

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ
ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**
Кваліфікаційна робота

Освітня програма:	Кризова психологія
Спеціальність:	053 Психологія
Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)

Виконав(ла) здобувач (ка)
2 курсу 1 ПС групи
Лавринович Надія Володимирівна

(підпис)

Науковий керівник
доцент, кандидат психологічних наук
Віденєєв І.О.

(підпис)

роботу захищено 2024 р.

Оцінка: _____

(Прізвище, ініціали) _____

(підпис)

Харків, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. СІМЕЙНІ КРИЗИ В СУЧАСНІЙ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	5
1.1. Психологія сімейної кризи: поняття, причини, статистика	5
1.2. Поняття нормативних сімейних криз та криз середнього віку	13
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Гіпотеза та підбір основних методик дослідження.....	28
2.2. Результати емпіричного дослідження.....	35
2.3. Робота з графічними методиками.....	48
Висновки до другого розділу	51
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ НА ЕТАПІ СТАБІЛІЗАЦІЇ СІМ'Ї.....	53
3.1. Психологічне консультування та психотерапія як метод допомоги при сімейних кризах	53
3.2. Тренінгова програма для жінок «У мене є я».....	60
Висновки до третього розділу.....	62
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

В Україні та світі з кожним роком збільшуються показники розлучень, кожна шоста пара не в змозі зберегти свій шлюб та пройти через сімейні кризи, які супроводжують наше життя. У Європі ми тримаємо перше місце за цим показником, хоча й старий Світ має печальні показники, наприклад, 7 із 10 сімей не мають дітей. Як бачимо: інститут шлюбу руйнується.

Одним з засобів для покращення ситуації, підвищення шлюбних показників, зміцнення інституту шлюбу є робота з сімейними кризами, їх діагностика та корекція. Таким чином, проблемою дослідження виступає розуміння особистісних чинників переживання сімейних криз для того, щоб можна було ефективно з ними працювати та попереджувати.

Об'єкт дослідження: переживання кризи стабілізації сім'ї на тлі кризи середнього віку жінками (у першу чергу) та чоловіками (для порівняння).

Предмет: психологічні чинники, пов'язані з виникненням сімейних криз на етапі стабілізації сім'ї.

Мета: проаналізувати психологічні фактори, пов'язані з виникненням сімейних криз, у тому числі дослідивши статистичні дані сучасних досліджень та знайти інструменти профілактики та корекції кризових станів, пов'язаних з сімейними та віковими кризами середнього віку, які ускладнюють перебіг сімейних криз даного етапу.

Завданнями дослідження, таким чином, виступають:

- дати визначення сімейних кризам у розрізі причин їх виникнення;
- відокремити нормативні та ненормативні кризи і систематизувати головні етапи нормативних сімейних криз та криз середнього віку;
- створити дизайн емпіричного дослідження: обґрунтувати гіпотезу та розробити набір методик дослідження для чоловіків та жінок 35-50 років;
- проаналізувати результати дослідження;
- опрацювати методику генограми;

- надати актуальні методики психокорекції сімейних криз середнього віку, у першу чергу, психологічного консультування та психотерапії;
- Розробити програму тренінга для жінок для підвищення розуміння сімейного благополуччя.

Гіпотеза дослідження: жінки, які є домогосподиннями, чи у декреті, чи працюють з дому, не виходячи у офіс, позбавлені важливого джерела задоволення, що зрештою негативно впливає на їхнє щастя та психічне здоров'я, та призводить до сімейних криз.

Методологічні основи і методи дослідження: теорія вікових криз (Е. Еріксон), теорія сімейних криз (Т. Титаренко, М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Л.І. Магдисюк, Т.І. Дучимінська), методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій (О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов, Т.М. Титаренко).

Методи дослідження для сімейних криз підбиралися і розроблялися відповідно до завдань. Теоретичні методи включали аналіз монографій, статей та наукових публікацій, статистичні дані, що висвітлюють стан проблем сімейних криз. В якості аналітичних методів використовувалося вивчення експертної думки і коефіцієнт кореляції r-Пірсона. Емпіричні методи дослідження складали психодіагностичні методики: інтерв'ю, тест-опитувальник Задоволеність шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) – єдина форма для чоловіків та жінок; та дві форми опитувальника для жінок та чоловіків на визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень подружжя (автор А.М. Волков), а також Симптоматичний опитувальник SCL-90-R. Також була використана методика генограми.

Характеристика вибірки – 30 жінок та 30 чоловіків, від 35 до 50 років, які знаходяться на етапі стабілізації сім'ї.

Новизна дослідження: досліджується не сім'я як єдиний об'єкт, як зазвичай роблять при аналізі сімейних криз, а саме чинники переживання кризи жінкою.

Бібліографія включає 29 джерел, із них 2 іноземною мовою, 1 додаток.

РОЗДІЛ I. СІМЕЙНІ КРИЗИ В СУЧАСНІЙ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологія сімейної кризи: поняття, причини, статистика

Криза в психології – це переломний момент, важкий стан процесу переходу, загострення, небезпечний стан, який характеризується нестійкістю та потребує значних змін, іноді у дуже короткий проміжок часу. Це ситуація стресу, яка вимагає від людини переосмислення своїх уявлень про себе, про відносини з оточуючими, взагалі, розуміння світу.

В психологічній науці життєва криза розглядається як різновид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у площині подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В процесі вивчення проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як особистісна криза, психологічна криза, криза самореалізації, психодуховна криза, життєва криза, біографічна криза, вікова криза, криза професійного становлення та ряд інших. [2, с. 121-122].

Кризова ситуація виникає тоді, коли людина зіштовхується з перешкодами на шляху до важливих життєвих цілей і не може подолати ці труднощі звичними методами. Існує два основні типи кризових ситуацій: ті, що пов'язані зі змінами у природному життєвому циклі, та ті, що викликані травматичними подіями [5, с. 7].

Критичні ситуації можуть по-різному впливати на особистість. З одного боку, вони можуть викликати значне занепокоєння, депресію, почуття безпорадності та безнадії, що може призвести до життєвої кризи. З іншого боку, такі ситуації можуть надати життю новий сенс, зробити його більш змістовним та повним. Кожна зустріч з кризою зазвичай болісна, але вона змінює ставлення людини до життя, смерті, себе та своїх цінностей, формуючи різні життєві стратегії, що допомагають вийти з кризи.

Критичні ситуації можуть мати значний негативний вплив на психологічний стан особистості. Наприклад, втрата роботи може спричинити почуття безпорадності та безнадійності. Це може призвести до тривоги та

депресії, оскільки робота часто є основним джерелом не тільки фінансової стабільності, але й особистої самореалізації.

З іншого боку, критичні ситуації можуть сприяти переосмисленню життя і наданню йому нового сенсу. Наприклад, людина, яка пережила серйозну хворобу і одужала, може почати цінувати життя більше, змінити пріоритети та знайти нові цілі.

Критичні ситуації змушують людину змінювати свої життєві стратегії. Наприклад, після розлучення людина може більше приділяти увагу саморозвитку та новим хобі, що допомагає зменшити емоційний стрес і знайти нові джерела радості.

Стикаючись із критичною ситуацією, люди часто переосмислюють свої цінності. Наприклад, після втрати близької людини, хтось може почати більше цінувати час, проведений з родиною та друзями, і менше уваги приділяти матеріальним благам.

Існує п'ять типів ставлення до кризової ситуації: 1) ігноруюче ставлення, 2) перебільшуюче ставлення, 3) демонстративне ставлення, 4) волонтаристське ставлення, 5) продуктивне ставлення [18].

Психологи виділяють такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя: кризи розвитку (вікові кризи); деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки); травматичні кризи; кризи відносин; кризи сенсу життя; морально-етичні кризи [5, с. 8].

Значуще місце у розвитку особистості займають кризи відносин, у тому числі сімейні кризи. Кризи відносин – це кризи, зумовлена проблемами у стосунках, а часто й їх розривом, ініційованим одним із партнерів [5, с. 10].

Сім'я або пара визначається як група людей, які живуть разом з спільними переконаннями, цілями та емоційними прив'язаностями. Існує синергія цієї групи, так як сума властивостей групи є більшою, ніж просто сукупність індивідів, які ділять простір і час. Сім'я є соціальною системою, яка підтримує виживання та благополуччя своїх членів. Вона унікальна (не подібна до інших), вхід до неї можливий лише через народження, усиновлення або шлюб.

Як система сім'я має тенденцію рости, змінюватися, трансформуватися. Будь який ріст, перехід від однієї фази до іншої супроводжується кризами.

Різниця, яку чоловік і жінка не помічали (або робили вигляд, що не помічають) під час зустрічей, у шлюбі починають турбувати пару щодня. Подолання цих труднощів – це і є сімейне життя. Подружжя можна порівняти з компанією, де дружина – директор, а чоловік – підлеглий. Управлінський підхід у кожній сім'ї свій, але здебільшого директор керує, а підлеглий виконує його вказівки [22, с. 56].

Криза сімейного розвитку – це психологічний стан сім'ї, що супроводжується депресивністю, незадоволеністю сімейними стосунками, складним вирішенням проблем особистісного та міжособистісного характеру та пов'язаний з переходом сім'ї з однієї фази розвитку в іншу [26].

Статистика свідчить, що в Україні та світі більшість людей не може впоратися з такими кризами і обирають один з найпростіших способів вирішення критичної ситуації – розлучення.

Сьогодні багато говорять про кризу інституту сім'ї. Молодь вже не вважає сім'ю головною життєвою цінністю. Демографи говорять про те, що шлюбів реєструється все менше. Україна — лідер серед країн Європи по кількості розлучень. У різні боки розбігаються не тільки молоді подружжя, а й ті, у кого за плечами багаторічний стаж на перший погляд благополучного і сталого шлюбного життя [21]. Цікаво, що 62% наших громадян зовсім не бояться самотності [20]. А ті люди, які почуваються самотніми замість пошуку другої половинки, знаходять для себе інші, цікавіші заняття.

За підсумками опублікованих Держстатом даних у 2021 році відсоток розлучень щодо зареєстрованих шлюбів склав 65%, така сама цифра спостерігалася і в 2020 році [21]. В західних регіонах він складає 30%, а в південних і східних – доходить до 70% [8].

За статистикою у Європейському Союзі на рік припадає 1 мільйон розлучень, у США 53% шлюбів закінчуються розлученням (кожні 6 секунд).

Найменше число розлучень спостерігається в Ірландії – щорічно не більше 15% та Чилі – 3% [16].

Для порівняння 30 років тому співвідношення шлюбів та розлучень дорівнювало 42%, а 70 років тому всього лише 4% [19].

Одну з основних причин високого рівня розлучень в нашій країні пов'язують з тим, що наші люди рано одружуються. Вважається, що безвідповідальність і легковажність, притаманна молодому віку, є причинами ранніх необдуманих шлюбів і, відповідно, подальшого припинення стосунків, які не змогли пройти випробування часом [19].

Дійсно, найчастіше розлучаються в перші три роки подружнього життя. Великий відсоток – понад 28% у 5-9 рік спільного подружнього життя. Найрідше розлучаються пари, які прожили разом більше 20 років [28].

Інші експерти вважають, що спричиненню великої кількості розлучень стають фінансові проблеми. Із цими формулюваннями не згодна психологиня і системна сімейна консультантка Світлана Ромашкіна. На її думку, українські сім'ї здебільшого розпадаються тому, що і чоловіки, і жінки стурбовані тільки своїми інтересами. Сенсом життя стало створення не сім'ї, а її ідеальної ілюзії. [25]. Адріан Буковинський вважає основною причиною розлучень – невідповідність [8].

Виділяється низка факторів, що впливають на благополуччя шлюбу: психобіологічна сумісність (мається на увазі непереборна тяга до партнера, заснована на потягу до зовнішності, таланту, особливостей характеру, зацікавленості в партнері як співрозмовнику); соціальна зрілість подружжя (готовність до активної участі в житті суспільства, впевненість у матеріальній забезпеченості, сформоване почуття обов'язку і відповідальності); модель шлюбних відносин батьків (сімейний уклад (сімейне мікросередовище, зовнішня і внутрісімейна активність, сімейне виховання), особливості взаємин подружжя, конфліктні ситуації, що виникали у сім'ї, що може привести до формування схожих механізмів у наступного покоління. Такі показники соціальної активності, як освіта та трудова діяльність, не впливають на

шлюбні відносини безпосередньо, проте люди, які часто змінюють роботу або незадоволені своєю діяльністю, більшою мірою не здатні підтримувати тривалі серйозні стосунки [9, с. 204].

Згідно моделі L. Lee (1984), розрив стосунків проходить через п'ять основних стадій [5, с. 10]:

1. Незадоволеність: Один або обидва партнери починають відчувати зростаючу незадоволеність стосунками. Це може бути викликано різними причинами, такими як невідповідність очікувань, недостатність емоційної підтримки або відсутність комунікації.
2. Розголос: Партнери починають обговорювати свої переживання і почуття один з одним. Це важливий етап, на якому вони мають можливість відкрити свої справжні емоції та проблеми.
3. Переговори: Партнери намагаються знайти рішення для вирішення своїх проблем. Це може включати компроміси, нові підходи до взаємодії та покращення комунікації.
4. Вирішення і трансформація: Партнери втілюють результати переговорів у життя. Вони можуть змінити свої поведінкові моделі, запровадити нові звички і зусилля для покращення стосунків.
5. Припинення стосунків: Якщо прийняті рішення не покращують стосунки та не вирішують проблеми, партнери можуть прийняти рішення про розрив.

Ця модель дає систематичне бачення процесу розриву стосунків, але важливо розуміти, що кожна пара унікальна, і процес може відрізнятися залежно від конкретної ситуації. Наприклад, у деяких випадках стадії можуть змішуватися або проходити в іншій послідовності. Крім того, можливість успішного вирішення конфліктів залежить від готовності партнерів працювати над стосунками і визнати свої помилки.

Дуже важливо на всіх етапах приділяти увагу емоційному стану партнерів. Відкрите спілкування та підтримка можуть допомогти зменшити негативний вплив кризи. Навіть якщо стосунки закінчуються, коректне і поважне

відношення до один одного може знизити емоційний стрес і зберегти можливість на подальшу взаємодію.

Додатково, важливо звертати увагу на зміни у своїх власних почуттях і реакціях, та вчасно звертатися за допомогою до фахівців, таких як психологи або сімейні терапевти, які можуть допомогти подолати складні періоди і знайти способи покращити взаємодію.

Ця модель може бути корисною не лише для розуміння процесу розриву, але й для попередження криз у стосунках. Вчасно виявлені та обговорені проблеми можуть бути вирішені до того, як вони стануть причиною серйозного конфлікту або розриву.

Конфлікт у стосунках або шлюбі може виникнути з різних причин. Сім'я підпорядковується двом одночасним законам: стабільності та розвитку (прогресу). Це означає, що якщо в сім'ї відбуваються зміни, але подружжя продовжує жити за старими звичками, це неодмінно призведе до кризи. Варто знати, що якщо хоча б один член сім'ї створює, переживає внутрішній конфлікт, з часом в нього втягуються усі решта [26].

Причини розлучень в сучасній Україні наведені на рис. 1.1 [24].

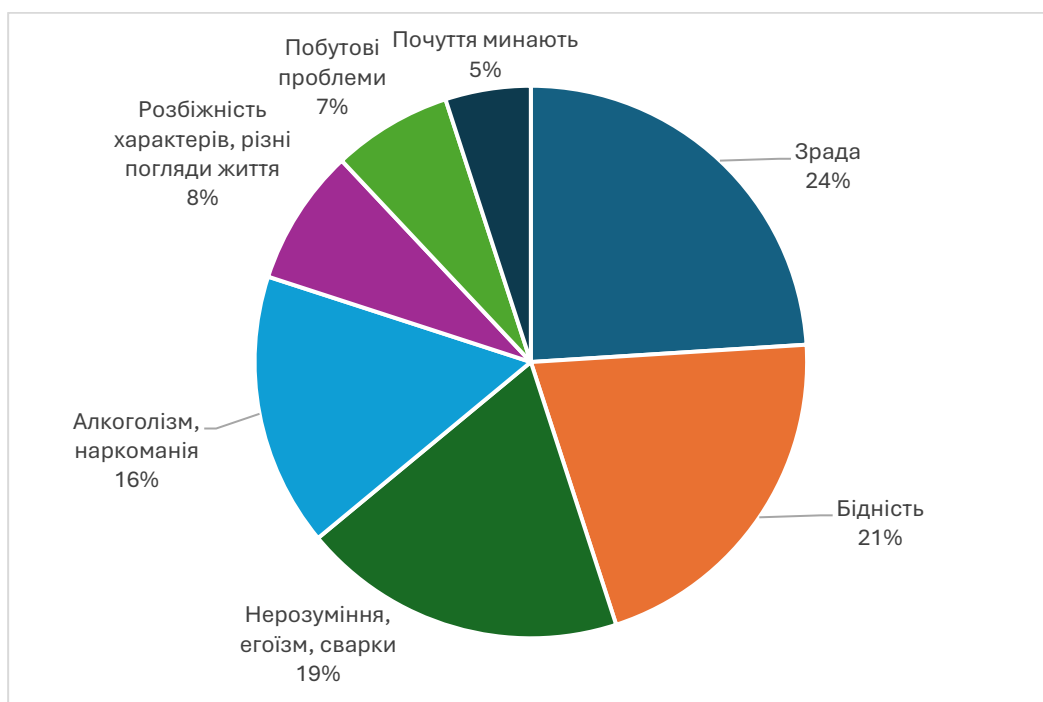


Рис.1.1. Головні причини розлучень в Україні

Крім того, як показує дослідження, батьки кожної третьої з розлучених пар активно втручались у їхнє сімейне життя. Розлучення батьків утричі збільшує можливість розлучення їхніх дітей. У малюків, які зростали у повній сім'ї, в дорослому віці розпадається лише один із 20 шлюбів [8].

Дослідження свідчать: якщо близький друг розлучається, шанси людей на розлучення зростають на 75% [1].

До негативних сторін сімейного життя, які можуть вести до сімейних криз належать [24]:

- дуже велике значення ведення побуту;
- необхідність багато працювати, щоб забезпечити сім'ю;
- відповідальність за благополуччя інших;
- обмеження особистої свободи;
- занадто багато одноманітності у сімейному житті.

Як показує статистика, жінки частіше розривають нещасливі стосунки. Приміром, у США жінки першими подають на розлучення у 70% випадків. У Великій Британії – у 62%.

В різних культурах і регіонах жінки, які економічно здатні подбати про себе – що зазвичай пов'язано з вищим рівнем освіти – частіше ініціюють розлучення, ніж ті, які не в змозі забезпечити себе та своїх дітей, – вважає Хайді Кар, психологиня й експертка з домашнього насильства.

На думку експертів, чоловікам вигідно одружуватись. Вони стають менш схильними до ризику, більше заробляють та довше живуть. Чого не можна сказати про заміжніх жінок. Вони отримують менше емоційних переваг, на них лягає основний тягар хатньої роботи й виховання дітей. Жінки також, як правило, мають більше близьких друзів, ніж чоловіки (в США 15% чоловіків кажуть, що взагалі не мають близьких друзів), а це означає, що жінки мають кращу систему підтримки як для обговорення сімейних проблем, так і для повернення до самотнього життя. [1].

Опитування показало, що взаєморозуміння, кохання, прийняття іншого таким, як він є, взаємне бажання вдосконалюватися разом, спільні інтереси,

боротьба зі своїм его – це фундамент щасливого шлюбу. Шлях до нещасливого сімейного життя лежить через обмани, нечесність із партнером. Щасливі пари ті, що одружуються за покликом серця, а не тому, що усі вже навколо одружені, кажуть дослідники.

Вирішувати конфлікти, як з'ясувалося, допомагає присутність дітей, віра в Бога, вміння переступати через своє я, вміння змовчати, вміння приборкати емоції, бачення проблем у собі, а не в партнерові, вміння робити те, чого не хочеться [8].

Але щоб не доводити до розлучення, потрібно ретельно відстежувати перелік ознак, який може свідчити про наявність кризи в парі [13; 17; 26]:

–Забагато конфліктів. Сварки стали частішими та навіть агресивними. Конфлікти можуть спалахувати на рівному місці. Висування претензій із будь-якої причини та необґрунтовані звинувачення. Майже всі вчинки і слова партнера викликають роздратування. Всі питання, пов'язані з вихованням дітей, провокують сварки і взаємні докори;

–Мало комунікації. Партнери віддаляються одне від одного, а комунікація досягає мінімуму. Чоловік і дружина погано розуміють (або взагалі не розуміють) почуттів один одного.

–Забагато самостійності. Партнер відмовляється від допомоги. З'являється небажання працювати разом над спільними проблемами.

–Немає інтересу для спільних справ. Парі більше не цікаво разом дивитись фільми, готувати вечерю чи робити інші речі, які раніше їх об'єднували. Немає потреби ділитися з партнером своїми проблемами і радощами.

–Проблеми в інтимних стосунках. Хтось із пари не хоче інтимних стосунків, або сексу стало менше ніж раніше.

–Подружжя більше не прагне подібатися один одному.

–Розбіжності в життєвих цінностях.

Концепція кризи пов'язана з поняттями рівноваги, стабільності, гармонії та балансу. Поняття рівноваги як бажаної мети глибоко турбує розум поведінкових та соціальних вчених і визначає кризу як негативне явище. Таким чином, концепція кризи набуває сенсу лише як порушення рівноваги,

якщо розглядати її як довготривалий стан, або як акт порушення стану спокою та як шок від втрати балансу, якщо розглядати її як короткочасне навантаження. Але оскільки контрастні стани або події тісно взаємопов'язані, то концепція рівноваги не може бути зрозуміла без концепції дисбалансу, а концепція стабільності не може бути зрозуміла без концепції кризи. Слід шукати не кращого розуміння кожного з цих станів окремо, а їхньої взаємопроникності. Стабільність і криза не повинні розглядатися як негативні та позитивні явища, а як взаємозалежні, хоча й суперечливі стани, які тільки у своїй діалектичній взаємодії роблять можливим розвиток.

1.2. Поняття нормативних сімейних криз та криз середнього віку

Кризи, з якими стикається кожна людина, можуть бути нормальними (нормативними), прогресивними або анормальними (ненормативними), регресивними. Нормальна криза – це перехід від одного вікового етапу до іншого. Такі кризи є природними та неминучими. Вони обумовлені природним життєвим циклом і мають місце у житті кожної людини.

Приклади нормальних криз:

- Перехід від дитинства до підліткового віку
- Перехід від підліткового віку до дорослості
- Перехід від активного трудового життя до пенсійного періоду
- Старіння та наближення до життєвого фіналу

Нормальні кризи є частиною природного процесу зростання, дорослішання та старіння. Вони часто супроводжуються змінами в ролях і відповідальності, а також переосмисленням життєвих цінностей.

Можна виділити окремо прогресивні кризи, які спричинені позитивними змінами у житті людини. Хоча вони можуть бути викликані бажаними подіями, такими як шлюб, народження дитини або підвищення на роботі, вони

все одно можуть спричинити стрес через необхідність адаптації до нових умов та ролей. Приклади прогресивних криз:

- Шлюб або початок спільного життя з партнером
- Народження дитини та прийняття ролі батьків
- Підвищення на роботі та збільшення відповідальності
- Переїзд до нового місця проживання

Анормальні або ненормативні кризи викликані несподіваними та часто травматичними подіями, які порушують звичний плин життя. Ці кризи можуть спричинити серйозний емоційний стрес і вимагати значних зусиль для відновлення. Приклади анормальних криз:

- Втрата близької людини
- Серйозна хвороба або травма
- Втрата роботи або фінансові труднощі
- Розлучення або розрив стосунків

Кризи, незалежно від їх типу, є невід'ємною частиною життя людини. Вони можуть спричиняти серйозний стрес і вимагати значних зусиль для подолання, але також можуть стати можливістю для особистісного зростання та розвитку. Важливо розуміти природу криз і бути готовими до них. Це дозволить не тільки краще адаптуватися до змін, але і використовувати їх як можливість для переосмислення своїх цінностей та життєвих цілей.

Кризи можуть бути болісними, але вони також можуть надати життю новий сенс і зробити його більш змістовним. Використовуйте їх як можливість для зростання та розвитку, і ви зможете вийти з них сильнішими та більш обізнаними про себе та своє життя.

Зробимо висновок: нормативність – це протікання конфлікту у рамках норми, досліджуючі такі кризи, можна робити об'єктивні висновки, так як життєві процеси багатьох людей з такими типами криз, будуть схожі. Саме такі типи криз будемо брати для нашого дослідження. Вікові розлади, які виникають на різних етапах життя, зазвичай мають короткочасний і

непатологічний характер. Вони можуть бути малопомітними як для оточуючих, так і для самої людини.

Супроводжуються нормативні кризи, як і ненормативні низкою не дуже приємних для людини станів: стрес, депресія, тривожність, напруга. Головним симптомом наближення такої кризи, за словами Т. Титаренко буде розуміння того, що діяльність, яка була до цього провідною, провідною залишатися вже не може [18, с. 18], бо досягнуто даху і росту у тих нормативних ролях вже не можна очікувати. А природно для людини очікувати зростання, бо без розвитку немає життя, особистісної історії. Тобто що провідна діяльність вже не може залишатися найголовнішою.

Нормативні сімейні кризи характерні для кожної родини, у психології вони зазвичай класифікуються за роками сімейного життя і прив'язані до якогось етапу чи тимчасового періоду, але у кожній конкретній сім'ї час, коли вони відбуваються, може відрізнятись [19].

Якщо людина не пережила прогресивну кризу вчасно або пережила її неповністю, збільшується ймовірність появи аномальних криз, які ведуть до появи регресивних станів [18, с. 19]. Вони виникають у складних умовах, коли людина стикається з подіями, що раптово змінюють її долю, як-от розлучення, зрада, домашнє насильство або усиновлення дитини.

Життєві історії, що лежать у основі ненормативних кризи потребують дій, але ресурс людини, можливості до адаптації не в змозі опанувати ситуацію. Ненормативна криза б'є по самому слабкому місцю – тим незрілим, несформованим, незасвоєним діяльностям та соціально-психологічним ролям.

Підкреслимо, що фаза руйнації у ненормованих кризах на відміну від нормованих може бути набагато глибшою та збільшеною за часом.

Радісні події також можуть спричинити стреси. Практично рівнозначно за ступенем впливу одруження та розлучення, народження та смерть члена сім'ї, різке зменшення й збільшення доходів, закінчення школи, вступ у ВНЗ, переїзд в іншу країну [26].

Гострота стресу на різні події наведена у таблиці 1.1 [29, с. 5].

Таблиця 1.1.

Гострота стресу на різні події

Подія	Гострота стресу (в балах)
Смерть чоловіка/дружини	100
Розлучення	73
Розставання подружжя	65
Тюремне ув'язнення	63
Смерть когось із близьких	63
Нещасний випадок, хвороба	53
Одруження (заміжжя)	50
Звільнення з роботи	47
Возз'єднання подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Погіршення здоров'я когось із близьких	44
Вагітність	40
Сексуальні труднощі	39
Поповнення сім'ї	39
Надходження на роботу	39
Зміна матеріального становища	38
Смерть близького друга/подруги	37
Перехід на іншу роботу	36
Сімейні сварки стали частіше/рідше	35
Борг понад 10 000 \$	31
Повернення боргу/позички	30
Відповідальність на службі підвищилася/зменшилася	29
Син чи дочка залишають сім'ю	29
Сварка з ріднею чоловіка/дружини	29
Успіх	28
Дружина йде працювати/залишає роботу	26
Початок/кінець шкільних занять	26
Зміни умов життя	25
Зміна старих звичок	24
Проблеми з керівництвом на службі	23
Зміна тривалості чи умов роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна школи	20
Зміна у розвагах	19
Зміна у діяльності релігійного характеру	19
Збільшення/зниження суспільної активності	18
Обов'язок менше 10 000 \$	17
Зміна звичок, пов'язаних зі сном	16
Сімейні свята відзначаються частіше/рідше	15
Зміна режиму живлення	15
Канікули/відпустка	13
Різдво	12
Незначне порушення закону	11

Таким чином, існує як мінімум два принципи класифікації криз сімейного життя – за роками і за подіями. Розподіл кризових ситуацій за роками має більш простий вигляд, але події, які викликають кризу, не обов'язково відбуваються в зазначені роки.

Наприклад, народження дитини зазвичай пов'язують з кризою третього року спільного життя, хоча вона може з'явитися на світ як через кілька місяців, так і через кілька років після весілля.

Тож правильніше все ж буде орієнтуватися на події, які приводять нас до криз [2]. Саме тому немає єдиної класифікації, одна автори називають, три, інші – п'ять, шість типів сімейних криз.

Криза є неминучою для всіх. Однак головний критерій успішних стосунків полягає не в ідеальності родини, а функціональності. У функціональних стосунках буде все направлено на ідею ми разом. Партнери визнають, що у них є складнощі та роблять разом все, аби вирішити проблему як союзники, а не вороги [15]. Ці стосунки завжди сприяють розвитку обох партнерів. У дисфункціональних стосунках часто виникають конфлікти, партнери не завжди обговорюють їх, всі образи та недоговорювання накопичуються.

У результаті певна дрібна ситуація може спровокувати скандал чи навіть розлучення.

Розглянемо групу нормативних сімейних криз за роками та подіями [26]:

Насправді перший етап у напрямку сімейних відносин – це дошлюбний.

Основними завданнями на цьому етапі є:

- Досягнення часткової психологічної та матеріальної незалежності від батьківської родини.
- Набуття досвіду спілкування з представниками іншої статі.
- Вибір шлюбного партнера.
- Отримання емоційного та ділового досвіду взаємодії з партнером.

Ці кроки важливі для розвитку зрілих та самостійних особистісних і соціальних навичок, які стануть основою для міцних і здорових стосунків у майбутньому [6, с. 252].

1. Криза першого року шлюбу. Психологи відзначили цікаву закономірність: як тільки ставиться штамп в паспорті, обидва молоді дружина і чоловік прагнуть побудувати своє сімейне життя за зразком своїх батьків. Притирання характерів може відбуватися достатньо хворобливо для обох, але цей процес неминучий.

2. Криза трьох-чотирьох років шлюбу. Звичайно в цей період в сім'ї вже з'являється дитина, і криза пов'язана з втомою батьків, а також з тим, що їм часто важко звикнути до нової соціальної ролі. Також саме на 4 рік сумісного життя приходить чергова трансформація любові, від пристрасної закоханості вона переходить до ніжності та прихильності.

3. Криза семи років шлюбу. В цей час в сім'ї вже все налагоджено: побут, стосунки, спілкування, робота. Статистика свідчить, що на даному етапі сімейного життя ініціаторами розлучення найчастіше стають жінки. Чоловік і дружина вже давно переситилися один одним. Саме в цей період вони можуть заводити зв'язки на стороні. Але чоловік не може швидко і легко зруйнувати те, що у нього є, чоловік дуже цінує свою працю, свої зусилля, – дружина може недоотримувати від нього ласки, уваги і єдиним виходом вона вважає екстрим у стосунках.

4. Криза чотирнадцяти років шлюбу. Сивина в бороду, біс в ребро, – так говорять про чоловіків, які, проживши в міцному шлюбі більше десяти років, починають активно шукати інших жінок для стосунків, і навіть іноді кидають сім'ю. Ось подружжя і помінялися ролями, оскільки жінка в цей час, навпаки, дуже цінує своє сімейне вогнище.

5. Криза двадцяти п'яти років сумісного життя. Діти вирости, кар'єра, досягнута. Багато людей в цей період втрачають сенс життя. Дорослі діти турботи не вимагають. Внуків ще немає. На роботі готуються до вашого виходу на пенсію. Все це веде не до розлучення як такого (важко перекинути разом двадцять п'ять років), але до фактичного розпаду шлюбу. Найчастіше це відбувається з тими парами, хто бачив сенс життя і сумісного існування тільки в дітях. Але ж спочатку вони познайомилися, полюбили один одного і одружилися зовсім не заради дітей. Діти – лише один з етапів сімейного життя.

Вони приходять у ваше життя та йдуть з нього в своє власне. Багато людей все життя мріють про свободу, але, отримуючи її, не знають, що з нею робити.

Криза середнього віку найчастіше стає причиною розлучення. Трапляється з тими, кому за сорок [4]. Найчастіше це вікове захворювання вражає чоловіків, а виявляється вона в тому, що людина проводить переоцінку цінностей усього попереднього життя: щось вона зробила погано, щось не зробила зовсім, а щось зовсім втратила або забула. Її хвилюють важливі, екзистенційні запитання: навіщо вона живе на світі, у чому сенс її існування, чи своєю справою вона займається і чи встигне зробити все, що запланувала? Настає усвідомлення, що життя коротке, біжить швидко, а стільки всього хочеться зробити. Це період якоїсь життєвої ревізії, коли людина розуміє, що потрібно щось міняти, причому, іншого часу у неї може вже і не бути – або зараз, або ніколи. Як наслідок – найнесподіваніші вчинки: хтось шукає романтики і зав'язує швидкоплинні знайомства, хтось у пошуках адреналіну починає стрибати з парашутом, хтось може навіть вдаритися в релігію, піти в монастир. Але, напевно, найтиповіший прояв кризи середнього віку – відхід з сім'ї, зазвичай до молодшої партнерки.

Багато дослідників вважають, що фаза яку називають стабілізації сім'ї і яка охоплює період виховання дітей до моменту, коли перша дитина залишає родину, є найскладнішою і найпроблемнішою для всіх членів сім'ї. Це обумовлено двома основними факторами:

Криза середнього віку батьків: В цей період батьки можуть відчувати значні зміни у своєму житті, переосмислювати свої досягнення та цілі, що може спричиняти додатковий стрес і впливати на сімейні взаємини.

Криза підліткового віку дітей: Підлітки проходять через важливі етапи становлення особистості, що включає в себе питання ідентичності, самоствердження та незалежності. Це може призводити до конфліктів з батьками та напруженості у взаєминах.

Ці одночасні кризи створюють значні виклики для сімей, які можуть вимагати додаткової підтримки та стратегій для подолання проблем та збереження гармонії в родині.

Інтенсивність кризи залежить від того, наскільки успішно родина вирішувала проблеми на попередніх етапах свого життєвого циклу. Якщо попередні труднощі були вирішені ефективно, гострота кризи може бути меншою. Натомість, невирішені проблеми з минулого можуть посилювати кризові ситуації, роблячи їх більш складними та емоційно навантаженими.

Головна особливість періоду 20 років полягає в тому, що партнери настільки звикли один до одного, що їхні стосунки переходять у розряд дружніх. Більшість конфліктних ситуацій в даному випадку обумовлені тим, що у чоловіка сексуальна активність ще досить висока, тоді як жінка вступає у період менопаузи [13].

Сімейні кризи можуть посилюватися віковими кризами, які відбуваються в цей же період. Нормативна криза середини життя (близько 30 років) виникає через невідповідність між ідеалізованою моделлю життя і реальністю. Індивід починає усвідомлювати, що його уявлення про майбутнє не збігаються з дійсністю. Цей розрив викликає необхідність змінювати життєві плани та коригувати стиль життя. Якщо такі зміни не відбуваються, людина може відчувати глибоке розчарування та змушувати інших страждати через свої нереалізовані очікування.

Перехід до зрілості, який відбувається приблизно у 40 років, вважається нормативною кризою розвитку, часто названою переломом життя. Основні характеристики цього періоду:

- Пік розлучень та сімейних скандалів: Люди часто переоцінюють свої відносини, що може призвести до конфліктів і розлучень.
- Зміна роботи: Багато хто вирішує залишити стару роботу і почати нову діяльність, яка може більше відповідати їхнім інтересам і цінностям.
- Перегляд відносин з оточуючими: В цей період відбувається тотальна переоцінка взаємин з близькими та соціальним середовищем.

- Сплеск невротизації: Зростає кількість звернень до лікарів через підвищену тривожність та розвиток нових захворювань.

Хочеться додати, що дорослість і зрілість представляють період у житті, коли індивід свідомо переоцінює роль формального, тобто неконфліктного мислення, і коли він може знову успішно прийняти протиріччя у своїх діях і думках.

Однією з найвідоміших сучасних пропозицій стадій розвитку протягом усього життя людини була зроблена Е. Еріксоном. З восьми віків людини, описаних у контрастних парах, останні три охоплюють дорослий розвиток та старіння:

- Базова довіра проти недовіри
- Автономія проти сорому, сумніву
- Ініціатива проти провини
- Старанність проти меншовартості
- Ідентичність проти плутанини ролей
- Інтимність проти ізоляції
- Генеративність проти застою
- Цілісність его проти відчаю [28].

За даними Американської психологічної асоціації, середній вік може тривати у межах від 35 до 60 років. У цей період людину, ймовірно, може наздогнати криза середнього віку [11].

Якщо накласти два етапи один на один – вікову періодизацію та етапи шлюбу, то отримаємо наступні цифри: 6-14 років шлюбу – вік подружжя від 30 до 45-50 років. Якщо охарактеризувати соціально-психологічний тип такої сім'ї, то це стабільна пара, в якій скоріше за все є діти-школярі чи навіть студенти. Фінансові негаразди турбують менші, бо квартира чи машина вже придбані, є деякий кар'єрний ріст, посада, яка дає стабільну середню або високу зарплатню. Дружина може вийти з декрету, більше часу присвячувати професійній діяльності, а не лише домогосподарству. Функції у середині родини вже опрацьовані, родина може гармонійно розвиватися, у тому числі як єдина система, так і по окремоті як індивідуальні особистості.

Але при цьому сценарії життя подружжя може піти іншим шляхом. У середньому віці розчарування настає, перш за все, у довгострокових та близьких, наприклад подружніх відносинах [23, с.78.] Чоловік, у середньому віці, оглянувшись назад, часто здригається від безглуздості зробленого ним вибору під час одруження або при виборі кар'єри.

Розлучень після 30-40 років шлюбу бувають дуже рідко, бо подружжя, якщо навіть має конфлікти, уже дуже сильно залежить один від одного. У них спільне майно, друзі, внуки. Та і думають, що у 50-60 вони вже нікому окрім один одного не потрібні [26].

Багато психологів вважають, що в основному жінки проходять через два переломні періоди: 1) Перший – це криза тридцятиріччя, яка символізує перехід від юності до ранньої зрілості. 2) Другий – це криза п'ятдесятиріччя, що позначає вхід у пізню зрілість. Обидва ці періоди супроводжуються процесом прийняття себе як більш зрілої особистості.

Чоловіки ж, вийшовши з підліткового віку, зіштовхуються з кризами кожні десять років. Чоловіки стикаються з певними кризами на різних етапах свого життя:

- 20 років: криза вибору – визначення життєвого шляху, вибір професії та напряму розвитку.
- 30 років: криза мотивацій – переосмислення цілей і прагнень, пошук нових мотивацій.
- 40 років: криза досягнень – оцінка досягнутого, рефлексія над своїм успіхом і невдачами.
- 50 років: криза розбіжності між очікуванням і результатом – аналіз того, наскільки реальність відповідає сподіванням.
- 60 років: криза визнання – потреба визнання і підтвердження свого внеску в суспільство.
- 70 років: криза підведення підсумків і передачі досвіду - аналіз життя, передача знань і досвіду молодшим поколінням.
- 80 років: криза потрібності – відчуття власної значущості і необхідності для оточуючих.

Якщо накласти ці періоди, зрозуміло, що для родини дуже небезпечний час, коли обидва, дружина та чоловік проживають тридцятирічний вік. Вони обидва до сімейної кризи можуть внести особистісні переживання, тим самим поглибивши нормативну сімейну кризу.

Розглядаючи різні умови, що впливають на індивіда під час його дорослого життя, можна скласти список (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1.

Різниця поступових змін між чоловіками та жінками

Поступові зміни				
	Чоловіки		Жінки	
Рівень (роки)	Психосоціальний	Біофізичний	Психосоціальний	Біофізичний
1-й (20-25)	Закінчення ВНЗ/перша робота Перша дитина		Закінчення ВНЗ/перша робота	Перша дитина
2-й (25-30)	Друга робота Друга дитина Діти у садку		Втрата робот Діти у садку	Друга дитина
3-й (30-35)	Переїзд Підвищення Діти у школі		Переїзд Без роботи Діти у школі	
4-й (35-50)	Другий дім Підвищення Від'їзд дітей		Другий дім Друга кар'єра Від'їзд дітей	
5-й (50-65)	Безробіття Ізоляція Дідусь Голова роду	Недієздатність	Безробіття Менопауза Бабуся Голова роду	
	раптові зміни: Втрата роботи, Втрата батьків, втрата друзів Хвороба			
6-й (65+)	Депривація	Сенсорно- рухові недоліки	Вдівство	Недієздатність
	раптові зміни: вихід на пенсію втрата партнера смерть			

Цей список показує окремо ті зміни, що відбуваються поступово, і ті, що відбуваються раптово. Перші наведені окремо для чоловіків і жінок.

Після закінчення ВНЗ чоловіки починають свою першу професійну кар'єру; в той же час вони можуть одружитися. Відвідуваність ВНЗ серед жінок за кордоном все ще нижча, ніж серед чоловіків (в Україні цей показник дещо вищий у жінок); отже, жінки, ймовірно, приймають свою першу роботу в більш ранньому віці, ніж чоловіки. Найбільш помітно, що народження дітей матиме сильний біологічний вплив на матір; на батька, проте, воно буде впливати в основному соціально.

Як визначальні події на другому рівні розвитку народження інших дітей разом з повною або частковою втратою роботи дружини і можливими змінами в роботі чоловіка.

Дитина не може народитися, якщо не відбувся соціальний або принаймні біологічний шлюб; робота не може бути втрачена або змінена, якщо її не було раніше. Хоча ці висновки можуть здатися очевидними, їх необхідно підкреслити, оскільки вони представляють самі маркери, що структурують прогресію дорослого життя.

Вони відіграють важливу роль для згадок про дрібні події в подальшому, такі як нещасний випадок, покупка предмета побуту, день народження або вечірка, а також для тимчасових маркерів того, що індивід може сприймати як кризу у своєму житті.

Визначальні події на третьому рівні розвитку включають виконання конкретних батьківських ролей під час шкільних років дітей (особливо матері), підвищення по службі батька, переїзд до більшого будинку або іншого місця. Звичайно, визначення рівня розвитку, що відповідає і визначається шкільними роками дітей, можливе тільки для сімей з однією або дуже малою кількістю дітей, народжених з невеликим інтервалом часу.

На відміну від подій, що позначають два попередні рівні, наступні події поширюються на довші та більш варіабельні періоди часу. На четвертому рівні розвитку діти залишають дім у підготовці або в пошуках власного дорослого розвитку і кар'єри. Таким чином, мати може розпочати другу кар'єру. Її

чоловік може зазнати лише незначних змін, за винятком підвищення або зміни завдань. Безсумнівно, відхід дітей глибоко впливає на їхніх батьків.

Якщо ці відходи супроводжуються – як це стає все більш ймовірним – смертю одного або обох членів старшого покоління, статус дорослого ще більше змінюється. І чоловік, і жінка тепер можуть зайняти провідну позицію серед живих членів розширеної родини, коли їхні власні діти готуються до шлюбу та народження онуків.

На п'ятому рівні розвитку індивід, особливо чоловік, стає все більш вразливим до звільнення, безробіття та хронічних захворювань. Не лише смерть батьків, але й партнера, друзів і родичів можуть створити особисті кризи. Ці інциденти тепер трапляються частіше і у більшій кількості.

Хоча більшість цих подій викликані неконтрольованими зовнішніми фізичними обставинами або через неминучі внутрішні біологічні зміни в старіючому організмі, одним із найбільш вирішальних останніх ударів є пенсія, що не викликана збільшенням внутрішніх або зовнішніх недоліків, а звичайними регуляціями. Обов'язковий вихід на пенсію забезпечує останній удар дорослій людині та ініціює її прогресивне соціальне погіршення.

Потрібно усвідомлювати, що вікові кризи значно впливають на сімейні кризи, роблячи їх важчими.

Традиційно сімейні конфлікти розглядалися як негативне явище, яке відіграло лише дестабілізуючу роль. Наслідки такого конфлікту – це погіршення стосунків, руйнування психологічного клімату в сім'ї і, як кінцевий результат, розпад сім'ї. У процесі розвитку сім'ї відбувається адаптація сімейних партнерів до кожного нового етапу стосунків у сім'ї. Отже, конфлікт відіграє стабілізуючу роль у тому разі, коли члени сім'ї прагнуть усвідомити існуючі розбіжності, знайти єдність у поглядах і позиціях [26].

Перебуваючи у кризовому стані, особистість переживає негативні емоції: відчуття невизначеності, занепокоєння, тривоги – аж до дезорганізації, фіксованості на психотравмуючій ситуації, переживання власної неспроможності, самотності, безнадійності. Це призводить до песимістичної

оцінки власної особистості, актуальної ситуації і майбутнього, до труднощів у плануванні діяльності [22].

Важливо зазначити, що криза середнього віку не є психічним розладом та не має клінічних симптомів [11].

У кризовій ситуації порушується вся система саморегуляції, яка забезпечує в інших умовах синхронну роботу раціонального й ірраціонального у психіці людини. Коли індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції, визначального значення набувають досягнуті в процесі життєвого досвіду рівень та якість емоційної регуляції поведінки. Емоційна розпорошеність, не контрольованість в кризовій ситуації призводить до неможливості реорганізації життя, до дрібнення емоційної енергії, спустошення емоційного світу, нездатності протистояти стресовим ситуаціям [22].

Висновки до першого розділу

1. Таким чином, зробимо висновок, що сімейні кризи є базовими, природніми кризами для подальшого розвитку людини. Вони схожі з віковими кризами, бо також пов'язані з перебігом часу, але точкою відліку є не лише вік людини, але й вік родини.
2. Є багато причин виникнення сімейних криз. У першу чергу, саме їх називають як причини розлучення: зрада, фінансові питання, нерозуміння, егоїзм, сварки, залежності, розбіжність характерів, різні погляди життя, побутові проблеми, почуття минають.
3. Сімейні кризи поділяють на нормативні та ненормативні, перші неминучі і якщо людина не пережила їх, чи занадто швидко пройшла якийсь етап у цьому типі криз, то анормативні кризи вдарять дуже сильно. Нормативні кризи цілком природні і пов'язані з подіями, які переживає сім'я у своєму розвитку: підготовка до шлюбу, перші зіткнення та притирання один до одного, поява дитини, етап, коли

дитина вже йде у свою власну родину и т.п. Ненормативні кризи – це смерть, втрата, хвороба, зрада, усиновлення.

4. Існує два принципи класифікації нормативних криз сімейного життя – за роками і за подіями. Розподіл кризових ситуацій за роками більш простий для розуміння, але події, які викликають кризу, не обов'язково відбуваються в зазначені роки.
5. Одним із надважких етапів сімейної кризи дослідних вважають фаза стабілізації сім'ї, що зумовлено, з одного боку, кризою середнього віку батьків (35-50 років), а з іншого – кризою підліткового віку дітей.

РОЗДІЛ II. ДИЗАЙН ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Гіпотеза та підбір основних методик дослідження

Справжня сутність близьких відносин полягає в тому, що вони ніколи не можуть бути кращими за ставлення до самого себе. Те, як ми ставимося до себе, визначає не лише наш вибір партнера, але й якість наших стосунків з ним, – вважає Дж. Холліс [25]. Це твердження дало автору дослідження поштовх, що усі сучасні методики при роботі з сімейними кризами діагностують, опитують саме пари, але іноді є сенс розібратися у внутрішньому особистісному світі кожного члена сім'ї окремо. Бо коли баланс людини повернеться, в нього буде ресурс для налагодження стосунків.

Цікаво зазначити, що філософ і психолог Еріх Фромм у своїй праці Людина для себе формулює кінцеву і справжню мету благополучної та щасливої людини так: «Головна життєва задача особистості – дати життя самій собі, стати тим, ким вона потенційно є. Найбільш значущий плід її діяльності – це власна особистість» [7, с. 30]. Це означає, що ключ до щастя і самореалізації полягає у повному розкритті свого потенціалу і становленні власної автентичної особистості. Цей шлях вимагає постійного самовдосконалення, розвитку внутрішніх якостей та здатності бути чесним із самим собою. Саме через цей процес людина може досягти істинного задоволення і гармонії.

Тому у фокусі нашого дослідження не родина в цілому, а у першу чергу, саме: – жінки. Цікаво, що загальноприйняті стереотипи про те, що жінки психологічно більш вразливі і частіше страждають від криз, виявляються не зовсім вірними. Насправді, дослідження показують протилежне: жінки, завдяки своїй більш гнучкій психіці, здатні швидше адаптуватися до нових обставин та легше справляються з несподіваними ситуаціями. Жінка у нашому дослідженні більш представлена як головна сила, яка гуртує родини, та не дає через кризу їй розпастися, яка може гнучко, проробивши власні установки, трансформувати світ сім'ї та

перевести її на новий штабель розвитку. Але при цьому зібрано багато доказів того, що жінки більш схильні до психічних розладів та психологічних порушень, ніж чоловіки.

- 30-50 років (ті, які співвідносяться з етапом стабілізації сім'ї),
- у деяких з них є чоловіки та діти, у деяких немає ні чоловіків, ні дітей, у деяких є лише чоловік, а деякі - матері одначки. Розбіжність віку дітей від 3 до 22 років, кількість дітей від 1 до 5 дітей, частіше два.
- вони мешкають у великому місці.

Але для того, щоб зрозуміти психологію, мотивацію, депресивність стану жінок ми проаналізуємо чоловіків відповідного віку та сімейного стану.

Таким чином, гіпотезою нашого дослідження виступає наступний тезис: жінки, які є домогосподиннями, чи у декреті, чи працюють з дому, не виходячи у офіс, позбавлені важливого джерела задоволення, що зрештою негативно впливає на їхнє щастя та психічне здоров'я, та робить життя наповненим операційними нецікавими турботами та призводить до сімейних криз.

Цей аналіз походить із дослідження соціальних витоків стресу. Основною метою цього дослідження є дізнатися більше про конфлікти і фрустрації, вбудовані в активності нормального життєвого циклу сім'ї. Очевидно, що дослідження соціальних витоків стресу повинно зрештою враховувати стать. Завдяки самій структурі суспільства, багато стресорів по-різному впливають на чоловіків і жінок, тому що чоловіки і жінки, перш за все, мають різні ролі в суспільстві. Жінки набагато більш схильні також до депресії, ніж чоловіки, і це дослідження присвячене визначенню деяких умов, що сприяють цій важливій статевій різниці. Використовуючи дані, отримані з вибірки, репрезентативної для міського населення, аналіз зосереджується на стресових обставинах, яким жінки часто піддаються, але від яких чоловіки зазвичай захищені. Такі обставини особливо проявляються в вимогах і навантаженнях, що стосуються домогосподарок, та в конфліктах між робочими та сімейними ролями жінок, що працюють поза домом. Результати показують, що статеві відмінності в депресії можна частково пояснити проблемним досвідом жінок у цих сферах.

Немає однозначної діагностики саме для сімейних криз людей середнього віку або аналізу етапу стабілізації сім'ї. Однак, психологи використовують різні підходи та інструменти для виявлення та оцінки сімейних криз і проблем у відносинах. Інтерв'ю є одним з найпопулярніших методів через його можливості для глибокого аналізу.

Існують наступні методи вивчення сім'ї у кризовій психології:

- 1) Науково-дослідні методи: Ці методи покликані узагальнити існуючі наукові дані, допомагаючи психологам-практикам розширити свої знання і погляди. Вони включають глибокий аналіз наукової літератури, проведення експериментів та досліджень, щоб зрозуміти складні механізми сімейних взаємин.
- 2) Діагностичні методи: Використовуючи ці методи, спеціалісти збирають точні дані, необхідні для роботи з конкретною сім'єю або індивідом. Це можуть бути опитувальники, анкети, інтерв'ю, а також спостереження за взаємодією членів сім'ї. Ці дані дозволяють психологу виявити основні проблеми та потреби сім'ї.
- 3) Корекційно-діагностичні або психотерапевтичні методи: Ці інструменти спрямовані на визначення ефективних форм та змісту корекційної роботи з сім'єю, включаючи психотерапевтичні втручання. Це можуть бути різні техніки та підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, системна терапія, арт-терапія тощо. Мета цих методів – допомогти сім'ї знайти шляхи для вирішення конфліктів, покращити комунікацію та зміцнити емоційні зв'язки.

До загальних принципів та методів, що можуть використовуватися для виявлення сімейних криз віднесемо:

1. Інтерв'ю: Особисті та спільні інтерв'ю з кожним членом сім'ї допомагають виявити основні проблеми та їхні причини. Це може включати як індивідуальні, так і групові сеанси.
2. Оцінка сімейної системи: Аналіз взаємодій і комунікацій у сім'ї, використовуючи інструменти як генограма або картування відносин.

3. Психологічні тести та опитувальники: Використання стандартизованих інструментів для оцінки рівня стресу, задоволеності життям, сімейних ролей та очікувань.
4. Спостереження: Спостереження за поведінкою членів сім'ї в різних ситуаціях може надати цінну інформацію про динаміку сімейних відносин.
5. Розробка та аналіз життєвих історій: Розповіді про важливі події в житті кожного члена сім'ї можуть допомогти зрозуміти їхній вплив на поточні відносини.

Аби легше визначити характер системних проблем сім'ї, корисно знати, які завдання та проблеми зазвичай виникають на різних етапах життєвого циклу. Це допомагає краще орієнтуватися у викликах, що стоять перед сім'ями, та ефективніше їх вирішувати.

Для дослідження особливостей комунікаційних взаємин у сім'ї найбільш підходящим є метод інтерв'ю. Цей підхід дозволяє детально зрозуміти послідовність подій, які призвели до певної поведінки. Крім того, інтерв'ю допомагає виявити відмінності в оцінках членів родини щодо таких аспектів, як більше-менше або частіше-рідше. Це дозволяє краще зрозуміти динаміку та особливості сімейних взаємин. У сімейній взаємодії важливо враховувати кілька аспектів. Правила взаємодії визначають, як члени родини взаємодіють один з одним, і можуть включати ступінь відкритості спілкування. Це відображає, наскільки відкрито члени родини діляться своїми думками і почуттями, чи існують замасковані теми, які не обговорюються відкрито, але впливають на стосунки. Важливі також заборонені теми, які з різних причин не обговорюються. Значення має і можливість відкритого вираження почуттів: наскільки члени родини вільні у прояві своїх емоцій. Крім того, важливо визначити, чи переважає в спілкуванні пряма чи непряма комунікація, коли взаємодія може бути чіткою і ясною або ж містити натяки і ухилення. Нарешті, слід оцінити симетричність або доповнюваність стосунків у родині: чи є поведінка членів родини схожою, або один член родини керує, а інші підкоряються.

Для комплексного дослідження сімейних криз середнього віку важливо застосувати різні методи та підходи. Ось розбивка методів і підходів, які можуть бути використані [15]:

1. Соціально-економічні і демографічні характеристики. Методи дослідження:

- Опитування/бесіда: Виявлення загальних соціально-економічних та демографічних характеристик сім'ї.
- Анкета: Збір конкретних даних про доходи, освіту, зайнятість, склад сім'ї.
- Аналіз документів: Огляд офіційних документів та записів для перевірки наданої інформації.

2. Дошлюбні стосунки. Методи дослідження:

- Інтерв'ю: Детальне розпитування про відносини до шлюбу, важливі події та досвід.
- Бесіда: Неформальні розмови для виявлення особистих і емоційних аспектів дошлюбних відносин.

3. Мікрооточення сім'ї. Методи дослідження:

- Бесіда: Обговорення взаємодії родини з найближчим оточенням, сусідами, друзями.
- Анкета Контакти сім'ї: Оцінка частоти і якості контактів сім'ї з оточуючим середовищем.

4. Стадія шлюбу. Методи дослідження:

Вільна бесіда по виділеним проблемам: Визначення стадії шлюбу, на якій перебуває пара, та виявлення проблем, що можуть виникнути на цій стадії.

5. Оцінка рівня благополуччя сімейних взаємин. Методи дослідження:

- Визначення задоволеності шлюбом: Опитувальник задоволення шлюбом.
- Визначення психологічного клімату в сім'ї: Вимір установок сімейної пари.

6. Фактори ризику сім'ї: методика на діагностику подружньої сумісності (сексуальна сумісність, темперамент, характер).

7. Потенціальний ініціатор конфлікту: методика Конструктивно-деструктивна сім'я.

Автор роботи обрав для свого дослідження чотири наступні методи: 1) онлайн інтерв'ю, 2) симптоматичний опитувальник SCL-90-R (Symptom Checklist-90-Revised), 3) методику генограма (про доцільність її використання мова буде йти нижче), 4) модифікований тест, який складався з теста-опитувальника Задоволеність шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) – єдина форма для чоловіків та жінок; та дві форми опитувальника для жінок та чоловіків на визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень подружжя (автор А. М. Волков), який аналізував наступні цінності [14, с. 68]:

- Інтимно-сексуальні: Оцінюється важливість інтимних та сексуальних аспектів у відносинах.
- Особистісна ідентифікація з партнером: Вивчається, наскільки партнери відчують себе пов'язаними один з одним.
- Господарчо-побутова: Аналізується роль і задоволеність виконанням домашніх справ та обов'язків.
- Батьківсько-виховна: Оцінюється взаємодія і спільність у вихованні дітей.
- Соціальна активність: Вимірюється рівень соціальної взаємодії та активності партнерів.
- Емоційно-психотерапевтична: Оцінюється емоційна підтримка та здатність партнерів надавати психологічну допомогу один одному.
- Зовнішня привабливість: Оцінюється важливість фізичної привабливості та догляду за зовнішнім виглядом.
- Узгодженість сімейних цінностей: Вивчається, наскільки погляди і цінності партнерів збігаються в сімейному житті.
- Рольова адекватність чоловіка і дружини: Оцінюється, наскільки партнери справляються зі своїми сімейними ролями відповідно до очікувань і потреб один одного.

Дані для дослідження були зібрані за допомогою інтерв'ю, проведених онлайн з вибірковою групою з 30 осіб, які є харків'янками та 30 харків'янами, які зараз проживають не лише у цьому місці.

Інтерв'ю включало велику кількість запитань, складалося з двох частин – переробленого та доповненого опитувальника, задоволення шлюбом, та Симптоматичним опитувальником SCL-90-R (Symptom Checklist-90-Revised), який зазвичай використовуються в опитуваннях як індикатори психологічного благополуччя або стресу.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом створений для швидкого визначення рівня задоволеності або незадоволеності шлюбними відносинами, а також для оцінки ступеня погодженості між подружжям щодо їхніх відчуттів стосовно шлюбу. Стандартний опитувальник складається з 24 тверджень, які охоплюють різні аспекти взаємин:

- Самосприйняття та сприйняття партнера: як кожен партнер бачить себе та іншого.
- Думки та оцінки: враження та оцінки, які подружжя дає своїм відносинам.
- Ставлення та очікування: які установки та очікування має кожен партнер стосовно свого шлюбу [3, с. 81].

Автором було додано ще 30 запитань, які торкалися тем роботи, кар'єри, покликання, хобі, задоволенням від життєвої реалізації, відносинами з подругами та друзями, дітьми, чоловіком.

Жінки часто стикаються з труднощами та конфліктами у спробах поєднати роботу із трьома основними сімейними ролями: домашніми справами, шлюбними обов'язками та материнськими ролями.

Для дослідження цього конфлікту були розроблені запитання, які оцінюють наявність та інтенсивність конфліктів між роботою та кожною з цих сімейних ролей. У сфері домашніх справ, наприклад, жінок запитували:

1. Чи є хтось, хто регулярно допомагає вам з домашніми справами?
2. Як часто у вас більше справ, ніж ви можете виконати?
3. Як часто у вас занадто мало часу для домашніх завдань?
4. Як часто у вас немає вільного часу для себе?

В якості аналітичних методів використовувалося вивчення експертної думки і коефіцієнт кореляції r -Пірсона, оброблений за допомогою програми Microsoft Excel 2021. Данні дослідження оформлені за допомогою діаграм програми Microsoft Excel.

У другому розділі будуть дані відповіді на ці питання за допомогою діаграм. Також зробимо комплексний аналіз отриманих у ході тестування, інтерв'ю та генограми даних нашого дослідження.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Для цього дослідження використовувалися п'ять наборів питань, і за всіма цими показниками жінки демонструють значно більше порушень, ніж чоловіки. Жінки частіше повідомляють про захворювання психогенного характеру, такі як астма, коліт, алергії, виразки шлунку, високий артеріальний тиск. Крім того, вони частіше використовують медикаменти для підвищення енергії, для поліпшення сну, для заспокоєння нервів, для поліпшення настрою та для зняття болю.

Також використовувалися заходи для оцінки когнітивних порушень, тривоги та депресії, кожен з них був адаптований з дуже добре розроблених шкал симптомів SCL-90-R. Це психометричний інструмент, що використовується для оцінки симптомів психопатології у дорослих. Він включає 90 питань, які охоплюють різні аспекти психічного здоров'я, такі як тривога, депресія, соматичні симптоми та інші.).

Жінки показали більше когнітивних порушень, ніж чоловіки, включаючи труднощі з пам'яттю, проблеми з концентрацією уваги, труднощі у прийнятті рішень та випадки, коли свідомість затьмарюється. Вони більше страждають від тривожності, яка визначається за психофізіологічними ознаками, такими як тремтіння рук, прискорене серцебиття, запаморочення, внутрішнє

тремтіння, проблеми з диханням тощо. Нарешті, жінки більше схильні до симптомів депресії, ніж чоловіки (рис 2.1).

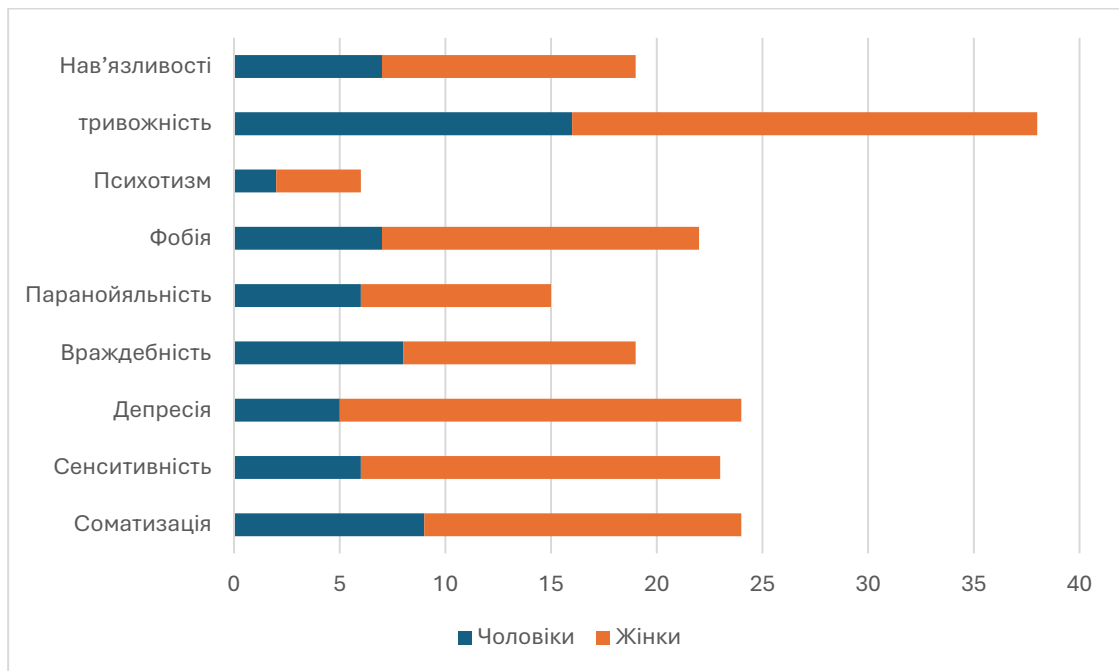


Рис. 2.1. Порівняння середніх показників за опитувальником SCL-90-R серед чоловіків та жінок

Особливої уваги заслуговує дослідження депресії, бо важко розглянути кожен з цих аспектів психічного здоров'я у рамках магістерського дослідження. Цей вибір зроблено не тому, що вона має більше теоретичне значення, ніж інші типи порушень, чи через те, що за депресією стоїть особлива сукупність факторів. Паралельний аналіз показує, що ті самі обставини, які викликають депресію, також сприяють тривожності. Наші результати показують, що депресія більш поширена, ніж інші типи психічних порушень, і саме з цієї причини її було виділено окремо.

Вимірювання депресії є варіантом інших методів, що використовувалися в численних дослідженнях за останні роки. Воно базується на частоті (ніколи, іноді, рідко, досить часто, дуже часто), з якою люди відчувають кожен з одинадцяти симптомів: брак ентузіазму до чогось, поганий апетит, відчуття самотності, нудьга, втрата сексуального інтересу, труднощі зі сном, плакати

легко, відчувати себе пригніченим, відчувати низьку енергію, відчувати безнадію щодо майбутнього та думки про самогубство.

Тон і зміст цих пунктів визначає депресію як стан поганого самопочуття, апатії чи виснаження. Слід наголосити, що такі пункти, коли використовуються в опитуваннях нормального населення, не є індикаторами клінічної депресії. Вони не вказують на випадки, що потребують психіатричної допомоги, чи не показують, чи здатні люди виконувати свої соціальні ролі. Результати цих заходів не мають абсолютного клінічного значення. Вони дозволяють встановити лише відносний ступінь депресії серед людей.

У ході нашого дослідження ми можемо стверджувати, що жінки значно частіше за чоловіків страждають на депресію. Таким чином, коли результати за нашою шкалою депресії розділені на п'ять категорій однакового розміру, жінок вищих двох категорій майже на 20% більше, ніж чоловіків (χ^2 -квадрат = 112,2; $p < 0,001$). Одним з можливих пояснень цієї різниці, яке слід розглянути на початку, є те, що статі насправді не відрізняються у своїй схильності до депресії, але відрізняються лише у своїх відповідях на запитання, які, можливо, стосуються депресії.

Проте навряд чи стилі відповідей тут відіграють важливу роль. По-перше, заходи були розроблені та валідовані на основі клінічних симптомів, що виявляються як у чоловіків, так і у жінок. По-друге, результати нашого опитування цілком відповідають систематичним дослідженням депресії. Вищі показники депресії у жінок не просто відображають більшу відкритість у вираженні своїх почуттів.

Можна безпечно стверджувати, що статеві відмінності в депресії відображають реальні відмінності в умовах життя, які відчуються. Однією з таких життєвих умов є зайнятість жінок. Було висунуто припущення, що жінки, які не мають роботи поза домом, фактично позбавлені важливого альтернативного джерела задоволення, що в кінцевому рахунку призводить до дисфункцій щастя та психічного здоров'я. Навпаки, чоловіки, які не знаходять задоволення чи самореалізації у своїх сімейних ролях, можуть замінити їх

роботою як альтернативним засобом пошуку того, чого вони можуть прагнути. Таким чином, жінки, які вважають домашні справи незадовільними або розчаровуючими, але не мають роботи поза домом, частіше опиняються у шкідливих обставинах, з яких немає регулярного виходу.

Перший крок у вивченні правильності цих аргументів — тобто, чи можуть відмінності в зайнятості допомогти пояснити статеві відмінності в депресії — полягає в тому, щоб з'ясувати, чи менше депресують жінки, які працюють поза домом, і, отже, більше схожі на чоловіків, ніж повні домогосподарки. Відповідь, коротко кажучи, полягає в тому, що немає різниці між працюючими жінками та домогосподарками щодо депресії. Наявність роботи поза домом або бути домогосподаркою самі по собі не є передбачуваними факторами депресії. Але це не обов'язково означає, що ці ролі не мають значення для психічного здоров'я жінок. Це вказує на те, що для розуміння значення домашнього господарства або роботи поза домом для депресії ми повинні розглянути значення цих ролей для людей і умови, з якими вони стикаються у межах цих ролей. Спочатку ми розглянемо домашнє господарство та деякі досвіди жінок у цій ролі, які, здається, впливають на їхню схильність до депресії. Після цього такий самий аналіз буде проведено щодо робочих ролей жінок.

Значення домашньої роботи, підготовка жінок до цієї ролі, пріоритети, які вони надають, і організація діяльності у домашніх справах значно відрізняються. Деякі жінки знаходять у цьому джерело задоволення і гордості, вважаючи це найважливішим покликанням для жінки, можливістю застосувати набуті навички та цінності, які були прищеплені в процесі соціалізації. Інші жінки можуть вважати домашню роботу незахоплюючою і незадовільною пасткою, чимось, чого вони не очікували і де мало що змушує їх змінити свою думку.

Більшість домогосподарок, яких опитували, знаходяться десь посередині цих крайнощів, не приймаючи роль беззастережно, але й не відкидаючи її повністю. У нашому додатковому інтерв'ю-опитуванні використовуються шість пунктів для оцінки ступеня розчарування цією важливою роллю:

- (1) як часто ви нецікаво або нудно виконуєте домашні справи;
- (2) дійсно насолоджуєтеся роботою вдома;
- (3) використовуєте свої таланти та здібності у домашній роботі;
- (4) відчуваєте, що повинні займатися більш важливими справами;
- (5) маєте вільний час для себе;
- (6) не оцінюєтеся за роботу вдома?

Ці шість пунктів оцінюють ступінь залученості жінок у домашню роботу, їхні інтереси, навички та гордість.

Відповіді на ці питання відрізняють жінок, які вважають домашню роботу як винагороду і захоплюються цією діяльністю, від тих, хто бачить її як важкий обов'язок, позбавлений необхідних елементів для стимулювання ентузіазму.

Розглядаючи тепер взаємозв'язок між розчаруванням у домашній роботі та депресією, ми виявили — як і очікувалося — що ймовірність депресії у жінок зростає зі ступенем їхнього розчарування від цієї ролі ($r = 0,34$, $p < 0,001$). Важко стверджувати, що це односторонній взаємозв'язок, де депресія є лише наслідком розчарування роллю. Можливо, є взаємний ефект, коли розчарування відображає попередній депресивний стан.

Для повнішого розуміння взаємозв'язку необхідно дослідити деякі соціальні умови, що лежать в основі розчарування. Це допоможе створити ширшу картину контекстів, у яких цей рольовий стрес ймовірно виникає. Крім того, чим більше ми зможемо пояснити розчарування соціальними обставинами, тим легше буде відкинути твердження, що розчарування домашньою роботою є просто вираженням депресії, а не навпаки. Наразі аналіз буде зосереджений лише на поясненні деяких факторів, що призводять до розчарування домашньою роботою.

Здається, що домашня робота буде найменш привабливою та найстресовішою для жінок, чий прагнення та досвід орієнтують їх на важливі ролі поза домом, і які, відповідно, схильні сприймати домашню роботу як розчаровуючу або принизливу.

Здається вірогідним, що жінки з попереднім професійним досвідом будуть найбільш уразливими до стресів як домогосподарки, просто тому що вони мали певний смак до варіантів і альтернатив, доступних у зовнішньому світі. Це буде особливо вірогідним серед домогосподарок, чий досвід був на відносно високо статусних посадах; позбавлення буде найсильнішим у цій групі, оскільки вони зазнали рівня задоволення і винагороди в минулому, який перевищує той, що забезпечується домашньою роботою, роллю, яка, за припущенням, несе мало престижу.

Нарешті, домогосподарки будуть найменш ймовірно знаходити домашню роботу самозадовольняючою і задовільною роллю, оскільки цінності харків'ян особливо схильні орієнтувати його на зовнішні досягнення.

Після інтерв'ю та застосування техніки генограма з'ясувалося, що жодна з цих змінних не має відношення до розчарування від домашньої роботи. Це означає, що жінки не особливо не люблять домашню роботу через те, що вона перешкоджає реалізації їхніх прагнень поза сім'єю. Прийняття або неприйняття ролі домогосподарки треба пояснювати іншими умовами.

Деякі умови, які стосуються розчарування, пов'язані з безпосередньою сім'єю та дуже буденними проблемами організації часу та енергії, необхідних для ведення господарства. Дві близько пов'язані інформації виявляються значними у цьому контексті. Одна з них – це те, що розчарування роллю має тенденцію збільшуватись з кількістю дітей, що живуть вдома ($r = 0,29, p < 0,001$). По-друге, воно ще більше збільшується зі зменшенням віку наймолодшої дитини ($r = -0,371, p < 0,001$).

Якщо припустити, що ведення домашнього господарства стає більш складним і важким у великих сім'ях і з молодшими дітьми, то стає очевидним, що стрес від ролі – і, зрештою, депресія – частково зумовлюються складністю завдання. Можна сказати, хоча й з деяким перебільшенням, що робота домогосподарки не була б такою важкою для багатьох жінок, якби вона не включала ще й виховання сім'ї, у ой час, коли чоловік може не перейматися цими питаннями і не допомагати дружинні у вихованні.

Повертаючись до теми важкої роботи, яка іноді супроводжує ведення господарства, слід зазначити, що вимоги до часу та енергії особливо сприймаються як стрес, коли жінки змушені виконувати навіть ті домашні справи, які не торкаються непосредньою виховання, а пов'язані з комунікацією з дітьми, самотійно, без допомоги чоловіка. Це видно з кореляції між кількістю дітей та розчаруванням серед одиноких матерів та, у порівнянні, серед матерів із чоловіком у домогосподарстві. Початкова кореляція між розміром сім'ї та розчаруванням становить 0,29. Однак серед одиноких матерів ця кореляція зростає до 0,37 ($p < 0,001$), тоді як серед одружених матерів вона зменшується до 0,19 ($p < 0,001$). Очевидно, що важка робота сімейного життя, коли її доводиться виконувати без допомоги чоловіка, особливо схильна до стресу.

Вік є ще однією стратегічно важливою змінною, яку слід враховувати, оскільки він втілює зміни життєвого циклу, а також культурні зміни, які можуть відбуватися у визначенні та прийнятті ролі домогосподарки в суспільстві. Взаємозв'язок між віком та розчаруванням роллю негативний: з віком ймовірність розчарування зменшується ($r = -0,26$, $p < 0,001$). Очевидно, що, всупереч поширеній думці, молоде материнство не є безтурботним і радісним періодом життя.

Деякі причини цього можуть бути не такими очевидними. Очевидно, що старші жінки менше розчаровуються у веденні господарства не лише тому, що вони мали більше часу для адаптації до ролі або тому, що вони діють у межах більш традиційного набору цінностей, але й тому, що вік переплетений із віком і розміром сім'ї, які показали, що вони пов'язані з розчаруванням. У сім'ях старших жінок, іншими словами, менше дітей, що живуть вдома, і ті, що є, як правило, старші; сім'я знаходиться на більш просунутому етапі свого життєвого циклу. Отже, щоб побачити взаємозв'язок віку з розчаруванням ведення господарства без перешкод, необхідно контролювати вік і розмір сімей. Таким чином, старші жінки менше страждають від стресу домашньої роботи, як через те, що вони соціалізовані з іншим набором цінностей, так і

через те, що робота з ведення господарства для них просто легша. За схожих сімейних умов різниця в реакціях на ведення господарства між старшими та молодшими жінками менша. Відмінність полягає не лише у віці, а й у положенні сімей у життєвому циклі.

Тепер давайте розглянемо ще один чинник, який має певний вплив на те, чи буде ведення господарства неприємним досвідом або, навпаки, позитивним і захоплюючим. Це стосується ступеня ізоляції жінок від або їхньої залученості до мережі соціальних відносин. Респондентам було поставлено кілька запитань, що стосуються цієї теми: чи є у них родичі, що живуть у цьому районі; чи мають вони друзів поблизу; як довго вони живуть у своїх районах; чи є вони членами добровільних асоціацій. Чим більше жінки ізольовані від цих видів соціальних контактів, тим більше вони схильні до розчарування у веденні господарства.

Існує принаймні три функції, які виконують соціальні мережі в житті домогосподарок. По-перше, такі мережі є потенційним джерелом інформації, що стосується визнання та управління проблемами, що виникають у веденні господарства. Ця інформація надає стандарти для визначення того, що ігнорувати, на що звертати увагу і як справлятися з кризами. Іншими словами, соціальні відносини допомагають організувати події та вимоги ведення господарства в нормативній структурі, завдяки чому вони стають більш зрозумілими та стабільними.

По-друге, соціальні відносини можуть слугувати джерелом емоційної підтримки та заохочення, на які можна покластися у важкі часи. Нарешті, соціальні контакти й зв'язки можуть надавати можливість втекти від звичайних рутинних справ і знайти певне полегшення. Таким чином, соціальні відносини виконують роль справжніх запобіжних клапанів і засобів для втечі для втомленої домогосподарки. Жінки, які ізольовані від соціальних мереж, не лише позбавлені цих функцій, але й стають виключно зануреними в шлюб та інші сімейні ролі, а найближча родина просто не може задовольнити всі емоційні та соціальні потреби жінок.

Згадаємо про взаємозв'язок між розчаруванням, яке жінки відчують як домогосподарки, і депресією. Звичайно, у цей взаємозв'язок входить багато чого, що виходить за рамки цього дослідження. Хоча наше знання неповне, очевидно, що ведення господарства, ймовірно, є стресовим через важку роботу та вимоги, які воно накладає, а не через те, що воно перешкоджає реалізації мрій і бажань працювати поза домом.

Крім того, коли обов'язки з ведення господарства виконуються без присутності чоловіка або в ізоляції від людей, крім найближчої родини, є більша ймовірність, що ця роль буде неприйнятною — можливо, тому, що домогосподарка в таких умовах позбавлена норм, підтримки, емоційних виходів та альтернативних задоволень, які зазвичай надають соціальні контакти. Але незалежно від причини розчарування веденням господарства, якщо воно присутнє в інтенсивній формі, є велика ймовірність, що це призведе до депресії. Діяльність, пов'язана з веденням господарства, занадто важлива, вимагає забагато часу та енергії, щоб дозволити стресам легко минати без психологічних наслідків.

Однак не кожна жінка, розчарована веденням господарства, закінчує депресією. Багато залежить від того, як жінки справляються з проблемами та труднощами, з якими вони стикаються в цій ролі. Частина репертуару подолання, у свою чергу, включає оцінку цих проблем і труднощів. Тут важливі два види оцінки.

Перший стосується того, чи бачать жінки поточні умови ведення господарства як продовження та ув'язнення на довгий час у майбутньому, або ж вони оптимістично очікують, що стреси ролі зменшаться в найближчому майбутньому. У цьому контексті якщо жінки вважали, що роль стане легшою в наступному період, будь-які стреси, які вони відчують як домогосподарки, з меншою ймовірністю призведуть до депресії, ніж коли вони очікують, що все залишиться таким самим або стане складнішим. Їхнє уявлення про майбутнє впливає на оцінки поточної об'єктивної реальності, і оптимістичний погляд пом'якшує те, що інакше могло б призвести до депресивних наслідків стресу.

Другий вид оцінки, який впливає на ймовірність того, що стрес від ролі сприятиме депресії, стосується порівнянь, які домогосподарки роблять з іншими, що виконують ту ж роль. У цьому зв'язку було поставлене таке питання: Як би ви порівняли своє життя як домогосподарки з іншими жінками вашого віку? Чи є воно легшим, таким самим, чи складнішим? Серед жінок, які вважають свої досвіди більш складними, ніж у інших домогосподарок, кореляція між стресом і депресією більша, ніж у жінок під тим самим стресом, але які оцінюють себе як схожі на інших або в кращому становищі, набагато менше схильні до депресії.

Якщо проаналізувати відповіді жінок, які працюють поза домом, то можна зробити наступні висновки. До речі, сама по собі наявність роботи не захищає жінок від депресії, оскільки між домогосподарками та працюючими жінками в цьому відношенні майже немає різниці. У світлі цього факту здається, що вплив роботи на психічний стан жінок залежатиме від умов, з якими вони стикаються під час роботи, та значення цих умов для них. Те, як робочі ролі стають актуальними для депресії, дуже схоже на процеси, що беруть участь у взаємозв'язку між веденням господарства та депресією. Важливим є не просто наявність ролі, а досвід, отриманий у цій ролі.

Розумним місцем для пошуку чинників стресу та депресії є безпосередньо сама робота: її діяльність, винагороди, міжособистісні відносини тощо. Оскільки працюючі жінки частіше страждають від депресії, ніж працюючі чоловіки, можна припустити, що жінки зазнають більше труднощів на роботі, ніж чоловіки. Інтерв'ю доволі детально розглядає проблеми та напруження, з якими люди стикаються на роботі. Воно запитує про несприятливі умови на робочому місці, про монотонність, перевантаження та тиск, адекватності різних видів винагород: доходу, безпеки робочого місця, додаткових пільг і майбутніх можливостей для просування. Останній набір питань був розроблений для виявлення будь-яких робочих напружень, що існують навколо робочих відносин, справедливості керівників, визнання досягнень і досвіду деперсоналізації (на роботі деперсоналізація може проявлятися у

відчутті відчуженості від своєї роботи, колег або завдань. Люди, які переживають деперсоналізацію на робочому місці, можуть відчувати, що вони працюють на автопілоті або що їхні дії не мають особистого значення).

Багато з цих умов, коли вони дійсно існують у робочому досвіді, асоціюються з депресією. Однак у кожному випадку, коли існує такий взаємозв'язок між елементом робочого стресу та депресією, кореляції є вищими для чоловіків, ніж для жінок. Крім того, проблеми та розчарування, з якими стикаються на роботі, більш схильні мати депресивні наслідки для чоловіків, ніж для жінок, коли вони мають однаковий робочий статус. Слід підкреслити, що ці результати не означають, що напруження, які відчувають чоловіки, є більш серйозними, ніж ті, що впливають на жінок, які працюють. Вони вказують на те, що в професійній сфері чоловіки більш вразливі до депресивних наслідків стресів, ніж жінки; жінки витримують стреси роботи з більшою рівновагою, ніж чоловіки.

На рис. 2.2. наведені результати опитування про значущість побутової організації сім'ї. За шкалою рольових очікувань більше всіх вимог до участі чоловіка у ділах побутових висували жінки у декреті, а за підшкалою рольові домагання, яка відображає націленість та готовність на власну активну участь у веденні домогосподарства, перемогли жінки-домогосподарки.

Конфлікти в шлюбі оцінювалися через запитання про розбіжності між жінками та їхніми чоловіками, що виникають через роботу:

- Чи заперечує ваш чоловік проти вашої роботи або підтримує її?
- Чи впливає робота на спільний вільний час?
- Чи призводить робота до суперечок про гроші або домашні обов'язки?
- Чи виникають непорозуміння щодо того, хто є головним годувальником сім'ї?

Конфлікти в материнській ролі оцінювалися через запитання про адекватність догляду за дітьми:

- Як часто ви відчуваєте, що пропускаєте радості материнства через роботу?



Рис. 2.2. Діаграма Порівняльна оцінка значущості побутової організації сім'ї для працюючих жінок, жінок-домогосподиць та жінок-декреті

- Як часто вас турбує, що діти можуть потрапити в проблеми, поки ви на роботі?
- Чи хвилюєтеся ви, що діти можуть не отримувати належної уваги?

Ці конфлікти оцінювались за допомогою шкали Лікерта для визначення частоти або інтенсивності, з якими переживаються різні питання. Як і передбачалось, кожен конфлікт значно пов'язаний з депресією.

Чим легше поєднувати роботу поза домом із цими ролями, тим менше ймовірність депресії. З іншого боку, чим більше конфлікту між роботою та домом, тим більша вразливість до депресії.

Конфлікти між роботою та домом не виникають випадково серед працюючих жінок. Їхнє виникнення залежить від взаємодії різних факторів, включаючи значення і важливість роботи для індивідів, природу і склад сімейної ситуації та певні соціальні характеристики, особливо рівень доходу, благополуччя сім'ї і вік.

Загальна задоволеність шлюбом серед різних категорій жінок наведена на рис. 2.3.

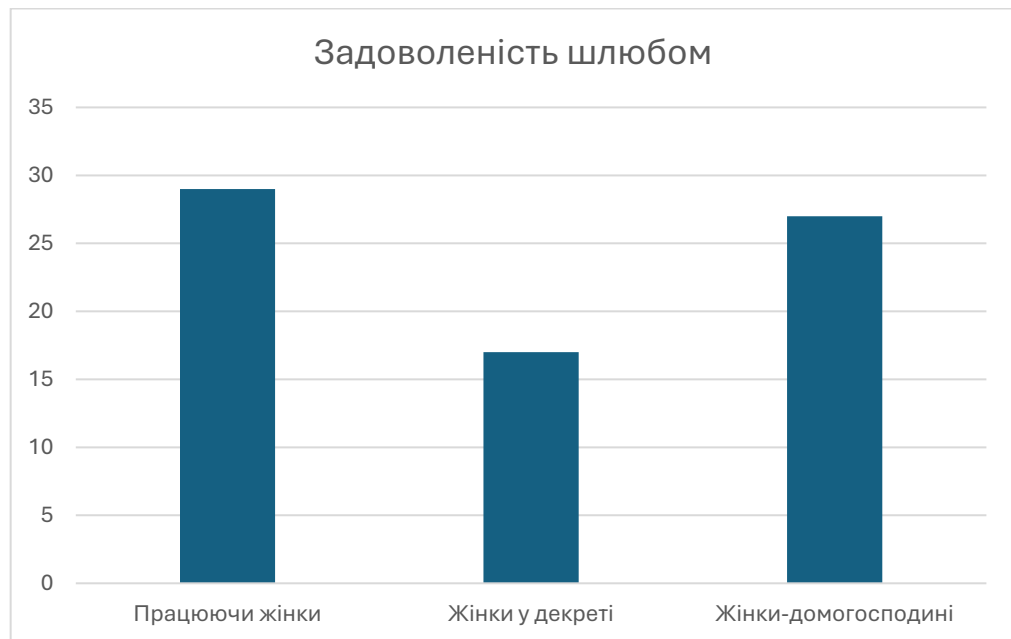


Рис. 2.3. Діаграма Порівняльна оцінка задоволеності шлюбом серед працюючих жінок, жінок-домогосподинь та жінок-декреті

Крім того, конфлікт між робочими та материнськими ролями не виникає рівномірно серед усіх вікових груп. Ймовірність інтенсивного конфлікту трохи вища серед молодших жінок і зменшується з віком. Однак ця взаємозв'язок пояснюється сімейними умовами, які змінюються з віком.

Наше дослідження не ставило метою пояснити відмінності між чоловіками та жінками у їхній схильності до депресії. Це питання все ще залишається актуальним. Проте було показано, що жінки дійсно піддаються умовам, які сприяють депресії, від яких чоловіки захищені. Таким чином, жінки стикаються з конфліктами у веденні домашнього господарства або у спробах поєднати роботу та сімейні ролі. Якщо ці досвіди впливають на розвиток депресії, факт, що вони стосуються лише жінок, може частково пояснити відмінності між статями.

Слід підкреслити, що цей аналіз лише поверхнево розкриває, як соціальний досвід впливає на добробут та відмінності серед груп у цьому контексті. Очевидно, що психологічний стан, такий як депресія, більше ніж просто психологічна проблема. Він тісно переплетений з цінностями та прагненнями, які люди набувають; з природою ситуацій, у яких вони виконують основні ролі, такі як робота та сім'я; з положенням людей у ширших соціальних структурах, таких як вік та клас; а також зі стратегіями подолання, які вони використовують, такими як тимчасові та групові порівняння.

2.3. Робота з графічними методиками

Аналіз сімейної історії з використанням графічних методів може бути надзвичайно корисним для розуміння динаміки та структурних змін у сім'ї. Розглянемо три таких методи детальніше: лінію часу, генограму, а також карту сім'ї, щоб обрати найкращу з цих методик.

- 1) Лінія часу — це графічний метод, який допомагає візуалізувати та організувати події в хронологічному порядку. Цей метод особливо корисний для дослідження історії сім'ї та виявлення ключових моментів, що вплинули на її розвиток. Алгоритм роботи з цією методикою:
 - I. Побудова основи: На першому етапі створюється горизонтальна лінія на аркуші паперу або у цифровому форматі. Ця лінія служить базовою основою для хронологічної шкали подій.
 - II. Ідентифікація подій: Наступний крок включає додавання важливих подій на шкалу часу. До цих подій можуть належати народження, шлюби, розлучення, переїзди, зміни у професійній діяльності, втрати та інші значущі моменти.

- III. Маркування дат: До кожної події додаються дати, щоб відобразити їхній хронологічний порядок. Це забезпечує розуміння тимчасової взаємодії подій між собою.
 - IV. Деталізація та контекстуалізація: До кожної події можуть бути додані додаткові деталі або контекст, такі як короткі описи, пояснення або ключові моменти, що супроводжували цю подію.
 - V. Аналіз та інтерпретація: Використання лінії часу дозволяє аналізувати і розуміти вплив різних подій на розвиток сімейної динаміки. Це дає змогу виявити патерни, повторювані ситуації або важливі перехідні моменти, що мали значний вплив на сімейні взаємини.
- 2) Генограма — це графічне зображення сімейного дерева, яке показує не тільки зв'язки між членами сім'ї, але і важливі події, стосунки та інші важливі аспекти сімейної історії. Цей метод використовується для виявлення моделей взаємодії, які можуть впливати на поточне функціонування сім'ї.
1. Побудова сімейного дерева: Перший крок включає малювання основної структури сімейного дерева, показуючи всіх членів сім'ї через декілька поколінь. Використовуються різні символи для чоловіків (квадрати) і жінок (кола).
 2. Позначення подій: Далі на генограму додаються важливі події, такі як народження, шлюби, розлучення, смерті та інші значущі моменти. Це допомагає зрозуміти історичний контекст і важливі етапи в житті сім'ї.
 3. Взаємовідносини: На генограмі також можна показати якість взаємовідносин між членами сім'ї, такі як близькість, конфлікти, емоційні дистанції. Це допомагає виявити повторювані патерни взаємодії.
 4. Інтерпретація: Генограма дозволяє аналізувати і розуміти, як події минулого та стосунки впливають на поточні проблеми в сім'ї. Наприклад, можна виявити міжпоколінні коаліції або реверсії ієрархії, які можуть спричиняти конфлікти та стрес у сім'ї.

Цей метод базується на принципі, що індивід є інтегральною частиною сімейної системи. Це означає, що сім'я засобами роду, наслідуванням поколіннями передає емоційні процеси, сімейну тривогу, трикутники та альянси у незмінному вигляді. Такий підхід допомагає краще зрозуміти вплив сім'ї на індивіда і його взаємини. Наприклад, знання про трикутники та альянси може виявитися ключовим у роботі над покращенням сімейних взаємин. Розуміння міжпоколінних передач емоційних процесів дозволяє виявити корені поточних проблем і працювати над їх вирішенням на глибшому рівні.

3) Карта сім'ї (як варіант малюнок сім'ї). Карта сім'ї – це графічне представлення сімейних відносин і структури. Вона допомагає візуально побачити і зрозуміти взаємовідносини між членами сім'ї, їхні ролі та важливі події, які впливають на сімейну динаміку. Алгоритм роботи з цією методикою:

1. Побудова сімейної структури: Досліджувані починають з відображення всіх членів сім'ї, включаючи батьків, дітей, бабусь і дідусів, а також інших родичів. Використовують символи, такі як кола для жінок та квадрати для чоловіків.
2. Встановлення зв'язків та ролей: Наносять лінії, що показують зв'язки між членами сім'ї, наприклад, шлюби, розлучення, стосунки. Додатково вказують ролі кожного члена сім'ї, такі як батько, мати, дитина.
3. Ідентифікація важливих подій: На карті також позначають значущі події, такі як народження, смерті, переїзди, шлюби та розлучення. Ці події допомагають зрозуміти вплив історичного контексту на поточні відносини в сім'ї.
4. Оцінка емоційних зв'язків: Використовують різні кольори або типи ліній для позначення якості відносин, наприклад, близькість, конфлікти, емоційна дистанція. Це допомагає виявити взаємини, які можуть потребувати уваги або корекції.

5. Аналіз та інтерпретація: Карта дозволяє аналізувати, як структура та історія сім'ї впливають на поточні проблеми і динаміку..

Основна різниця між генограмою та картою сім'ї, таким чином, полягає в їхньому фокусі: генограма заглиблюється в міжпоколінні патерни і емоційні взаємини, тоді як карта сім'ї більш концентрується на поточних структурних зв'язках і ролях. Обидва інструменти є надзвичайно корисними для різних аспектів сімейної терапії та аналізу. Але генограма є більш потужним інструментом для терапевтичного втручання, оскільки дозволяє клієнтам візуально побачити та зрозуміти складні взаємини і патерни у своїй сім'ї. Вона може допомогти виявити невидимі на перший погляд зв'язки та впливи, що полегшує роботу терапевта у процесі вирішення сімейних криз. Карта сім'ї також корисна, але її основний фокус на поточних структурних аспектах може обмежувати глибину аналізу і терапевтичного впливу при роботі з сімейними кризами середнього віку.

Таким чином, генограма надає більш глибоке і комплексне розуміння сімейних динамік та їхніх коренів, що робить її більш підходящим інструментом для дослідження сімейних криз середнього віку.

Для того, щоб ще краще розуміти жінок, які прийняли участь у досліджуванні, автором було вирішено взяти до дослідження також цей метод і розпитати у ході малювання жінок про їх сімейний досвід, роботу, дітей, життєві складнощі, а також зрозуміти, які батьківські установки, можуть стати причиною сімейних криз. Приклад генограми додається у додатку А.

Висновки до другого розділу

1. Сьогодні не існує єдиної методики роботи з сімейними кризами середнього віку, консультанти та психотерапевти застосовують у роботі загальний інструментарій сімейної терапії. Перевагу більшість психологів віддає методу інтерв'ю. Тому автор дослідження також

обрала цей метод. Інтерв'ю включало велику кількість запитань, складалося з кількох частин – опитувальників: теста-опитувальника Задоволеність шлюбом (В. Столін, Т. Романова, Г. Бутенко) – єдина форма для чоловіків та жінок; та двох форм опитувальника для жінок та чоловіків на визначення узгодженості сімейних цінностей і ролевих настановлень подружжя (автор А. М. Волков), а також Симптоматичного опитувальника SCL-90-R (Symptom Checklist-90-Revised), який зазвичай використовуються в опитуваннях як індикатори психологічного благополуччя або стресу. Також була використана методика генограма.

2. Результати дослідження показали більші показники депресії серед жінок, також вони показали більше когнітивних порушень. Можна безпечно стверджувати, що статеві відмінності в депресії відображають реальні відмінності в умовах життя, які відчуються. Однією з таких життєвих умов є зайнятість жінок. Розглядаючи взаємозв'язок між розчаруванням у домашній роботі та депресією, ми виявили, що ймовірність депресії у жінок зростає зі ступенем їхнього розчарування від цієї ролі. Жінки не особливо не люблять домашню роботу через те, що вона перешкоджає реалізації їхніх прагнень поза сім'єю. Розчарування роллю господині має тенденцію збільшуватись з кількістю дітей, що живуть вдома та зі зменшенням віку наймолодшої дитини. Взаємозв'язок між віком та розчаруванням роллю негативний: з віком ймовірність розчарування зменшується.
3. Методика генограми, яка використовувалася в дослідженні була застосована, щоб краще зрозуміти сімейні біографії та викликати ще більше довіри у досліджених, те, що не було сказано під час інтерв'ю, вони домовилися під час розшифровки їх генограм.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ СІМЕЙНИХ КРИЗ НА ЕТАПІ СТАБІЛІЗАЦІЇ СІМ'Ї

3.1. Психологічне консультування та психотерапія як метод допомоги при сімейних кризах

Психологічна допомога сім'ї найчастіше подається через психологічне консультування або психотерапію, що спрямовані на вирішення психологічних проблем сім'ї за допомогою структурованого діалогу між консультантом і клієнтом. При цьому під психологічним консультуванням розуміють насамперед вплив, спрямований на корекцію міжособистісних стосунків клієнта в сім'ї. Психотерапія орієнтована переважно на вирішення глибинних особистісних проблем, які коріняться в більшості утруднень клієнта, що виникають у міжособистісних стосунках з іншими членами сім'ї. Залежно від орієнтації психологічної допомоги розрізняють такі види психологічного консультування сім'ї при нормативних сімейних кризах середнього віку [3, с. 61]:

- подружнє;
- спільне дітей і батьків;
- батьків з приводу проблем дітей;
- тих, хто розлучається.

Консультування також можна класифікувати за тривалістю і характером допомоги.

Класифікація за тривалістю:

1. Разова консультація: Це одиничний сеанс, коли клієнт звертається за допомогою для вирішення конкретної проблеми або отримання поради.
2. Короткострокова консультація: Серія з кількох сеансів, зазвичай від кількох тижнів до кількох місяців, де працюють над вирішенням конкретних питань або короткострокових цілей.
3. Тривала консультація: Тривалий процес, що може тривати кілька місяців або навіть років, спрямований на глибоке дослідження та вирішення складних або хронічних проблем.

Головне завдання психолога, який проводить консультування, — сприяти клієнту у знаходженні шляхів та методів вирішення труднощів, пов'язаних з проблемами в міжособистісних взаєминах з членами сім'ї.

Для того щоб досягти цієї мети, психолог повинен розв'язати такі завдання [3; с. 15]:

1. З'ясувати сутність проблеми: Допомогти клієнту зняти емоційне напруження та краще усвідомити ситуацію, використовуючи рефлексивне слухання. Це дозволяє клієнту відчувати, що його почули і зрозуміли, що є першим кроком до зниження стресу і знаходження рішень.

2. Розширити уявлення про себе та ситуацію: Сприяти клієнту у розширенні уявлень про себе, проблемну сімейну ситуацію та навколишню дійсність. Це допомагає клієнту поглянути на ситуацію з нової перспективи, побачити можливості, які раніше залишалися непоміченими, і знайти альтернативні варіанти поведінки.

3. Взяти відповідальність за свою роль: Допомогти клієнту усвідомити і взяти на себе відповідальність за власний внесок у сімейну ситуацію. Це є важливим етапом у процесі змін, оскільки відчуття контролю над своїми діями підвищує мотивацію до роботи над вирішенням проблем.

4. Підтримка та віра у власні сили: Підтримати віру клієнта в себе та його готовність реалізовувати виявлені способи подолання сімейних проблем. Сюди входить заохочення до змін власного ставлення до ситуації та поведінки. Важливо допомогти клієнту відчувати себе сильним та здатним на зміни, що сприятиме більш позитивному підходу до вирішення проблем.

Сімейне консультування і сімейна терапія мають важливі відмінності. Сімейне консультування не сприймає проблеми як хворобу. Воно зосереджується на аналізі поточної ситуації та ролей членів сім'ї. Консультант допомагає клієнтам знайти власні ресурси та разом обговорює шляхи вирішення проблем. Це підхід, який орієнтований на покращення взаємовідносин і створення більш гармонійного сімейного середовища. Саме тому при консультуванні клієнтів з нормативними кризами середини життя більше значення має саме сімейне консультування.

Трансактна модель Е. Берна, широко застосовується у сімейному консультуванні та базується на концепції трьох станів Я – Батько, Дорослий і Дитина. Кожен з цих станів визначає, як людина сприймає себе і взаємодіє з іншими. Батько: включає поведінку, почуття та установки, які людина перейняла від своїх батьків або інших фігур авторитету. Цей стан може бути підтримуючим або контролюючим. Дорослий: охоплює раціональне мислення та об'єктивне оцінювання ситуацій. Дорослий аналізує інформацію та приймає обґрунтовані рішення. Дитина: відображає емоції та поведінку, засновані на досвіді дитинства. Дитина може бути вільною та творчою або, навпаки, реагувати на стрес унікальними, дитячими способами.

Трансакції – це взаємодії між людьми, що відбуваються за допомогою одного або більше станів Я. Вони можуть бути орієнтовані на різні цілі:

- Взаємодія: Здорові трансакції, які сприяють гармонійним відносинам. Наприклад, Дорослий взаємодіє з Дорослим для вирішення конфлікту.
- Самоствердження: Трансакції, спрямовані на підвищення власної значимості або контролю над іншими. Наприклад, Батько контролює Дитину.
- Конфлікт: Негативні трансакції, які ведуть до конфліктів та непорозумінь. Наприклад, Дитина реагує на Батька образою або бунтом.

Ерік БERN також описав життєві сценарії, які люди засвоюють у дитинстві через взаємодію з батьками та іншими важливими дорослими. Ці сценарії визначають, як люди поведуться у дорослому житті та як вирішують конфлікти. Наприклад, людина, яка в дитинстві отримувала підтримку та любов, швидше за все, буде прагнути до позитивних, конструктивних взаємин у дорослому житті.

Ця модель допомагає краще розуміти та аналізувати взаємини в сім'ї, виявляти проблемні ділянки та працювати над їх покращенням через зміну трансакцій та життєвих сценаріїв.

Схема процесу психологічного консультування (за Р. Кленером) наведена на рис. 3.1 [3, с. 64].

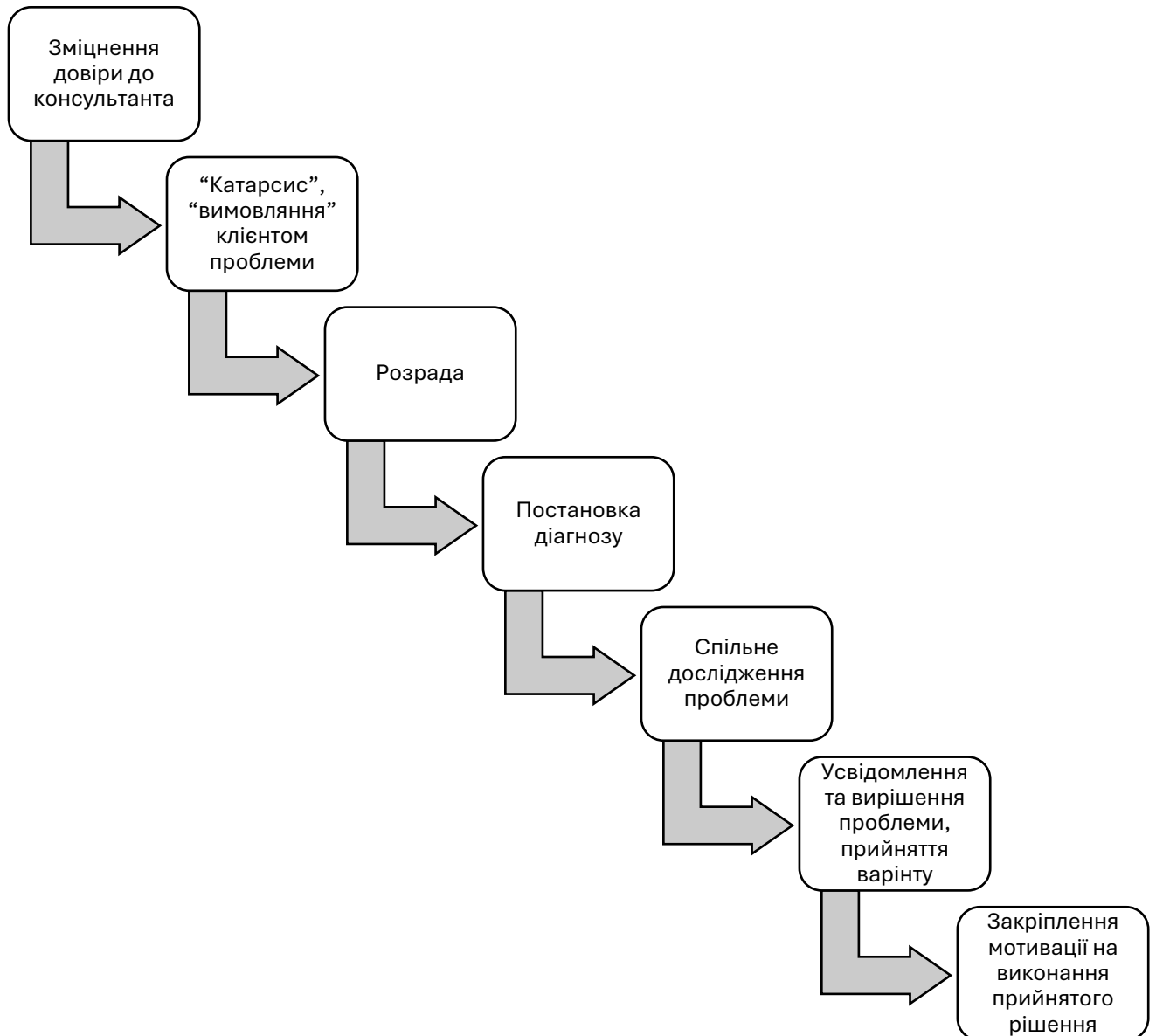


Рис. 3.1. Схема процесу психологічного консультування (за Р. Кленером)

Головним завданням консультанта є допомогти клієнту усвідомити стан власного Я у різних ситуаціях і зрозуміти сценарії взаємовідносин. Це сприяє досягненню більшої щирості та відкритості у спілкуванні, побудові конструктивних стосунків та досягненню ефективних цілей на кожному етапі сімейної кризи. Консультант сприяє самоусвідомленню клієнта, що дозволяє знайти нові способи взаємодії та подолання труднощів. Такий підхід допомагає

клієнтам стати більш відкритими, чесними та успішними у взаємодії з членами своєї родини, що, в свою чергу, покращує загальну атмосферу в сім'ї.

Метод стратегічного підходу в сімейному консультуванні, запропонований П. Вацлавіком, Л. Джексоном, К. Маданесом та Дж. Хейлі, передбачає зосередження на конкретних ситуаціях або симптомах, а не на особистісних характеристиках членів сім'ї.

Основні принципи стратегічного підходу:

1. Фокус на проблемі: Консультант орієнтується на розгляд конкретної проблеми, з якою стикається сім'я, визначаючи чіткі симптоми та ситуації, що викликають труднощі.
2. Розробка стратегії: Основна мета – розробка ефективної стратегії вирішення конкретної проблеми. Консультант аналізує ситуацію і пропонує покрокові рішення, адаптовані до особливостей сім'ї.
3. Застарілі звички та стереотипи: В основі підходу лежить впевненість у тому, що в сім'ї існують застарілі звички у відносинах та стереотипи поведінки. Ці шаблони можуть обмежувати можливості для позитивних змін.

Ключові методи:

- Аналіз трансакцій: Дослідження взаємодій між членами сім'ї для виявлення дисфункціональних патернів.
- Використання ігор: Ідентифікація та зміна ігор у взаєминах, які можуть призводити до конфліктів або непорозумінь.
- Переформатування життєвих сценаріїв: Допомога членам сім'ї у переосмисленні їхніх ролей та моделей поведінки, щоб розірвати негативні цикли та сприяти здоровішим взаєминам.

Стратегічний підхід акцентує увагу на практичних рішеннях і конкретних діях, що спрямовані на поліпшення взаємовідносин у сім'ї. Це дозволяє швидко виявляти проблемні ділянки і ефективно працювати над їх усуненням, не заглиблюючись у глибинні психологічні особливості кожного члена сім'ї.

Психологічні консультації зосереджені на корекції установок, стосунків клієнта та його поведінці. У процесі таких консультацій психолог

використовує спеціальні техніки, зокрема елементи психодрами, щоб допомогти клієнту глибше усвідомити себе та свою сімейну ситуацію.

Основні етапи психологічної консультації:

1. Первинний прийом: На цьому етапі психолог вислуховує скарги клієнта, використовує психодіагностичні процедури для визначення проблеми та визначає цілі й завдання подальшої роботи.
2. Робота з уявленнями клієнта: Використовуючи різні техніки, такі як психодрама, психолог допомагає клієнту розширити уявлення про себе, свою роль у сімейних відносинах і навколишню дійсність.
3. Корекція установок і поведінки: Це включає зміну дисфункціональних поглядів, переконань і поведінки, які можуть негативно впливати на взаємини в сім'ї.
4. Підтримка і розвиток нових навичок: Психолог допомагає клієнту розвивати нові навички спілкування, вирішення конфліктів і управління стресом, що сприяє поліпшенню сімейних взаємин.

Такі консультації спрямовані на створення умов для розвитку більш здорових і конструктивних взаємин у сім'ї, а також на допомогу клієнту в усвідомленні власної ролі у створенні та підтримці цих взаємин.

Другий етап консультування

Клієнт глибше розмірковує над своїми проблемами. Психолог використовує спеціальні вправи для з'ясування почуттів і переживань клієнта та моделює різні варіанти взаємин з сім'єю, щоб підготувати до змін поведінки.

Заключний етап консультування. Психолог підсумовує виконану роботу, відзначає досягнення клієнта та заохочує до подальших кроків. При потребі та бажанні клієнта проводиться корекція глибинних особистісних проблем, що спричинили сімейні труднощі.

Системну психотерапію недоцільно проводити в таких випадках:

- У сім'ї є діти дошкільного віку.

- Члени сім'ї мають ригідні життєві установки, особливо під час переломного віку.
- У когось із членів сім'ї є стійкі відхилення характеру, такі як істероїдна, епілептоїдна чи паранойяльна психопатії [3, с. 69].

У системній сімейній терапії розрізняють три ключові стадії:

1. Збирання інформації: на цьому етапі терапевт збирає докладну інформацію про сім'ю, її структуру, взаємини та проблеми.
2. Перетворення сімейної системи: ця стадія зосереджена на внесенні змін у взаємини та поведінку членів сім'ї для покращення функціонування всієї системи.
3. Закріплення позитивних змін: на цьому етапі проводиться психотерапія, спрямована на закріплення досягнутих позитивних змін та забезпечення їх сталості в майбутньому [10].

Ці три стадії допомагають сім'ї подолати проблеми та розвинути здоровіші та ефективніші взаємини.

Групи технік у консультуванні можна класифікувати залежно від цілей [3]:

1. Техніки, спрямовані на зміну поведінки:
 - Техніка припису: Психолог дає завдання діяти певним чином.
 - Техніка парадоксальних приписів: Заохочує клієнта обдумати, чому припис неможливо виконати та як він співвідноситься з реальним життям.
 - Техніка Альошина: Спрямована на досягнення компромісу між учасниками.
 - Техніка сімейної ради: Під час конфлікту всі члени сім'ї висловлюються в колі, а потім переказують почуте.
 - Техніка домашніх завдань: Надання завдань для виконання вдома з метою закріплення навичок та підвищення ефективності консультування.
2. Техніки, спрямовані на зміни образів:
 - Техніка завершення фраз: Клієнт завершує запропоновані фрази, що допомагає виявити його підсвідомі думки та почуття.

- Техніки драматизації: Використання психодрами та розстановок для дослідження сімейних взаємин.
- Техніки малювання: Малювання як засіб вираження внутрішніх переживань та взаємодії з сім'єю.
- Техніка Список цінностей: Клієнт визначає та ранжує свої цінності, що допомагає усвідомити їх вплив на поведінку.
- Техніка парадоксального втручання: Спонукає клієнта обдумати, чому виконання припису здається неможливим і як це співвідноситься з реальним життям.

3. Соціометричні техніки:

- Генограма: Візуальне представлення сімейної історії та взаємовідносин.
- Сімейна соціограма: Графічне зображення соціальних зв'язків та стосунків у сім'ї.
- Сімейна фотографія: Використання фотографій для аналізу сімейної динаміки.
- Еко-карта: Діаграма, що відображає соціальні та екологічні зв'язки родини.

4. Змішані техніки:

- Техніка Морено (Обмін ролями): Учасники обмінюються ролями, щоб краще зрозуміти перспективу один одного.
- Використання відео/аудіо записів: Аналіз записаних сесій для виявлення поведінкових патернів.
- Спільне виконання завдання.

3.2. Тренінгова програма для жінок «У мене є я»

Автором для роботи з жінками середнього віку, які знаходяться у кризі було розроблено спеціальний тренінг, розрахований на 6 зустрічей онлайн або 2 тренінгових дня, з розрахунком на каву та обід.

Мета тренінгу: Підтримка жінок 30-45 років, які стикаються з сімейними кризами, допомога у подоланні стресу від хатньої роботи та знаходженні балансу між родиною та роботою.

Перше заняття:

1. Ввідна частина. Знайомство та налаштування

Цілі: Знайомство учасниць, встановлення довіри, визначення очікувань від тренінгу.

Методики: Групові обговорення, вправи на довіру.

Тривалість: 1 година.

2. Модуль 1: Генограма як інструмент самоаналізу

Цілі: Розуміння сімейної історії, виявлення патернів поведінки, які можуть впливати на поточні сімейні кризи.

Методики: Робота з генограмами, аналіз сімейних стосунків.

Завдання: Створення власної генограми, обговорення впливу сімейної історії на сучасне життя.

Тривалість: 2 години.

3. Модуль 2: Баланс між роботою та сім'єю

Цілі: Розробка стратегій для успішного поєднання роботи та сімейного життя, уникнення вигорання.

Методики: Вправи на планування часу, групові обговорення, кейс-стаді.

Завдання: Створення особистого плану управління часом, обговорення викликів та рішень у групах.

Тривалість: 2 години.

4. Модуль 3: МАК карти як інструмент самопізнання

Цілі: Відкриття нових сенсів у житті, розширення самосвідомості.

Методики: Робота з колодами Таргани в моїй голові (автор: Марія Мінакова) та Сенси (автор Тетяна Павленко, обговорення отриманих інсайтів.

Завдання: Вибір карт, інтерпретація їх значень, обговорення в групах.

Тривалість: 2 години.

5. Модуль 4: Емоційна підтримка та психотерапевтичні техніки

Цілі: Розвиток навичок емоційної підтримки, зняття стресу та напруження.

Методики: Вправи на релаксацію, дихальні техніки, групова психотерапія.

Завдання: Практика дихальних вправ, обговорення емоційних проблем та підтримка у групах.

Тривалість: 2 години.

6. Заключне заняття: Підсумки та плани на майбутнє

Цілі: Підведення підсумків тренінгу, формування подальших планів розвитку.

Методики: Рефлексія, групове обговорення.

Завдання: Підведення підсумків, встановлення цілей на майбутнє.

Тривалість: 1 година.

Загальна тривалість тренінгу: 10 годин.

Висновки до третього розділу

1. Психологічна допомога при сімейних кризах середнього віку найчастіше спирається на психологічне консультування ніж психотерапію. Воно спрямовані на вирішення проблем родини за допомогою структурованого діалогу між консультантом і клієнтом. Існує досить багато варіантів для роботи з етапом стабілізації сім'ї в залежності від стану родини, віку людини, соціального положення.
2. Автором було запропоновано програму тренінгу з ресурсування та самодіагностики внутрішніх ресурсі «У мене є я», яка орієнтована на 10 год, може проходити у офлайн та онлайн форматі.

ВИСНОВКИ

1. Таким чином, дана магістерська робота досягла поставлених цілей дослідження. По-перше, ми можемо стверджувати, що криза – важливий момент у житті людини. Сімейні кризи цілком підпорядковуються логіці та природі кризових станів, є природними та ведуть до нового етапу розвитку сім'ї. Але, як будь яка криза вони можуть призвести до деградації чи смерті родини у вигляді розлучення. Причинами сімейних криз є багато чинників, у тому числі зовнішніх, наприклад, незадовільна фінансова ситуація родини, втручання батьків, наслідування поведінки у шлюбних стосунках. Найчастіше причинами сімейних криз, що призвели до розлучення, називають зраду, бідність, нерозуміння, егоїзм, сварки, та різні залежності.

2. Природній характер сімейних криз припадає на нормативні (прогресивні) кризи, які є ознакою переходу на наступний етап сім'ї, вони пов'язані з подіями, які приходять до кожної родини – адаптація після шлюбу, поява дитини, вступ дитини у доросле життя та інші. Ненормативні кризи – це події, які людина не може спрогнозувати і які можуть призвести до значного стресу чи депресії, такі як смерть чоловіка/дружини, розлучення, розставання подружжя, тюремне ув'язнення. Нормативні сімейні кризи різні дослідники поділяють на 3, 5, 6 етапів, найскладнішим із них є етап чотирнадцяти років шлюбу або стадія стабілізації родини, бо він додатково отримує вплив двох вікових криз – батьківської середнього віку та дитячу кризу підлітка. Хоча, найчастіше розлучаються в перші три роки подружнього життя, криза середнього віку є дуже значущою у причинах розриву відносин. Водночас, деякі дослідники вважають цей етап одним з найкращих, бо багато завдань розвитку сім'ї вже виконано.

3. Не існує спеціальної діагностики саме сімейних криз середини життя. Автор дослідження обрала метод інтерв'ю, включивши в нього численні запитання та кілька опитувальників: тест-опитувальник Задоволеність шлюбом, опитувальника для визначення узгодженості сімейних

цінностей та рольових настановлень подружжя (автор А. М. Волков); та Симптоматичний опитувальник SCL-90-R, який використовують як індикатори психологічного благополуччя або стресу, методика генограм.

4. Результати дослідження показали вищі показники шлюбного незадоволення та неблагополуччя у жінок: вищі показники депресії, більше когнітивних порушень. Статеві відмінності в депресії відображають реальні життєві умови, такі як зайнятість жінок. Виявлено, що ймовірність депресії у жінок зростає зі ступенем розчарування у домашній роботі. Розчарування роллю господині зростає з кількістю дітей вдома і зменшенням віку наймолодшої дитини. Ймовірність розчарування зменшується з віком.

5. Було проаналізовано метод генограми та можливість його використання при дослідженні родинних стосунків.

6. Психокорекція під час сімейних криз середнього віку зазвичай базується на психологічному консультуванні та психотерапії. Для нормативних сімейних криз середнього віку більш доцільна робота з психологом-консультантом, оскільки психотерапія використовується для дуже глибоких проблем, включаючи психічні захворювання. Психологічні консультації зосереджені на корекції установок, взаємин і поведінки клієнта

7. Для роботи з сімейними кризами, а саме зі станом жінок, які втратили радість життя, втомилися та отримують стрес від домашньої роботи було розроблено тренінг ресурсування «У мене є я».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бішоп К. Чому жінки подають на розлучення частіше, ніж чоловіки [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-66783362>.
2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Випуск 8. С. 120-133.
3. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Київ: МАУП, 2001. 96 с.
4. Васильченко Д. 5 криз сімейного життя [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://tsn.ua/lady/psychologia/otnosheniya/5-kriz-simeynogo-zhittya-493562.html>
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
6. Капустюк О. М. Суб'єкт сімейних відносин та його індивідуальний психологічний простір [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/34.pdf>.
7. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості. Дис. ...к. психол. н.: 19.00.07. Одеса. 2018. 270 с.
8. Коваленко Н. Чому в Україні кожна друга подружня пара розлучається? [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/25016301.html>.
9. Кондратьєва І.П. Соціально-психологічні аспекти подружніх відносин у період кризи молодшої сім'ї [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://habitus.od.ua/journals/2021/23-2021/37.pdf>.
10. Конік М. Сімейні кризи як фактор формування зрілості сімейних відносин [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://upc.lviv.ua/publikatsiji/660-simejni-krizi-yak-faktor-formuvannya-zrilosti-simejnikh-vidnosin>.
11. Коропецька А. Де я, ким є і що маю? Чи існує криза середнього віку та як з нею впоратися [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/11/19/257780>.
12. Кошонько Г. А. Психологічне здоров'я сучасної сім'ї як її життєво важлива функція [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4801c7c0-4376-4b90-9241-b35172e13952/content>.

13. Лубенець В. Як розпізнати кризу у стосунках і вчасно врятувати шлюб [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.online.ua/guide/yak-rozpiznati-krizu-u-stosunkah-i-vchasno-vryatuvati-shlyub-841757>.
14. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова, В.В. Савінов; За ред. Т.М. Титаренко. Київ, 2009. 120 с.
15. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 235 с.
16. Нарок Т. Чи існують в інших державах обмеження щодо розірвання шлюбу? [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://jurfem.com.ua/chy-isnuut-v-inshyh-derzhavah-obmezhennya-shodo-rozirvannya-shlubu>.
17. Осадча Т. Розлучення чи нові можливості для пари: ознаки кризи у стосунках та як її подолати [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/09/22/256623>.
18. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. Київ. : Агропромвидав України. 1998. 348 с.
19. Рахубовська Х. Сімейна психологія. Кризи сімейного життя від А до Я [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://rakhubovska.com/stati/simeyna-psyhologiya-kryzy-simeynoho-zhyttya-vid-a-do-ya>.
20. Скрябіна Д.С. Розлучення у цифрах – статистика розлучень в Україні [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://rozirvannya-shlyubu.com.ua/ru/razvod-tsyfrah-statystyka-razvodov-ukrayne>.
21. Смагіна А. Найвищий показник розлучень у Європі: що відбувається з сім'ями в Україні [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://rubryka.com/article/family-and-divorces-in-ukraine>.
22. Тацунарі І. Вона не пояснює, він не здогадується. Японське мистецтво діалогу без сварок. Київ: КНТ, 2024. 166 с.
23. Терещук А.Д. Емоційний аспект поведінки особистості в умовах кризових викликів сучасності [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/64.pdf>.

24. Федоренко Р. П. Психологія молодії сім'ї і сімейна криза: Монографія. Луцьк: РВВ Вежа Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 168 с.
25. Холліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Чернівці: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 272 с.
26. Швед О. Довговічний шлюб проходить через шість сімейних криз [Електронний ресурс] Режим доступу: https://gazeta.ua/articles/he-and-she/_dovgovichnij-shlyub-prohodit-cherez-shist-simejnih-kriz/542011.
27. Шульдик А.В. Психологічні особливості фаз та криз розвитку сім'ї [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/9847/1/Turkm.pdf>
28. Erikson E. *Childhood and society* (2d ed.). New York: Norton, 1978. 448 p.
29. Skynner R., Cleese J. *Families and How To Survive Them*. Oxford University Press, 1984. 304 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

