, які втілюють їхні бажання щодо стосунків. Шлюб – це динамічний процес, який постійно розвивається, і для створення міцних, здорових і міцних стосунків обом партнерам потрібна наполеглива робота та час.

Покращення глибшої розмови. Відмовтеся від розмов на поверхневому рівні та поставте своєму партнеру глибші запитання, крім «Що сьогодні на вечерю?», «Чи можу я допомогти тобі приготувати вечерю сьогодні?» Дати клієнтам домашнє завдання просто поговорити один з одним, щоб покращити глибші розмови. «Часто ми настільки зайняті й захоплені повсякденними потребами та буденними справами, що не усвідомлюємо, що перестаємо вести гарні розмови з нашим партнером».

Висловіть подяку. Вираз вдячності та спілкування про те саме працює у стосунках і може допомогти ще більше зміцнити ваші навички цінувати одне одного. Терапія вдячністю є однією з дуже корисних технік для покращення стосунків. «Візьміть за звичку щодня висловлювати вдячність за допомогою особистих розмов, текстових повідомлень або наліпок у місці, де ваш партнер знайде це» [9].

Зверніть увагу на мову любові вашого партнера. Якщо ви перебуваєте у стосунках, це не означає, що ви відчуваєте любов так само, як і ваш партнер. Доктор Гарі Чепмен у книзі «5 мов кохання» звертає увагу на те, щоб

помітити, що змушує їх відчувати себе коханими, щоб вони могли показуватися одне одному.

П'ять мов любові впливають із принципу, згідно з яким кожна людина має власний спосіб отримання любові [48]:

1. Прийняття подарунків
2. Виконання актів служіння
3. Слова ствердження
4. Якісний час
5. Фізичний дотик або обійми

Планування важливих моментів і складних розмов. Якщо ви бажаєте мати важливий момент у своєму житті або важку дискусію з вашим партнером? Серйозні розмови чи веселі події найкращі, коли у вас є план. Ми часто беремо участь у конфліктних ситуаціях або сперечаємося, тому що час неправильний, і ми не в правильному настрої, коли ми можемо вдумливо брати участь у складній розмові або святкувати особливі моменти. Психолог і консультант зі стосунків рекомендує заздалегідь призначати складні розмови або вечірки, щоб ніхто не був зненацька.

Виправлення в індивідуальному порядку. Життя часто може здатися неспокійним, не дозволяйте зовнішньому тиску переважити час, проведений з вашим партнером. Встановлення «часу для пар» на інтимні стосунки – хороший крок. Виділити годину, щоб зосередитися на темах, які допоможуть покращити інтимні стосунки чи емоційну теплоту, можна робити кілька разів на тиждень або раз на тиждень.

Наповнення інтимного кошика. Як пара та як окремі особи обоє мають потребу в інтимній близькості. «Інтимний кошик» включає наступне: інтелектуальність, досвід, соціальність, емоційність, статевий акт. Проводити час у пошуку вправ у відрі інтимної близькості один одного. Наприклад, ви можете досліджувати нове хобі разом на вечірці зі спільними друзями, або подорожувати парою.

Практикування парної йоги. Це хороший спосіб об'єднатися зі своїм партнером для йоги для пар, оскільки це дозволяє вам балансувати разом із вашим партнером, встановлюючи та зміцнюючи зв'язок і довіру під час виконання різних рухів. Завдяки синхронізації дихання пара буде єдиним цілим зі своїм партнером під час тренувань – і переваги можуть навіть перевищити заняття йогою.

Техніка 6-секундного поцілунку. Поцілунок достатньо тривалий, щоб бути пристрасним і водночас відволікати від напруженості дня. Це чудовий крок для пар, щоб плавно додавати пристрасність до романтики протягом дня.

Виявлення живого інтересу протягом дня один до одного. Коли ви запитували свого партнера останній раз, що його найбільше хвилювало за день? Витративши кілька хвилин на обговорення інтересів, порядку денного та цілей вашого партнера, ви підтримаєте його та змусите відчувати турботу у ваших стосунках. Вдячний запит викликає цікавість і може допомогти вашому партнеру відчувати з вами зв'язок.

Діління своїми очікуваннями з партнером. Запишіть п'ять очікувань, які ви маєте від свого партнера, і хочете, щоб вони щотижня робили вас щасливими. Поділіться своїм списком, дивлячись один одному в очі. Списки очікувань можуть бути не тим, що ваш партнер може робити щодня, але нагадуванням про те, що він може зробити принаймні раз на тиждень, щоб допомогти розвинути відданість, довіру, повагу та спілкування. Тут наголошується на тому, що всі ми виявляємо прихильність і потребуємо її по-різному, і повага до цих відмінностей і очікувань є важливою для того, щоб відчувати себе почутими та зрозумілими

Відпрацювання техніки айсбрейкера. Можливо, ви знайомі з технікою айсбрейку, яку використовували інструктори під час літнього табору чи робочих семінарів, але ця початкова гра для початку розмови може допомогти відновити ваші стосунки та навчити чогось нового про вашого партнера. Icebreaker є дуже потужним інструментом для кращого розуміння себе та свого партнера. Знову представте себе своєму партнеру, призначивши

час для обговорення важливих питань, які ховаються під поверхнею, наприклад, 5 якостей, які ви цінуєте у своєму партнері та за які любите його/її.

Підключення через музику або відео. Ви пам'ятаєте часи, коли ваша шкільна любов створювала найкращий мікстейп? Дослідження відзначають, що спільні музичні та відеоуподобання створюють міцніші соціальні зв'язки. Відчуйте пристрасть і створіть свій список відтворення пісень і відео, які нагадують вам про вашого партнера та спільні моменти. Було б гарною ідеєю поміняти списки відтворення та дізнатися про романтичну сторону одне одного.

Створення книжкового клубу або журналу. Читання може дозволити партнерам досліджувати емоції та ділитися досвідом у своєму власному темпі. Візьміть на себе відповідальність за вибір книги, яка привернула вашу увагу, і призначте дату, щоб обговорити це з вашим партнером. Приєднатися до Книжкового клубу або записати книгу, статтю, відео та досвід і попросити партнера поділитися – це чудовий спосіб глибокого спілкування.

Зоровий контакт. Поліпшення хорошого контакту віч-на-віч є частиною спілкування, соціального визнання та поваги. Початок більш глибокого зорового контакту, який часто називають поглядом в очі партнера, може допомогти вам двом відчутти міцніший зв'язок. Тривалий зоровий контакт може допомогти вам розпізнати емоції, довіру та любов, а також збільшити близькість. Дослідження показують, що дивлячись очима з «злиттям себе з іншим» зменшує межу між собою та іншою людиною, щоб відчутти єдність.

Обійми. Обійми спонукають організм виділяти такі хімічні речовини, як окситоцин, і знижують рівень кортизолу, гормону зниження стресу. Міжособистісне спілкування вашого партнера може діяти як засіб від стресу та зменшити біль, це може допомогти знизити артеріальний тиск у спокої. Це означає, що якщо ви відчуваєте тепло і добре самопочуття, ваше тіло виконує свою роботу. Це сприяє благополуччю та щастю.

Відключення цифрових пристроїв. Дослідження показали, що однією з серйозних проблем у стосунках є надмірне використання цифрових гаджетів, таких як мобільні телефони та телевізори, які відволікають партнера, коли вони наодинці.

Зосередження уваги на своєму телефоні, а не на партнері в соціальній обстановці, яке часто називають телефонним снуббінгом (або «фуббінг»), може з часом негативно вплинути на ваші стосунки. Якщо у ваші стосунки проникають відволікання та відчуття відсутності, поекспериментуйте з виділенням часу, щоб повністю відключитися, провести цифрову детоксикацію, відправившись у сафарі в джунглях, і спілкуватися один з одним більш змістовно.

Уникання деяких непотрібних тем і створення здорових меж. Яку б підготовку ви не проводили перед кожним сеансом, ви, ймовірно, прийдете на консультацію з більшою кількістю думок у своїй голові. Можливо, раніше того дня між вами виникли серйозні розбіжності. Хоча добре говорити про це питання, ви не повинні робити це основним предметом обговорення на сесії. Краще триматися подалі від актуальних проблем і дотримуватися запланованих тем.

Залишатися вірним своїм планам означає дотримуватися свого плану. Це найефективніший спосіб систематично вирішувати шлюбні проблеми. Якщо ви не будете обережні, зосередження на поточних проблемах може призвести до незбалансованого підходу, який не дасть найефективніших результатів [18].

Підготовка та планування дозволяють парам встановити зв'язки. Ми можемо послідовно вирішувати проблеми, які ускладнюють життя вам і вашому партнеру, так само, як ви можете отримати нові навички. Це фундаментальний метод, який може привести до глибшого розуміння причин, через які ви двоє маєте проблеми, а також до ефективніших рішень цих проблем. Терапевт повинен допомогти клієнту побудувати здорові межі.

Постановка цілей. Легко потрапити до консультанта по шлюбу із загальною метою покращити ваш шлюб. Однак більш міцні стосунки – це очікування. Корисно відійти від загальної мети, щоб створити щось конкретне. У яких місцях ви і ваша дружина хочете побувати через шість місяців від сьогодні? Який спосіб життя ви хочете створити зі своїм партнером?

Таким чином, соціальні медіа – це постійна інформація про катушку, реальність така, що проблеми в парі сьогодні є досить поширеним явищем. Багато пар справді стикаються з конфліктами та знаходять розраду в керівництві ліцензованого консультанта зі стосунків. Більшості з нас не дуже зручно стикатися з конфліктами у стосунках віч-на-віч із нашим партнером через регулярні суперечки, сарказм, звинувачення та бійки. За допомогою консультанта зі стосунків, вашої рішучості та позитивного мислення можна подолати труднощі. Відносини можна виправити. Ми ставимо цілі, щоб мати над чим працювати [9].

Отже, психологічний клімат сім'ї не є незмінним, цим раз і назавжди. Його створюють члени сім'ї, і від їх зусиль залежить, яким він буде, сприятливим чи несприятливим. І основою сприятливого клімату сім'ї є подружні стосунки. Сучасний шлюб ґрунтується на співмісткості сучасних людей як особистостей. Спільне життя вимагає від готовності до компромісу, вміння зважати на потреби партнера, уступати один одному, розвивати в собі такі якості, як взаємна повага, довіра, порозуміння.

3.2. Арт-терапевтичні техніки в роботі з подружніми парами з налагодження (відновлення) гармонійних подружніх взаємин

Арт-терапія має трансформаційну силу для дорослих, надаючи виразний вихід, який заглиблюється в наші емоції, досвід і самосприйняття. Вона руйнує мовні бар'єри, дозволяючи нам спілкуватися та розуміти себе за

допомогою універсальної мови мистецтва. Від зменшення стресу та тривоги до сприяння самопізнанню, терапія мистецтвом для дорослих служить терапевтичним методом, який має значні переваги. Незалежно від того, чи ви досвідчений художник, чи новачок, сила арт-терапії полягає не в художніх здібностях, а в самому процесі творчості. Розуміння науки, що стоїть за арт-терапією, показує, чому вона є таким потужним інструментом для зміцнення цілісного здоров'я та благополуччя. Ефекти арттерапії можна побачити у двох основних сферах: розвиток мозку та роль творчості в оздоровленні.

Велика частина сили арттерапії полягає в її глибокому впливі на мозок. Створення мистецтва стимулює спілкування між різними частинами мозку, оптимізуючи його загальну роботу. Це покращує когнітивні здібності та покращує здатність вирішувати проблеми, критичне мислення та здатність ефективно справлятися зі стресом [9].

Іншим важливим аспектом арттерапії є використання сили творчості для оздоровлення. Коли люди беруть участь у творчому процесі, вони викликають стан «поток» – стан повного занурення та зосередженості. Цей стан зменшує тривогу, підвищує настрій і сприяє загальному самопочуттю. Від малювання до створення складних картин, арт-терапевтичні вправи використовують цю омолоджуючу силу творчості для зцілення.

Особливо важливо для наших зрілих, освічених, відкритих клієнтів, які навчаються протягом усього життя, розуміння наукових основ арт-терапії пропонує значущі ідеї. Як частина їхнього шляху до цілісного здоров'я, ці фундаментальні знання підкреслюють актуальність і важливість арт-терапії для їх постійного особистісного зростання. Арттерапія – це більше, ніж просто форма терапії; це спосіб виховання душі, розуму та тіла.

Арттерапія та цілісне здоров'я перетинаються різними способами. Цілісне здоров'я – це виховання всіх аспектів людини, а не лише фізичного тіла. Тут на допомогу приходить арт-терапія. Арттерапія залучає розум і душу, заохочуючи творче самовираження та інтроспективне мислення. Це

м'який, але потужний метод оздоровлення, який відповідає принципам цілісного здоров'я [44].

Як спосіб цілісного зцілення, арттерапія враховує цілісність особистості – її психічне, емоційне та фізичне благополуччя. Це допомагає в знятті стресу, емоційному самопізнанні та психічному здоров'ї. Арттерапія – це більше, ніж терапевтичне втручання, як збагачення та особиста робота зі своїм здоров'ям.

Незважаючи на те, що арттерапія часто розглядається як розвага чи відпочинок, вона приносить вражаючі переваги для дорослих, особливо тих, хто прагне цілісного здоров'я та благополуччя.

Проект «Арттерапія» для пар може стати інструментом трансформації для тих, хто хоче зміцнити свій зв'язок і покращити спілкування [33].

Мета соціального проєкту – психологічна допомога українцям які перебувають у міграції, забезпечити професійною психологічною підтримкою через арттерапію.

Спільне малювання

Необхідний час: 30-60 хвилин

Необхідні матеріали: полотно, акрилові фарби, пензлі, чашки для води, паперові рушники

Створіть спільний шедевр, малюючи разом на одному полотні. Ця діяльність заохочує командну роботу, невербальне спілкування та творчу співпрацю між партнерами. Почніть із вибору розміру полотна, який дозволить обом особам комфортно працювати пліч-о-пліч. Вибирайте різні кольори фарби та пензлі, щоб забезпечити різноманітний діапазон художнього вираження.

Кожен партнер по черзі додає до картини, реагуючи на мазки іншого. Цей покроковий підхід виховує терпіння та взаємну повагу, оскільки ви навчитеся цінувати внесок один одного та розвивати його. Коли ви малюєте, зверніть увагу на мову тіла вашого партнера та художній вибір, який може виявити розуміння його настрою, уподобань і мислення.

Результатом є візуальне представлення динаміки ваших стосунків, яке демонструє, як ви взаємодієте, знаходите компроміс і створюєте гармонію разом. Ця діяльність може бути особливо повчальною для пар, які мають проблеми з вербальним спілкуванням, оскільки вона забезпечує альтернативні засоби вираження та розуміння. Щоб покращити враження, подумайте про встановлення теми чи наміру для вашої картини заздалегідь.

Переваги: спільне створення мистецтва може покращити спілкування подружжя та підвищити задоволеність стосунками: пара створює мистецтво разом.

Колірне коло емоцій

Необхідний час: 20-30 хвилин

Необхідні матеріали: попередньо намальоване кольорове коло, кольорові олівці або фломастери

Ця вправа сприяє розвитку емоційної обізнаності та відкриває розмови про почуття у відносинах. Це чудовий спосіб розкрити потенціал за допомогою арттерапії.

Використовуючи попередньо намальований колірний круг, партнери призначають кольори різним емоціям і обговорюють свій вибір. Ця творча вправа, заснована на принципах арттерапії, заохочує пари досліджувати свої емоційні пейзажі у візуальний та інтерактивний спосіб. Партнери можуть вибирати з широкого спектру кольорів, включаючи основні, вторинні та третинні відтінки, щоб відобразити різні емоції, такі як радість, гнів, смуток, страх, любов і задоволення.

Коли пари беруть участь у цій діяльності, вони часто відкривають захоплюючі ідеї про себе та одне про одного. Наприклад, один партнер може асоціювати червоний колір із пристрастю, а інший сприймає його як символ гніву. Ці відмінності у сприйнятті можуть призвести до змістовних дискусій про індивідуальні переживання та інтерпретації емоцій. Вправа також допомагає партнерам визначити та сформулювати почуття, які може бути

важко висловити вербально, сприяючи покращенню емоційного спілкування у стосунках.

Переваги: вправи емоційного вираження на основі кольору можуть підвищити емоційний інтелект і самосвідомість.

Колаж із часовою шкалою відносин

Необхідний час: 60-90 хвилин

Необхідні матеріали: журнали, ножиці, клей, великий папір

Таблиця 3.1

Матеріали

Необхідні матеріали	Кроки
Журнали	1. Зібрати матеріали
Ножиці	2. Вирізати зображення
Клей	3. Розташуйте на шкалі часу
Великий папір	4. Обговоріть суттєві моменти

Створіть візуальну хронологію ваших стосунків, використовуючи вирізки з журналів. Це захоплююче та творче заняття допомагає парам обміркувати свою спільну подорож і поставити цілі на майбутнє. Почніть зі збору різноманітних журналів, ножиць, клею та великої дошки для плакатів або полотна. Гортаючи журнали, шукайте зображення, слова та фрази, які представляють важливі моменти, віхи та емоції у ваших стосунках.

Почніть свою хронологію з того моменту, коли ви вперше познайомилися, і хронологічно просувайтеся до ваших стосунків. Включіть як великі події, як-от ваше перше побачення, переїзд разом або одруження, так і менші важливі моменти, які сформували ваші стосунки. Не забудьте включити символи чи зображення, які представляють ваші спільні інтереси, внутрішні жарти та мрії про майбутнє. Цей процес заохочує відкрите спілкування, коли ви обговорюєте та погоджуєтеся, які моменти включити. Це також дозволяє вам повернутися до щасливих спогадів і подолати будь-які складні часи, які ви разом подолали.

Переваги: створення візуальних наративів може посилити зв'язок подружжя та сприяти спільному відчуттю історії.

Діалог «Глиняна скульптура»

Необхідний час: 45-60 хвилин

Необхідні матеріали: глина, інструменти для ліплення, бесіда

Ця вправа особливо ефективна для зменшення стресу у стосунках. Кожен партнер ліпить шматок глини, обговорюючи тему стосунків. Тактильний досвід може допомогти зняти напругу та сприяти відкритому спілкуванню. Цей творчий та інтерактивний підхід до терапії для пар, відомий як глиноterapia або арт-терапия, залучає численні органи чуття та забезпечує невербальний вихід для емоцій. Коли партнери працюють з пластичним матеріалом, вони можуть фізично висловити свої почуття, розчарування чи надії, які може бути важко сформулювати вербально.

Акт формування глини може бути як заспокійливим, так і медитативним, дозволяючи людям розслабитися та стати більш сприйнятливими до точки зору партнера. Терапевт може керувати розмовою, заохочуючи партнерів ділитися своїми думками про форми, які вони створюють, і про те, як вони ставляться до їхніх стосунків. Цей процес може виявити підсвідомі почуття або занепокоєння, які можуть не виникнути в традиційній розмовній терапії. Крім того, спільний характер цієї вправи може сприяти відчуттю командної роботи та спільного досвіду.

Переваги: робота з глиною може зменшити стрес і занепокоєння, одночасно сприяючи вираженню емоцій, пара працює разом з глиною.

Дзеркальне малювання

Необхідний час: 15-20 хвилин

Необхідні матеріали: папір, олівці або фломастери

Партнери сідають один проти одного і намагаються намалювати портрет партнера, не дивлячись на папір. Ця вправа, відома як «сліпий контурний малюнок», є популярним видом діяльності в арт-терапії та майстернях із стосунків. Це вимагає від учасників зосередитися на рисах

свого партнера, дозволяючи своїй руці вільно рухатися сторінкою. Це часто викликає сміх і допомагає парам побачити одне одного в новому світлі.

Отримані портрети зазвичай комічні та спотворені, оскільки рука художника рухається незалежно від їх візуального сприйняття. Цей розрив між спостереженням і виконанням створює несподівані й часто кумедні результати. Вправа спонукає партнерів уважно вивчати обличчя один одного, помічаючи деталі, які вони могли не помітити раніше, наприклад, вигин брови або форму носа. Окрім розважальної цінності, ця вправа виконує кілька важливих цілей у зміцненні стосунків. Це сприяє невербальному спілкуванню та близькості, оскільки партнери підтримують зоровий контакт протягом усього процесу.

Переваги: ігрові дії, такі як малювання в дзеркалі, можуть підвищити задоволеність стосунками та інтимність.

Створення мандали

Необхідний час: 30-45 хвилин

Необхідні матеріали: аркуш великого розміру, кольорові олівці або фломастери

Пари працюють разом, щоб створити симетричну мандалу, стародавній духовний і ритуальний символ, який представляє всесвіт в індуїстських і буддійських традиціях. Ця медитативна діяльність сприяє розслабленню та єдності, дозволяючи партнерам з'єднатися на більш глибокому рівні, беручи участь у творчому процесі. Спільно обираючи кольори, візерунки та форми, пари практикують спілкування, компроміс і спільні навички прийняття рішень.

Сам акт створення мандали за своєю суттю заспокоює, оскільки вимагає зосередженості та уваги до деталей, що може допомогти зменшити стрес і тривогу. Кругла природа мандали символізує цілісність і вічність, відображаючи циклічний характер життя і відносин. Працюючи на протилежних сторонах дизайну та зустрічаючись посередині, пари фізично та метафорично об'єднуються, зміцнюючи свій зв'язок. Ця діяльність може

бути особливо корисною для пар, які стикаються з труднощами або прагнуть зміцнити свої стосунки.

Переваги: створення мандал може зменшити тривожність і підвищити уважність у парах.

Успішне бачення відносин

Необхідний час: 60-90 хвилин

Необхідні матеріали: дошка, журнали, ножиці, клей, маркери.

Створіть дошку спільного бачення, яка представлятиме ваші надії та мрії щодо відносин. Ця діяльність допомагає узгодити цілі та виховувати відчуття спільної мети. Для початку зберіть такі матеріали, як журнали, ножиці, клей, фломастери та великий плакат або коркову дошку. Виділіть час, щоб обидва партнери разом працювали над цим проектом, не відволікаючись.

Гортаючи журнали, вирізайте зображення, слова та фрази, які перегукуються з вашими прагненнями щодо стосунків. Це можуть бути напрямки подорожі, кар'єрні цілі, сімейні плани або цілі особистого розвитку. Заохочуйте відкрите спілкування під час цього процесу, обговорюючи, чому певні елементи важливі для кожного з вас.

Розмістіть зібрані предмети на дошці так, щоб обом партнерам було візуально привабливо та збалансовано. Ці спільні зусилля дозволяють вам побачити, де ваші індивідуальні мрії збігаються, а де вони можуть відрізнятись, створюючи можливості для компромісу та порозуміння. Після завершення розмістіть дошку бачення на видному місці у вашому домі.

Переваги: створення спільних цілей може зміцнити відданість стосункам, пара говорить про свої надії та мрії

Сліпий контурний малюнок

Необхідний час: 15-20 хвилин

Необхідні матеріали: папір, олівці або ручки

Партнери по черзі малюють один одного, не дивлячись на папір, ця техніка відома як «сліпий контурний малюнок». Ця вправа зміцнює довіру та

заохочує партнерів по-справжньому бачити один одного, сприяючи глибшому зв'язку та розумінню між ними. У міру того, як учасники зосереджуються на рисах свого партнера, вони розвивають загострене почуття спостережливості та оцінки унікальних деталей, які складають зовнішність їхнього коханого.

Це заняття не тільки служить веселим і захоплюючим способом провести час разом, але також допомагає вдосконалити художні навички та координацію рук і очей. Усунувши можливість дивитися на папір, художники змушені покладатися виключно на свій дотик і просторове усвідомлення, що часто призводить до жартівливих і абстрактних уявлень, які можуть викликати сміх і безтурботні моменти між партнерами.

Крім того, ця вправа може бути потужним інструментом для терапії для пар або семінарів з формування команди, оскільки вимагає вразливості та відкритості від обох учасників.

Переваги: дії, які сприяють зосередженню уваги на партнері, можуть підвищити задоволеність стосунками та інтимність.

Спільна історія

Необхідний час: 45-60 хвилин

Необхідні матеріали: папір, олівці, кольорові олівці або фломастери

Напишіть разом коротке оповідання, а потім проілюструйте його. Ця діяльність поєднує вербальну та візуальну творчість, зміцнюючи навички спілкування та сприяючи співпраці. Почніть із обговорення ідей у групі, заохочуючи кожного додавати елементи сюжету, персонажів або налаштування. Цей процес допомагає розвинути навички активного слухання та вчить знаходити компроміс, коли ви працюєте над цілісною розповіддю. Коли історія буде окреслена, по черзі пишіть розділи, дозволяючи кожному учаснику додати свій унікальний голос до казки. Ця вправа на спільне письмо покращує мовні навички, уяву та здатність спиратися на ідеї інших.

Після завершення історії переходьте до етапу ілюстрації. Обговоріть, як візуально представити ключові сцени чи персонажів вашої розповіді. Цей

крок сприяє критичному мисленню, коли ви вирішуєте, які елементи є найважливішими для зображення. Розділіть завдання щодо ілюстрації на основі особистих сильних сторін чи інтересів або попрацюйте над одним великим твором разом.

Переваги: спільне оповідання може покращити навички вирішення проблем у парах .

Маски емоцій

Необхідний час: 60-90 хвилин

Необхідні матеріали: маски з пап'є-маше або картону, фарби, пензлі, декоративні матеріали.

Таблиця 3.2

Кроки

Крок	Опис
1	Створення масок з пап'є-маше
2	Прикрасьте, щоб відобразити емоції
3	Поділіться та обговоріть

Створюйте маски, що представляють різні емоції, які ви відчуваєте у відносинах. Ця художня вправа може бути глибоким способом дослідження та візуалізації складних почуттів, які виникають між партнерами. Почніть з мозкового штурму низки емоцій, від радості та любові до розчарування та страху. Використовуйте різні матеріали, такі як папір, глина або навіть цифрові інструменти, щоб створювати маски, які втілюють ці емоції за допомогою кольору, форми та текстури. Під час роботи згадайте конкретні випадки, коли ви відчували ці емоції у ваших стосунках.

Після завершення по черзі надіньте маски та обговоріть емоції, які вони представляють. Цей процес може призвести до сильних дискусій про вразливість і розуміння, оскільки дозволяє партнерам буквально «вдягнути» емоційні переживання один одного. Це може допомогти виховати співчуття та забезпечити безпечний простір для вирішення важких почуттів, які інакше

могли б залишитися невираженими. Крім того, ця діяльність може виявити закономірності у стосунках, висвітливши, які емоції є найбільш поширеними або які потребують більшої уваги.

Переваги: виготовлення масок може сприяти вираженню емоцій і посилювати співчуття між партнерами.

Намалюйте свої емоції

Пропонується візуалізувати свої почуття та передати їх за допомогою малюнків. Це символічне представлення емоцій може полегшити їх розуміння та керування ними. Витягування емоцій назовні може служити каналом для вивільнення стриманих почуттів, забезпечуючи терапевтичне полегшення.

Розфарбуй своє серце. Вправа, яка наголошує на вільному самовираженні. Як випливає з назви, людей заохочують вільно малювати, виражаючи свій внутрішній світ на полотні. Це не тільки може призвести до катарсису, але й малювання емоцій може сприяти глибокій внутрішній рефлексії, що веде до кращого розуміння свого емоційного ландшафту.

Розуміння наших стосунків із частиною

Коли визначено частину себе, важливо дізнатися про неї більш детально та краще зрозуміти чи виконує він свою роботу.

Використовуйте наступний робочий аркуш як частину внутрішньо-сімейної системної терапії, щоб визначити роль і намір частини, яка розглядається.

Попросіть клієнта врахувати наступне:

1. Яка його роль і як він допомагає вам керувати своїм життям?
2. Які його стосунки з іншими людьми?
3. Який позитивний намір це має для вас?
4. Як він намагається вас захистити?
5. Від чого він намагається вас захистити?
6. Чи задоволений він своєю роботою? Або він віддав би перевагу чомусь іншому?

Переваги: клієнт може помітити, коли він зосереджується та робить нотатки, що його ставлення до частини зміниться.

Визначення частин себе за допомогою малюнка

Нелегко розпізнати всі частини себе. Малювання або малюнок може забезпечити більш інтуїтивно зрозумілий, менш конкретний спосіб зафіксувати, описати та показати зв'язки між кожною частиною.

Може бути важко розпізнати всі частини свого Я. Малювання або малюнок може забезпечити більш інтуїтивно зрозумілий, менш конкретний спосіб охопити, описати та показати зв'язки між кожною частиною.

У цій вправі ми створимо зображення, щоб зафіксувати різні частини вашого Я та те, як вони поєднуються.

- Крок перший – почніть з великого чистого аркуша паперу або скористайтесь полем нижче. Не намагаючись бути надто акуратним почніть малювати або писати мітки для різних частин свого Я, які ви можете ідентифікувати. Наприклад, батько, трудоголік, кар'єрист, жартівник тощо.

- Крок другий – покажіть зв'язки, які, на вашу думку, важливі. Ви можете отримати щось, що виглядає як карта розуму чи павутина.

- Крок третій – використовуйте кольори або форми, щоб вказати, які частини вам подобаються або відчуваєте оптимізм, а які ті, які вам не подобаються або щодо яких ви відчуваєте песимізм. Наприклад, можливо, одні є критичними, а інші – критичними жалісливий.

- Крок четвертий – поміркуйте над створеним малюнком. У полі нижче опишіть, що ви відчуваєте кожна частина? Хороші вони чи погані і чому?

- Крок п'ятий – які частини вам важко впустити і як, на вашу думку, ви можете їх інтегрувати у себе?

Намалюйте малюнок і опрацюйте цю вправу допоможе вам сформулювати чіткіше уявлення про частини і їхнє відношення до вас.

Переваги: малювання малюнка та робота над цією вправою може допомогти парі сформулювати чіткіше розуміння частин та їхній зв'язок із собою.

Ідентифікація менеджерів і пожежних

Поки менеджери допомагають нам планувати та формувати наше життя та уникати дискомфорту та болю, пожежники поспішають і намагаються вирішити проблему. Ми можемо розпізнати обидва в тому, як ми справляємося. Наприклад, коли життя спокійне, ми можемо планувати; коли ми неспокійні або в стані стресу, ми можемо їсти або пити занадто багато.

У той час як менеджери допомагають нам керувати нашим життям, уникати дискомфорту та болю, пожежники (якщо вони викликані) поспішають і спробуйте вирішити проблему. Ми можемо розпізнати обидва в тому, як ми справляємося. Наприклад, коли життя спокійне, ми можемо плануємо, але коли суєта чи стрес ми їмо або п'ємо занадто багато.

Розглядаючи частину, поставте собі такі запитання:

1. Які тілесні відчуття супроводжують частину?
2. Напишіть кілька речень про те, що ви відчуваєте щодо кожної частини?
3. Напишіть кілька речень про те, що кожна частина ставить до вас і що вона для вас робить?
4. Поміркуйте над частиною та запишіть додаткові думки.

З ваших відповідей має бути зрозуміло, чи є ця частина менеджером чи пожежним.

Що таке «Я» в терапії IFS

Використавши IFS-терапію з багатьма клієнтами для дослідження свого Я, Шварц визначив вісім C SelfEnergy та Self-Leadership

Ця вправа допомагає відвідати кожну з восьми C і спонукає клієнта помітити якість у собі.

Запишіть свої думки, щоб відчути зв'язок із цією якістю.

Подумайте про себе:

Що для вас означає цікавість?

Що для вас означає спокій?

Що для вас означає впевненість?

Що для вас означає співчуття?

Що для вас означає творчість?

Що для вас означає ясність?

Що для вас означає мужність?

Що для вас означає зв'язок?

Розгляд кожного з них змусить вас відчувати більше зв'язку з людством. «Коли люди відчують, як вони пов'язані з людством, вони відчують більше цікавості до інших і мають більше сміливості допомагати їм».

Шлях себе. Ця вправа використовує візуалізацію для дослідження себе та власної енергії, використовуючи метафору подорожі.

Попросіть клієнта виконати такі дії:

Знайдіть зручне положення і почніть з повільних глибоких вдихів.

Уявіть, що ви зустрічаєте свої частини на початку шляху.

Попросіть частини чекати там, коли ви вирушаєте в подорож.

Зверніть увагу, як вони реагують. Вони бояться? Деякі дні вони можуть не захотіти, щоб ви йшли. І це нормально. Ви можете почекати інший день, щоб продовжити.

Якщо ви можете продовжувати, вирушайте у свою уявну подорож.

У міру просування, якщо ви виявите, що все ще думаєте або спостерігаєте за собою, деякі частини, ймовірно, залишилися з вами. Подивіться, чи готові вони залишитися. Повторіть стільки разів, скільки потрібно. Коли ви видаєте частини, відчуйте, як ви стаєте легшими, рухаючись до чистого усвідомлення без думок. Ви повинні почати відчувати, серед іншого, ясність, відчуття благополуччя та впевненості.

Запросіть енергію, яку ви відчуваєте, у своє тіло.

Зупиніться та відчуйте, як це мати стільки себе у своєму тілі.

Коли будете готові, зробіть кілька глибоких вдихів і поверніть увагу на кімнату.

Пожежне тренування. Ця вправа допоможе переглянути частини життя та навчитися самолідерству через практику та досвід.

Попросіть клієнта виконати такі дії:

Уявіть собі когось у вашому житті (в минулому чи теперішньому), хто викликає у вас гнів або смуток.

Уявіть їх у кімнаті, з якої вони не можуть вийти.

Спостерігайте за людиною ззовні кімнати через одностороннє дзеркало. Ви можете бачити їх, але вони не бачать вас.

Тепер нехай вони роблять або говорять те, що вас засмучує.

Зверніть увагу на те, що відбувається з вашим тілом і розумом, коли починає працювати ваша захисна частина (ваші м'язи, частота серцевих скорочень, дихання, думки та емоції).

Тепер подивіться на людину очима свого захисника. Запевніть свого захисника, що ви не заходите в цю кімнату.

Заохочуйте захисника визнати, що ви не в зоні ризику, щоб він міг відступити.

Подивіться, чи готовий ваш захисник відокремити свою енергію від вас. Заохочуйте це забирати енергію.

Тепер перевірте себе ще раз. Які зміни ви помічаєте у своїх м'язах, пульсі, диханні, думках та емоціях?

Як зараз виглядає людина в кімнаті?

Що б ви відчували, якби ви зайшли в кімнату й перебували з цією людиною самі, а не в супроводі захисника?

Запитайте захисника, чи може він почати вам довіряти. Якщо ні, то чому?

Коли ви будете готові, подякуйте захиснику за підтримку, яку він надав вам, і нову довіру, яку він вам довіряє.

Зробіть кілька глибоких вдихів і поверніть увагу на кімнату.

Якщо ваш захисник відійшов убік, ви, ймовірно, помітили великий зсув» [54]. Повторення вправи може допомогти клієнтам дізнатися про частини, які захищають, і про те, наскільки вразливими вони були раніше.

«Я виживу». Ця вправа розроблена, щоб допомогти клієнту оцінити власні навички подолання, а також системи соціальної підтримки, щоб справлятися з життєвими невдачами та труднощами.

Фон. Співчуття до себе та самолюбство пов'язані з нашою здатністю справлятися з труднощами та процвітати. обставини.

Коли ви маєте справу зі складними ситуаціями, співчуття до себе часто слугує захистом буфер, який допомагає нам справлятися з нашим внутрішнім критиком, налаштовує нас на більш адаптивну роботу та допомагає нам подолати.

Розглядаючи внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають вам справлятися з труднощами та проблемами, ви можете почати визначати свої власні захисні буфери – від ваших особистих рис до тих, хто вас оточує може допомогти.

Інструкції

Вправа містить три запитання, над якими ви можете поміркувати та відповісти. Напишіть свої відповіді у відведеному місці, де ви зможете повернутися до них пізніше або коли будете переживати виклик.

Частина 1: Особистий виклик Ця частина зосереджена на тому, як ви виживали в минулому, коли стикалися з труднощами. Розмірковувати над внутрішніми та зовнішніми ресурсами, які ви задіяли, і як вони вам допомогли, це а хороший спосіб зрозуміти власні сильні сторони та визначити ті, які можуть бути особливо цінними, коли боротися з життєвими невдачами.

Крок 1.: Подумайте про дуже важкий досвід, який ви пережили у своєму житті. У відведеному місці напишіть вільно про цей досвід. Спробуйте розповісти про те, що трапилося, як ви відчували і з чим вам було

важко мати справу якомога детальніше вам подобається. Не турбуйтеся про орфографію чи граматику.

Частина 2: Ваші навички справлятися

Крок 1: Подумайте зараз, що ви зробили, щоб вижити в цей складний час. Скористайтеся підказками, щоб допомогти вам, якщо це необхідно.

Підказки:

- Які дії ви вжили?
- Які внутрішні та зовнішні ресурси ви використовували?
- Якої допомоги ви шукали?
- Що допомогло вам пережити або подолати труднощі?
- Що ні?

Крок 2: Розмірковуючи, зокрема, про ваші власні особисті ресурси та про цю конкретну складність, які навички дали результат

Ви особисто використовуєте, щоб подолати труднощі?

Підказки:

- Які сильні сторони допомогли вам пережити цей час?
- Які здібності чи особисті якості були особливо корисними?
- Якими навичками ви пишаєтеся?
- Як вони вам допомогли?

Частина 3: Ваша соціальна підтримка. У цій частині вправи розглянемо вашу зовнішню або соціальну підтримку.

Нам не потрібно справлятися з усіма життєвими проблемами самостійно, і знати, кому можна довіряти і шукати вихід у важкі часи – один із способів оцінити ваші зовнішні захисні буфери.

Крок 1: Цей крок покликаний допомогти вам розглянути інших людей, які могли допомогти вам впоратися з труднощами ситуація, яку ви щойно переказали. Відклавши на мить свій важкий досвід, подумайте про значущу ціль, бажання чи амбіції що ви вважаєте важливим. Напишіть усе про це у місці нижче.

Крок 2: А тепер згадайте минулий комплімент, який ви отримали, який стосується цієї мети чи бажання. Перелічіть будь-які зокрема людей, які спадають на думку у вашій відповіді нижче.

Підказки:

- Хто зробив вам цей комплімент?
- Чи виділили вони якісь сильні сторони, риси чи здібності, якими ви володієте?
- Чи хтось із однолітків, наставників, членів родини чи друзів висловлював захоплення певними здібностями?

Отже, ці арт-терапевтичні заходи пропонують парам унікальний спосіб дослідити свої стосунки, покращити спілкування та поглибити їхні зв'язки. Займаючись разом творчими вправами, партнери можуть отримати нові ідеї та зміцнити свій зв'язок.

Висновки до третього розділу

Відтак, сім'я – незмінне джерело й основна ланка передачі дитині соціально-історичного досвіду, передусім емоційних і ділових відносин між людьми. Утрата сім'ї – важка трагедія в житті дитини, яка залишає глибокий слід в її особистісному розвитку та подальшому житті, адже після від'їзду одного з батьків за кордон у дітей найчастіше виникає глибокий депресивний стан, небажання спілкуватися з рідними та друзями, особливо з мамою чи татом, які поїхали; крім того, дитина стає дратівливою, тривожною, агресивною; у неї можуть з'явитися думки про самогубство; вона нікому не довіряє – і навколишній світ стає для неї чужим.

Загальна мета проекту «Арттерапія» – підвищити стійкість людей із міграційним походженням. Зокрема, це втручання спрямоване на: допомогти людям з міграційним походженням оговтатися від травматичного досвіду, розвинути стійкість, відновити самооцінку та інтегруватися в суспільство; залишити тривалий вплив, навчаючи місцевих постачальників послуг і дозволити їм застосовувати основні техніки арттерапії у власній практиці;

запропонувати опікунам, які піддаються втомі та вторинній травмі під час своєї роботи, новий та інноваційний інструмент для модулювання/зменшення стресу та підвищення рівня самообслуговування; у довгостроковій перспективі інтегрувати практику арттерапії в програми захисту та гуманітарної допомоги, які реалізуються в контексті міграції жителів України.

Різні форми мистецтва, такі як музика, поезія, образотворче мистецтво, драма, танець, використовуються для можливостей мігрантів і біженців, які часто стикаються зі складними проблемами, такими як бідність, нерівність, несправедливість і вимушена міграція. Мистецтво допомагає підтримувати психічне та фізичне здоров'я та сприяє розвитку психологічної стійкості.

Арттерапія може мати форму індивідуального чи/або групового втручання, зрештою спрямованого на досягнення та активізація внутрішніх ресурсів дітей для допомоги. Терапевт займає позицію підтримки та забезпечує сприятливе середовище, оскільки ці діти мають серйозні психосоціальні проблеми, деякі з яких виникли у своїх країнах до міграції.

ВИСНОВКИ

Теоретичне опрацювання наукових джерел та проведене комплексне дослідження дали змогу виявити *наступне*:

- в умовах сучасного суспільства зростає актуальність вивчення шлюбу, у якому подружжя перебуває в умовах тривалої розлуки;
- дистантне проживання партнерів негативно впливає на прояв позитивних почуттів, їм характерним є низький рівень відчуття позитивних емоцій, ніжності, любові;
- через втрату постійних контактів подружні взаємини набувають формального контакту, при цьому, зачасту, перевага надається економічним аспектам спілкування.

За результатами проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні **висновки** :

- виявлено, що серед досліджуваних переважає середній рівень задоволеності шлюбом. При цьому, високого рівня не виявлено ні у чоловіків, ні у жінок. Низький рівень продемонстрували у більшості жінки, що є свідченням того, що вони менше задоволені своїм подружнім життям;
- встановлено, що чим вищий рівень задоволеності подружніми взаєминами, тим вищими є довірливість, легкість у спілкуванні та взаєморозуміння між партнерами. Низький рівень подібності у поглядах партнерів продемонстрували респонденти обох статей із виявленими «скоріше неблагополучними» та «неблагополучними» рівнями задоволеності шлюбом;
- відповідно до результатів дослідження, у партнерів з високим рівнем таких показників задоволеності шлюбом, як «благополучний» і «скоріше благополучний» прослідковуються високі показники за критерієм «терапевтичність спілкування»;
- виявлено, що серед досліджуваних нашої вибірки переважає середній рівень задоволеності подружніми взаєминами і, відповідно,

найбільший відсоток досліджувани пари продемонстрували за показником середнього рівня спілкування;

- встановлено, що сім'ям, де один з партнерів є трудовим мігрантом, характерними є значні показники нервово-психічної напруженості, сімейної тривожності з непоодинокими проявами загальної незадоволеності подружнім життям як з боку чоловіка, так і з боку дружини;
- відповідно до результатів дослідження, виявлено, що існує певний зв'язок між задоволеністю шлюбно-сімейними стосунками та проявом подружніх ревнощів : чим нижчою є задоволеність шлюбом, тим вищі показники прояву ревнощів до партнера. При цьому, як показали результати дослідження особливостей прояву ревнощів у обстежуваних парах, для більшості як жінок, так і чоловіків з виявленими високими показниками ревнощів до партнера, низьким є рівень довіри, невпевненість у майбутніх стосунках. На нашу думку, це може бути результатом того, що подружжя тривалий час проживають на відстані один від одного.

Відповідно до результатів дослідження, варто зауважити, що лише незначний відсоток як жінок, так і чоловіків дали стверджувальну відповідь, що перебування дружини на заробітках погіршило їхні стосунки, що наводить на роздуми щодо того, чи не було у жінок причиною прийняття рішення про трудову міграцію незадоволення подружніми взаєминами і прагнення завдяки зміні місця проживання, працевлаштування і кола нового оточення змінити і щось в особистому житті. Дане питання, на нашу думку, заслуговує подальших досліджень і складе основу нашої подальшої наукової роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Дослідження впливу особистісних характеристик на успішність адаптації трудових мігрантів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2011. Т. XIII. Ч.4. С. 41–47.
2. Блинова О. Є. Проблема психологічного здоров'я мігрантів. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. – Івано-Франківськ: Видавництво «Плай» ЦІТ Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2009. Вип. 14. Ч. 2. С. 55–64.
3. Блинова О. Є. Психологічні основи вивчення міграційної готовності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. Вип. 15. Ч. 2. С. 145–156.
4. Блинова О. Є. Психологічні проблеми трудової міграції населення України. *Актуальні проблеми психології* : Київ : Главник, 2008. Т. X. Ч. 8. С. 76–82.
5. Блинова О. Є. Трудова міграція населення України у соціально-психологічному вимірі: монографія. Херсон: РІПО, 2011. 486 с.
6. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності: від теорії до терапії: посібник. Львів, 2012. 314 с.
7. Варецька О. Соціально-економічне підґрунтя трудової міграції населення України. *Україна аспекти праці*. 2005. № 5. С. 34–40.
8. Венгер Г. Феномен дистантної сім'ї. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013. № 2 С. 196–200.
9. Вінс В., Кашпур Ю., & Кузьменко Т. (2022). Гармонізація міжособистісних взаємин подружніх пар засобами психологічного консультування. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 42-46*. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.8>
10. Вербець В. В. Соціологія: Навчальний посібник. Київ: КОНДОР, 2009. 550 с.

11. Веретенко Т. Г., Заверико Н. В. Соціально-педагогічна робота з дистантними сім'ями. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Вип. 444. Чернівці ЧНУ, 2009. С. 14–22.
12. Веретенко Т. Г., Заверико Н. В. Дистантна сім'я: поняття, особливості, типологія. Соціально-психологічні проблеми виховання в дистантних сім'ях і методично-теоретичні засади підготовки спеціалістів до роботи з ними. Чернівці: Технодрук, 2008. С. 18–22.
13. Генелюк А., Магдисюк Л. Психологічні особливості формування емпатії в дітей у повній та неповній сім'ї. *Актуальні ідеї В. Сухомлинського та К. Ушинського в сучасному освітньому просторі*. Луцьк – Львів, 2021. С. 240-243.
14. Герасименко Г. В., Позняк О. В. Гендерні аспекти трудових міграцій населення України. *Демографія та соціальна економіка*. 2006. № 1. 51 с.
15. Гнибіденко І. Проблеми трудової міграції в Україні та їх вирішення. *Економіка України*. 2001. № 4. С. 19–22.
16. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 1999. 384 с.
17. Головіна Н. М., Головіна О. В. Соціально-психологічні аспекти трудової міграції в Україні. *Міжнародна міграція та розвиток України в контексті європейської інтеграції*. Київ : ПЦ «Фоліант» / за заг. ред. О. С. Власюк, 2008. С. 129–136.
18. Діденко С. В., Козлова О. С. Психологія сексуальності. Київ: Академвидав, 2009. 304 с.
19. Кавчинська-Бутрим Зофія. Користі та втрати учасників міграції – результати власних досліджень. *Міграція – виклик XXI століття*. Люблін: Видавництво Люблінського католицького університету, 2008. С. 143–151.

20. Кисельова О. І., Кедік А. А. Трудова міграція: суть і причини виникнення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2013. № 21 (частина 1). С. 60–63.
21. Котлова Л., Саух І. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Випуск 1. С. 223–228.
22. Король Г. М. Проблеми сучасної міграційної політики в Україні. *Вчені записки*. Київ, 2005. Вип. 12. С. 89–94.
23. Левицька Т. Л., Потапчук Є. М. Створення студентською молоддю стабільної сім'ї: реалії та проблеми. *Культура в сучасному українському суспільстві: стан та проблеми*. Київ, КНУКіМ, 2008. С. 380–384.
24. Леонтенко О. Проблеми становлення й розвитку трудової еміграції з України. *Україна: аспекти праці. Науково-практичний та соціально-політичний журнал*. 1999. № 5. С. 28–32.
25. Ляльчук Г. Д. Аналіз соціально-психологічних чинників деструкції родинних зв'язків у сім'ях трудових мігрантів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля. 2013. № 1 (30). С. 203–209.
26. Малиновська О. А. Трудова міграція: соціальні наслідки та шляхи реагування. Київ : НІСД,. 2011. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.niss.gov.ua>.
27. Малиновська О. Сучасні міграційні процеси в Україні та формування міграційної політики держави. *Університет*. 2008. № 2. С. 11–28.
28. Мотиль В. Політика України щодо трудової міграції в ЄС: правові аспекти. *Міграція – виклик XXI століття*. Люблін: Видавництво Люблінського католицького університету, 2008. С. 70–73.

29. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 308 с.
30. Орбан-Лембрик Л. Е. Вплив міграційних процесів на поведінкові прояви особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2008. Вип. 13. Ч. 1. С. 3–13.
31. Панок В. Г. Українська практична психологія: визначення, структура і завдання. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 1. С. 5–8.
32. Пархомов Л. І. Причини виникнення сирітства. *Соціальний захист*. 1997. № 7. С. 47–51.
33. Пенішкевич Д. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до роботи з дистантними сім'ями. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2005. Вип. 225. Педагогіка та психологія. С. 92–97.
34. Пенішкевич Д., Куб'як Н. Особливості функціонування дистантних сімей трудових мігрантів. *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць*. Випуск 498-499: Педагогіка та психологія. Чернівці: Книги – ХХІ, 2010. С. 110–113.
35. Пенькова О. І. Сім'я як чинник розвитку духовних цінностей старшокласників. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Т. ХІ, част. 5. Київ, 2009. С. 284 – 292.
36. Пирожков С., Малиновська О., Марченко Н. Зовнішня міграція в Україні: причини, наслідки, стратегії. Київ: Академпрес, 1997. 128 с.
37. Приходько Ю. О. Психологічний словник-довідник. Київ: Кравелла, 2012. 328 с.
38. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Л. В. Помиткіна та ін. Київ: НАУ, 2011. 271 с.
39. Психологія сім'ї: навч. посібник / Поліщук В. М. та ін. Суми: ВТД «Університетська книга». 2008. 282 с.
40. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. / М. С. Корольчук та ін.; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Ніка-Центр. 2010. 296с.

41. Ровенчак О. Визначення та класифікації міграцій: наближення до операційних понять. *Політичний менеджмент*. 2006. № 2 (17). С. 127–139.
42. Рожновські Б., Брик Д. Стрес, обумовлений еміграцією, і його наслідки для системи цінностей емігрантів. *Міграція – виклик XXI століття*. Люблін: Видавництво Люблінського католицького університету, 2008. С.119–142.
43. Седих К. В. Психологія взаємодії систем: «сім'я і освітні інституції»: монографія. Полтава: Довкілля. 2006. 260 с.
44. Семиченко В. А., Заслужнюк В. С. Психологія та педагогіка сімейного спілкування: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: Веселка, 1998. 214 с.
45. Сіляєва Є. Г. Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування: навч. допомога. Київ : Академія, 2002. 326 с.
46. Словник української мови : в 11 т. Київ: Наукова думка, 1980.
47. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї: навч. посіб. Кременчук: 2015. 135 с.
48. Федик О. В. Психологічні основи сексуальності. Івано-Франківськ Плай. 2010. С. 159.
49. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї. Луцьк: Вежа-друк, 2015. 364 с.
50. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: теорія та практика: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 252 с.
51. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 344 с.
52. Anderson, F., Sweezy, M., & Schwartz, R. (2017). *Internal Family Systems Skills Study Guide: Treating Anxiety, Depression, PTSD, and Traumatic Substance Abuse*.
53. IFS Institute. (n.d.). Outline of internal models of family systems. from <https://ifs-institute.com/resources/articles/internal-family-systems-model-outline>

54. Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS One*, 10: e0136598.
55. PESI. Herbine-Blank, T. (nd). Counseling for couples and marriage with intra-family systemic therapy. IFS Institute. <https://ifs-institute.com/resources/articles/couples-marriage-counseling-internal-family-systems-therapy>
56. Schwartz, RC (2021). *There Are No Bad Parts: Trauma Healing and Cellular Recovery Using Internal Family Systems Models*. Sounds true.
57. Sneer, S. & Wiseman, H. (2016). Patterns of couples' joint drawing: Associations with couple attachment, intimacy, and satisfaction. *Art in Psychotherapy*, 51, 1-9.
58. Sweezy, M., & Ziskind, EL (2013). *Therapy of internal family systems: new dimensions*. Routledge.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

1. Чи вважаєте ви свій шлюб успішним (так, ні)
2. Чи можна, на вашу думку, стверджувати, що відстань між партнерами впливає на їхні почуття один до одного (так, ні)
Якщо так, то :
 - почуття підсилюються;
 - почуття послаблюються;
 - важко сказати.
3. Чи відчуваєте ви збільшення фінансових обов'язків у сім'ї? так, ні)
4. Чи відчуваєте ви більшу відповідальність за дітей? (так, ні)
5. Чи берете ви більшу, у порівнянні з партнером, участь у вихованні та плануванні майбутнього дітей? (так, ні)
6. На вашу думку, регулярні сексуальні стосунки дають впевненість у благополучності взаємин (так, ні, ваш варіант _____).
7. Чи ревнуєте Ви свого партнера? (так, ні)
8. Оцініть міру прояву Ваших ревнощів (висока, середня, низька)
9. Чи часто Ви проявляєте ревнощі до партнера? (так, ні)
10. Чи вважаєте Ви адекватним прояв Ваших ревнощів? (так, ні)
11. Чи часто Ви можете перебороти в собі ці почуття? (так, ні)
12. Чи впевнені Ви у собі? (так, ні)
13. Чи довіряєте Ви своєму партнерові? (так, ні)
14. Чи відомі Вам факти зради Вашого сексуального партнера? (так, ні)
15. Чи дає ваш партнер привід для ревнощів спеціально, щоб перевірити ваші почуття? (так, ні)
16. Чи був у Вашому житті негативний сексуальний досвід? (так, ні)
17. Чи могли б Ви пробачити сексуальну зраду партнера? (так, ні)
18. Отримавши інформацію з інших вуст про зраду партнера, Ви: повірите однозначно, керуючись тим, що «димі без вогню не буває»; повірите залежно від того, хто повідомив; повірите при наявності фактів; не повірите однозначно; заперечите почуте; з'ясуєте у партнера. (те, що Вам найбільше підходить, підкреслити).
19. Чи можна стверджувати, що з перебуванням дружини (Вашим перебуванням) на заробітках Ваші подружні взаємини погіршилися (так, ні, не впевнений-а). *Дякуємо за відповіді!*

Методика «Ревнощі в сімейному житті»

1. Яка ваша реакція, коли він (вона) розмовляє по телефону?
 - а) зразу ж запитую, із ким розмова;
 - б) чекаю, поки закінчиться розмова, а потім запитую;
 - в) продовжую займатися своєю справою, не надаючи цьому великого значення.

2. Що ви думаєте про кохання?
 - а) воно повинне продовжуватись усе життя;
 - б) людина може закохуватись у житті декілька разів, причому симпатизувати може одночасно більше ніж одній людині;
 - в) було б добре, якби воно продовжувалось усе життя, але це – утопія.

3. Що ви відчуваєте, коли необхідність змушує вас провести ніч не вдома?
 - а) мені буде неприємно, якщо інша половина використає це, щоб піти куди-небудь розважитись;
 - б) я сам (сама) запропоную іншій половині якимось розважитись;
 - в) мені не доводилося задумуватися, чим у цей час займається інша половина.

4. Чи розпечатуєте ви кореспонденцію, адресовану вашій дружині (чоловіку)?
 - а) ні;
 - б) тільки якщо це рахунки чи документи;
 - в) завжди, коли є можливість.

5. Що ви думаєте про минуле своєї половини?
 - а) вас охоплює приємне почуття, коли ви згадуєте про людей, із якими у вашої другої половини були зв'язки ще до зустрічі з вами;
 - б) ви вважаєте за краще не заглиблюватись у ці речі, оскільки те, що відбулося раніше, не має ніякого значення для вас;
 - в) ви ніколи про це не задумувались.

6. Коли потрібно купити ліжко, ви ...
 - а) вибираєте те, яке більш широке;
 - б) ви надаєте перевагу окремим ліжкам;
 - в) віддаєте це питання на вирішення своїй другій половині.

7. Ви застали свою половину в глибоких роздумах.

- а) вам буде приємно, якщо це думки про вас;
- б) ви хотіли б дізнатися, про що думає ваша половина: раптом її думки зовсім не про вас;
- в) ви собі цим не забиваєте голову, бо такі речі вас зовсім не хвилюють.

8. У вас є достатні докази невірності свого чоловіка (дружини)...

- а) ви запропонуєте поговорити відверто й розібратися до кінця;
- б) вирішите помститися тим же способом;
- в) вам здається, що життя розбите, але запропонуєте другій половині все забути та повернутися до сімейного вогнища.

9. Із часом ви помічаєте, що ваша половина стає чужою для вас ...

- а) ви думаєте, що з часом це пройде;
- б) ви намагаєтеся вияснити для себе, чи це ви – причина цього, чи справа в чомусь іншому;
- в) почнете уважно спостерігати за її (його) поведінкою, перевіряєте її (його) пошту, прислухаєтеся до телефонних розмов, можете прослідкувати її (його) на вулиці.

10. Під час товариської вечірки ваша дружина (чоловік) фліртує з іншими...

- а) ви не звертаєте на це ніякої уваги;
- б) наполягаєте на припиненні цих дурниць;
- в) не робите з цього драми, але на майбутнє плануєте приділяти своїй дружині (чоловіку) більше уваги.

11. Вам потрібно бути відсутнім декілька днів ...

- а) думка про те, що вам можуть зрадити, не приходять вам у голову;
- б) ви якомога частіше дзвоните додому, особливо вночі;
- в) ви часто себе запитуєте, що вона (він) зараз робить? Але ви думаєте, що якщо вона (він) вирішить вам зрадити, то навряд чи ви зможете що-небудь зробити.

12. Як ви реагуєте на сцену ревності?

- а) визнаєте цю ситуацію смішною й недоречною;
- б) вас це тішить, хоча більше забавляє;
- в) ситуація вносить суєту, хоча ви в ній відчуваєте себе, як риба у воді.

Ключ до методики «Ревності в сімейному житті»

А зараз підрахуйте бали:

1. а-2	б-3	в- 1
2. а-3	б-1	в-2
3. а-3	б-2	в- 1
4. а-1	б-2	в-3
5. а-3	б-2	в- 1
6. а-3	б-2	в- 1
7. а-2	б-3	в- 1
8. а-2	б-1	в-3
9. а-1	б-2	в-3
10. а-1	б-3	в-2
11. а-1	б-3	в-2
12. а -1	б-2	в-3

Від 12 до 20 балів – Ви зовсім не ревниві або Ваша дружина (чоловік) не дає Вам для цього приводу.

Спілкування в сім'ї

1. Чи можна сказати, що вам із дружиною (чоловіком), як правило, подобаються одні й ті самі кінофільми, книги, вистави?
 - а) так;
 - б) імовірно, так;
 - в) імовірно, ні;
 - г) ні.

2. Чи часто під час розмови з дружиною (чоловіком) у вас виникає почуття спільності, повного взаєморозуміння?
 - а) дуже рідко;
 - б) достатньо рідко;
 - в) досить часто;
 - г) дуже часто.

3. Чи є у вас улюблені фрази, вирази, які означають для вас обох одне й те само, і ви із задоволенням використовуєте їх?
 - а) так;
 - б) імовірно, так;
 - в) імовірно, ні;
 - г) ні.

4. Чи можете ви передбачити, чи сподобається вашій дружині (чоловікові) кінофільм, книга й т. ін.?
 - а) так;
 - б) імовірно, так;
 - в) імовірно, ні;
 - г) ні.

5. Як ви думаєте: відчуває ваша дружина (чоловік), чи подобається вам те, що вона говорить або робить, коли ви прямо про це не говорите?
 - а) майже завжди;
 - б) достатньо часто;
 - в) досить рідко;
 - г) майже ніколи.

6. Чи розповідаєте ви дружині (чоловікові) про свої стосунки з іншими людьми?
 - а) розказую майже все;
 - б) розказую достатньо багато;
 - в) розказую достатньо мало;
 - г) не розказую майже нічого.

7. Чи бувають у вас з дружиною (чоловіком) розбіжності щодо того, які стосунки підтримувати з рідними?
- а) так, бувають майже постійно;
 - б) бувають досить часто;
 - в) бувають достатньо рідко;
 - г) ні, не буває майже ніколи.
8. Наскільки добре ваша дружина (чоловік) розуміє вас?
- а) дуже добре розуміє;
 - б) швидше добре, ніж погано;
 - в) швидше погано, ніж добре;
 - г) зовсім не розуміє.
9. Чи можна сказати, що ваша дружина (чоловік) відчуває, що ви ображені або роздратовані чимось, але не хоче цього показати?
- а) так;
 - б) напевне, так;
 - в) напевне, ні;
 - г) ні.
10. Як ви вважаєте, чи розказує вам дружина (чоловік) про свої неприємності та промахи?
- а) майже завжди;
 - б) досить часто;
 - в) досить рідко;
 - г) майже ніколи.
11. Чи буває так, що якесь слово або предмет викликає у вас обох одні й ті ж спогади?
- а) дуже рідко;
 - б) досить рідко;
 - в) досить часто;
 - г) дуже часто.
12. Коли у вас неприємності, поганий настрій, чи стає вам легше від спілкування з дружиною (чоловіком)?
- а) так, майже завжди;
 - б) достатньо часто;
 - в) досить рідко;
 - г) ні, майже ніколи.
13. Як ви думаєте, чи є теми, на які дружині (чоловікові) важко та неприємно розмовляти з вами?

- а) їх дуже багато;
- б) їх досить багато;
- в) їх достатньо мало;
- г) таких тем дуже мало.

14. Чи буває так, що в розмові з дружиною (чоловіком) ви відчуваєте себе скуто, не можете підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

15. Чи є у вас із дружиною (чоловіком) сімейні традиції?

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

16. Чи може ваша дружина (чоловік) без слів зрозуміти, який у вас настрій?

- а) майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) майже завжди.

17. Чи можна сказати, що у вас із дружиною (чоловіком) однакове ставлення до життя?

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

18. Чи буває так, що ви не розкажете дружині (чоловікові) новину, важливу для вас, але яка до неї (нього) не має прямого стосунку?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) часто.

19. Чи розкажує вам дружина (чоловік) про свій фізичний стан?

- а) розкажує майже все;
- б) розкажує достатньо багато;
- в) розкажує досить мало;
- г) не розкажує майже нічого.

20. Чи відчуваєте ви, що подобається вашій дружині (чоловікові) те, що ви робите або говорите, якщо вона (він) прямо не говорить про це?
- а) майже завжди;
 - б) достатньо часто;
 - в) досить рідко;
 - г) майже ніколи.
21. Чи можна сказати, що ви згодні один з одним в оцінці більшості своїх друзів?
- а) ні;
 - б) радше ні, ніж так;
 - в) радше так, ніж ні;
 - г) так.
22. Як ви думаєте, чи може ваша дружина (чоловік) передбачити, чи сподобається вам той чи інший фільм, книга?
- а) думаю, так;
 - б) радше так, ніж ні;
 - в) радше ні, ніж так;
 - г) думаю, ні.
23. Якщо ви зробили помилку, чи розкажете дружині (чоловікові) про свої неприємності?
- а) не розкажую майже ніколи;
 - б) розкажую досить рідко;
 - в) розкажую досить часто;
 - г) розкажую майже завжди.
24. Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?
- а) дуже рідко;
 - б) досить рідко;
 - в) достатньо часто;
 - г) дуже часто.
25. Як ви вважаєте, наскільки ваша дружина (чоловік) відверта(ий) із вами?
- а) повністю відверта(ий);
 - б) скоріше відверта(ий);
 - в) скоріше невідверта(ий);
 - г) зовсім невідверта(ий).
26. Чи можна сказати, що вам легко спілкуватися з дружиною (чоловіком)?
- а) так;

- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

27. Чи часто ви пустуєте, спілкуючись один з одним?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

28. Чи буває так, що після того, як ви розказали дружині (чоловікові) про щось дуже для вас важливе, вам доводилося пожалкувати, що ви розповіли зайве?

- а) ні, майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

29. Як ви думаєте, якщо у вашої дружини (чоловіка) неприємності, поганий настрій, чи стає їй (йому) легше від спілкування з вами?

- а) ні, майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) так, майже завжди.

30. Наскільки ви відверті з дружиною (чоловіком)?

- а) повністю відвертий(а);
- б) скоріше відвертий(а);
- в) скоріше невідвертий(а);
- г) зовсім невідвертий(а).

31. Чи завжди ви відчуваєте, що ваша дружина (чоловік) ображена або роздратована чимось, якщо вона не хоче вам цього показати?

- а) так;
- б) напевне, це так;
- в) напевне, це не так;
- г) ні, це не так.

32. Чи трапляється, що ваші погляди з якого-небудь важливого для вас питання не збігаються з думкою вашої дружини (чоловіка)?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

33. Чи буває так, що ваша дружина (чоловік) не ділиться з вами новиною, яка важлива особисто для неї (нього), але вас безпосередньо це не стосується?

- а) дуже часто;
- б) досить часто;
- в) достатньо рідко;
- г) дуже рідко.

34. Чи можете ви без слів зрозуміти, який у вашої дружини (чоловіка) настрій?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) майже ніколи.

35. Чи часто об'єднує вас із дружиною (чоловіком) почуття «ми»?

- а) дуже часто;
- б) досить часто;
- в) достатньо рідко;
- г) дуже рідко.

36. Наскільки добре ви розумієте свою дружину (чоловіка)?

- а) зовсім не розумію;
- б) радше погано, ніж добре;
- в) радше добре, ніж погано;
- г) повністю розумію.

37. Чи розповідає вам дружина (чоловік) про свої стосунки з іншими людьми?

- а) не розказує майже нічого;
- б) розказує досить мало;
- в) розказує достатньо багато;
- г) розказує майже все.

38. Чи буває так, що в розмові з вами дружина (чоловік) відчуває себе напружено, скуто, не може підібрати потрібних слів?

- а) дуже рідко;
- б) достатньо рідко;
- в) досить часто;
- г) дуже часто.

39. Чи є у вас таємниці від дружини (чоловіка)?

- а) є;
- б) скоріше є, ніж немає;

- в) скоріше немає, ніж є;
- г) немає.

40. Чи часто ви, звертаючись один до одного, використовуєте смішні найменування?

- а) дуже часто;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) дуже рідко.

41. Чи є теми, на які вам важко та неприємно говорити з дружиною (чоловіком)?

- а) дуже багато;
- б) досить багато;
- в) достатньо мало;
- г) дуже мало.

42. Чи часто у вас із дружиною (чоловіком) виникають розбіжності в тому, як виховувати дітей?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

43. Як ви думаєте, чи можна сказати, що вашій дружині (чоловікові) легко спілкуватися з вами?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

44. Чи розказуєте ви дружині (чоловікові) про свій фізичний стан?

- а) розказую майже все;
- б) розказую достатньо багато;
- в) розказую досить мало;
- г) не розказую майже нічого.

45. Як ви думаєте, чи доводилося вашій дружині (чоловікові) жалкувати, що вона (він) розповіла вам щось дуже важливе для неї (нього)?

- а) майже ніколи;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) майже завжди.

46. Чи виникало коли-небудь відчуття, що у вас із дружиною (чоловіком) існує своя мова, невідома нікому з оточуючих?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

47. Як ви вважаєте, чи є у вашої дружини (чоловіка) таємниці від вас?

- а) так;
- б) радше так, ніж ні;
- в) радше ні, ніж так;
- г) ні.

48. Чи буває так, що коли ви перебуваєте серед інших людей, то дружині (чоловікові) достатньо подивитися на вас, щоб зрозуміти, як ви ставитеся до того, що відбувається навкруги?

- а) дуже часто;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) дуже рідко.

Запитання розбиваються за шкалами так:

1. Довіра спілкування – № 6, 23, 25, 39, 44 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 10, 19, 30, 37, 47 – як він оцінює партнера.

2. Взаєморозуміння між подружжям – № 4, 20, 31, 34, 36 – як респондент оцінює себе за цією ознакою; № 5, 8, 9, 16, 22 – як він оцінює партнера.

3. Схожість у поглядах подружжя – № 1, 17, 21, 32, 42.

4. Загальні символи сім'ї – № 3, 11, 15, 40, 46.

5. Легкість спілкування між подружжям – № 2, 14, 26, 27, 43.

6. Психотерапевтичність спілкування – № 12, 28, 29, 41, 45. В усіх запитаннях першій альтернативі приписується значення

«4», другій – «3», третій – «Т», четвертій – «1». За кожною зі шкал підраховується індекс, значення якого дорівнює середньому арифметичному значень, які входять до шкали запитань.

Нижче наводяться формули розрахунку кожного індексу:

1. а) $6-23+25-39+44$ – чим вищий бал, тим більш довірливий характер спілкування в сім'ї;

б) $10+19+30-37-47$.

2. а) $4+20+31+34-36$;

б) $5+8+9-16+20$ – чим більший бал, тим вище взаєморозуміння між подружжям.

3. $1+17-21+32+42$ – чим вищий бал, тим більш подібні погляди подружжя.

4. $3-11+15+40+46$ – чим вищий бал, тим більше підстав говорити про наявність «сімейної мови».

5. $-2+14+26-27+43$ – чим вищий бал, тим легше подружжю спілкуватись один з одним.

6. $12+28+29-41+45$ – чим більше значення індексу, тим «психотерапевтичніше» відбувається процес спілкування у сім'ї.

**Тест-опитувальник задоволеності шлюбом
(В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко)**

Тест-запитальник запропонований для експрес-діагностики ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодженості-неузгодженості задоволеності шлюбом у конкретній подружній парі. Запитальник можна застосовувати індивідуально в консультативній практиці та масово для виявлення задоволеності шлюбом в тій чи іншій соціальній групі.

Інструкція досліджуваному: «Уважно читайте кожне твердження і обирайте один із трьох варіантів відповідей. Намагайтесь уникати відповіді «важко сказати», «затрудняюсь відповісти» тощо».

Текст запитальника

1. Коли люди живуть так близько, як це відбувається в сімейному житті, вони неминуче втрачають взаєморозуміння і гостроту сприймання іншої людини:

- а) правильно
- б) неправильно
- в) не впевнений

2. Ваші сімейні відносини дають вам:

- а) швидше занепокоєння і страждання
- б) тяжко відповісти
- в) швидше радість і задоволення

3. Рідні і друзі оцінюють Ваш шлюб:

- а) як щасливий
- б) щось середнє
- в) як нещасливий

4. Якщо б Ви могли, то:

- а) багато чого змінили в характері дружини (чоловіка)
- б) важко сказати
- в) ви не стали б нічого змінювати

5. Одна із проблем сучасного шлюбу в тому, що все «приїдається», в тому числі і сексуальні відносини:

- а) правильно
- б) важко сказати
- в) неправильно

6. Коли Ви порівнюєте своє життя з сімейним життям Ваших друзів і знайомих, то Вам здається:

- а) що Ви нещасніший від інших
- б) важко сказати
- в) що Ви щасливіший за інших

7. Життя без сім'ї, близької людини – дуже дорога ціна за повну самотійність:

- а) правильно
- б) важко сказати
- в) неправильно

8. *Ви вважаєте, що без Вас життя Вашої дружини (чоловіка) було б неповноцінним:*

- а) так, вважаю
- б) важко сказати
- в) ні, не вважаю

9. *У більшості людей якоюсь мірою не справджуються сподівання відносно шлюбу:*

- а) правильно
- б) важко сказати
- в) неправильно

10. *Тільки більшість різних обставин заважають подумати Вам про розлучення:*

- а) правильно
- б) не можу сказати
- в) неправильно

11. *Якщо б повернувся час, коли Ви вступали в шлюб, то Вашим чоловіком (жінкою) міг би стати:*

- а) хто завгодно, тільки не теперішній чоловік (жінка)
- б) важко сказати
- в) можливо, саме теперішній чоловік (жінка)

12. *Ви гордитесь, що саме така людина, як Ваш чоловік (жінка) поруч з Вами:*

- а) правильно
- б) важко сказати
- в) неправильно

13. *На жаль, недоліки Вашого чоловіка (жінки) часто переважають його достоїнства:*

- а) правильно
- б) важко сказати
- в) неправильно

14. *Основна перешкода для щасливого сімейного життя полягає у:*

- а) швидше всього в характері Вашого чоловіка (жінки)
- б) важко сказати
- в) швидше у Вас самих

15. *Почуття, з якими ви вступали в шлюб:*

- а) посилились
- б) важко сказати
- в) ослабли

16. *Шлюб притуплює творчі можливості людини:*

- а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

17. Можна сказати, що Ваш чоловік (дружина) має такі достоїнства, які компенсують його недоліки:

а) згоден

б) щось середнє

в) ні, не згоден

18. На жаль, у Вашому шлюбі не все благополучно з емоційною підтримкою один одного:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

19. Вам здається, що Ваш чоловік (дружина) часто робить дурниці, говорить невпопад, недоречно жартує:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

20. Життя в сім'ї, як Вам здається, не залежить від Вашої волі:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

21. Ваші сімейні відносини не внесли в життя того порядку і організованості, яких Ви чекали:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

22. Неправі ті, хто вважає, що саме в сім'ях людина менше всього може розраховувати на повагу:

а) згоден

б) важко сказати

в) незгоден

23. Як правило, присутність Вашого чоловіка (жінки) дає Вам радість:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

24. Чесно кажучи, у Вашому сімейному житті нема й не було жодного світлого моменту:

а) правильно

б) важко сказати

в) неправильно

Ключ

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

Порядок підрахунку. Якщо обраний досліджуваним варіант відповіді (а, б чи в) збігається з наведеними в ключі, то нараховується 2 бали; якщо проміжний (б) – то 1 бал; за відповідь, що не збігається з наведеними, – 0 балів.

Далі підраховується сумарний бал з усіх відповідей. Можливий діапазон тестового балу – від 0 до 48 балів. Високий бал свідчить про задоволеність шлюбом.

Вся вісь сумарних балів тесту розбивається на 7 категорій:

0–16 балів – абсолютно неблагополучна

17–22 балів – неблагополучна

23–26 балів – скоріше неблагополучна

27–28 балів – перехідні

29–32 балів – скоріше благополучні

33–38 балів – благополучні

39–48 балів – абсолютно благополучні

Методика «Типовий сімейний стан»

П – психолог Р – респондент

1. Психолог: «Подумки поверніться додому в сім'ю! Згадайте почуття, з яким Ви відкриваєте двері додому! Згадайте почуття, з яким думаєте про домашні справи на роботі! Як Ви відчуваєте себе у вихідні дні та ввечері? Згадайте все Ваше сімейне життя! Як Ви відчуваєте себе найчастіше? Помітьте на шкалах!»

П: (дає бланк для відповідей). Р: (відмічає).

2. Психолог: (звертає увагу на рису респондента, найбільш виражену на шкалах): «Ви відмітили, що відчуваєте себе в сім'ї дуже ... (називається відповідна риса). Це скоріше приємне чи неприємне почуття? Прошу Вас згадати декілька випадків із Вашого сімейного життя, коли Ви почували себе дуже ... (називається той же стан)».

3. Р (розказує).

П: «Спробуйте ще раз оцінити свій стан вдома на цих же шкалах! Все залишається по-старому чи щось зміниться?» Р: (звичайно міняє оцінку з деяких шкал, якщо при цьому на перший план вийшов інший стан, то вся процедура повторюється від п.2).

Обробка: бали зі шкал, помічених однаковим індексом, сумуються. Стан констатується, якщо сума оцінок із 4-х субшкал перевищує або дорівнює за У (загальна незадоволеність) 26 балам; за Н (нервово-психічне напруження) – 27 балам; за Т (сімейна тривожність) – 26 балам.

Бланк до методики «Типовий сімейний стан»

1	5	9	13	17		Д	К
2	6	10	14	18	Вплив	5	2
3	7	11	15	19	Фрустрація	4	2
4	8	12	16	20	Інформація	5	1
					Відчуження	3	0

Рез. 12< 5