МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **РЕАЛІСТИЧНІ РОЛЬОВІ ОЧІКУВАННЯ ЯК УМОВА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАЛАНСУ ПІД ЧАС СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 7.С4.25-2-з
спеціальності С4 – Психологія,
освітньо-професійної програми: Психологія
Головко Валерія Олександрівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Малина О.Г.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа

_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Головко Валерії Олександрівні

1. Тема роботи: Реалістичні рольові очікування як умова забезпечення психологічного балансу під час сімейної взаємодії

керівник роботи Скрипаченко Т.В., канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с

2. Строк подання студентом роботи 24.10.2026

3. Вихідні дані до роботи аналіз наукової літератури літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові підходи до розуміння рольових очікувань, особливості їх формування та прояву в сімейній взаємодії; розкрити сутність реалістичності рольових очікувань у сімейній взаємодії; уточнити зміст поняття «психологічний баланс» та охарактеризувати чинники його формування в сімейній взаємодії; емпірично дослідити реалістичність рольових очікувань і показники психологічного балансу в сімейній взаємодії та установити взаємозв'язок між ними; розробити рекомендації щодо формування реалістичних рольових очікувань у партнерів.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання 2026 рік

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____В. О. Головко

Керівник роботи _____Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 79 сторінок, 8 таблиць, 1 рисунок, 50 джерел.

Об’єкт дослідження – психологічний баланс у сімейній взаємодії.

Предмет дослідження – реалістичні рольові очікування як умова забезпечення психологічного балансу під час сімейної взаємодії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити реалістичні рольові очікування як умову забезпечення психологічного балансу під час сімейної взаємодії.

Гіпотеза: вища реалістичність рольових очікувань подружніх партнерів пов’язана з вищими показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії, зокрема із згуртованістю, сімейною адаптацією та задоволеністю подружніми стосунками; більша неузгодженість рольових очікувань і домагань партнерів пов’язана з нижчими показниками зазначених складових психологічного балансу.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення літератури; тестування; якісний та кількісний аналіз, коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Наукова новизна: уточнення психологічної сутності реалістичних рольових очікувань партнерів; поглибленні наукових положень щодо механізмів узгодження рольових очікувань через конструктивну комунікацію, взаємне прийняття та гнучкість сімейних ролей; емпіричному уточненні взаємозв’язків між рольовими очікуваннями партнерів і показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії.

Галузь використання: сімейне консультування.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАЛАНС, РЕАЛІСТИЧНІСТЬ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ, РОЛЬОВА УЗГОДЖЕНІСТЬ, СІМЕЙНА АДАПТАЦІЯ, СІМЕЙНА ВЗАЄМОДІЯ, СІМЕЙНА ЗГУРТОВАНІСТЬ.

SUMMARY

Holovko V. O. Realistic role expectations as a prerequisite for maintaining psychological balance in family interaction.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (50 items, 25 of foreign origin). The qualifying work volume is 84 pages long, 79 of them – main text. There are 8 tables and 1 illustration

The qualification work contains a theoretical analysis of realistic role expectations as a prerequisite for maintaining psychological balance in family interaction and presents the results of an empirical study of the relationship between partners' role expectations, marital satisfaction, family cohesion, and adaptability. The master's thesis consists of 3 chapters, which consistently examine the theoretical foundations of role expectations and psychological balance in family interaction, analyze the results of the empirical study, and substantiate practical recommendations for developing realistic role expectations and maintaining psychological balance in married couples.

The research object: the psychological balance in family interaction.

The research subject: the realistic role expectations as a prerequisite for maintaining psychological balance in family interaction.

The research goal: theoretically substantiate and empirically investigate realistic role expectations as a prerequisite for maintaining psychological balance in family interaction.

The research tasks are:

– to analyze scientific approaches to understanding role expectations and the peculiarities of their formation and manifestation in family interaction;

– to reveal the essence of realistic role expectations in family interaction;

– to clarify the concept of «psychological balance» and characterize the factors contributing to its formation in family interaction;

– to theoretically substantiate the role of realistic role expectations in maintaining psychological balance in family interaction;

– to empirically investigate realistic role expectations and indicators of psychological balance in family interaction and establish the relationships between them;

– to develop recommendations for fostering realistic role expectations among partners.

Chapter 1 «Theoretical foundations of the study of role expectations in family interaction» scientific approaches to understanding role expectations and the peculiarities of their formation and manifestation in family interaction were analyzed; the essence of realistic role expectations in family interaction was revealed.

Chapter 2 «Theoretical aspects of the study of psychological balance in family interaction» the concept of «psychological balance» was clarified, and the factors contributing to its formation in family interaction were characterized; the role of realistic role expectations in maintaining psychological balance in family interaction was theoretically substantiated.

Chapter 3 «Empirical study of role expectations and psychological balance in family interaction» realistic role expectations and indicators of psychological balance in family interaction were empirically investigated, and the relationships between them were established; practical recommendations for fostering realistic role expectations among partners were developed.

Key words: psychological balance, realistic role expectations, role consistency, family adaptability, family interaction, family cohesion.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ У СІМЕЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ 12

1.1. Рольові очікування як психологічний феномен 12

1.2. Формування та прояви рольових очікувань у сімейній взаємодії 16

1.3. Реалістичність рольових очікувань у сімейній взаємодії 22

РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАЛАНСУ В СІМЕЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ 30

2.1. Сутність поняття «психологічний баланс» у сучасній науковій літературі 30

2.2. Чинники психологічного балансу в сімейній взаємодії 34

2.3. Реалістичність рольових очікувань як чинник психологічного балансу в сімейній взаємодії 42

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БАЛАНСУ В СІМЕЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ 47

3.1. Організація дослідження та обґрунтування діагностичних методик 47

3.2. Аналіз реалістичності рольових очікувань і показників психологічного балансу у сімейній взаємодії 53

3.3. Взаємозв’язок між реалістичністю рольових очікувань і психологічним балансом у сімейній взаємодії 62

3.4. Рекомендації щодо формування реалістичних рольових очікувань у партнерів 67

ВИСНОВКИ 76

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні та суспільно-політичні трансформації в Україні істотно впливають на функціонування сім'ї, змінюючи традиційні уявлення про подружні ролі, розподіл відповідальності та способи підтримання психологічного благополуччя партнерів. Особливої гостроти ці процеси набули в умовах війни, яка спричинила вимушене переміщення значної кількості українських родин, порушення звичних соціальних зв'язків, економічну нестабільність та необхідність адаптації до нових життєвих обставин. За таких умов сім'я залишається важливим джерелом емоційної підтримки та психологічної безпеки, проте водночас сама зазнає значного навантаження, що актуалізує проблему збереження психологічного балансу в подружній взаємодії.

Одним із чинників, пов'язаних із характером сімейного функціонування, є рольові очікування партнерів, які відображають їхні уявлення про належну поведінку чоловіка та дружини, виконання сімейних обов'язків, участь у вихованні дітей, емоційну підтримку, соціальну активність і зовнішню привабливість. У процесі спільного життя ці очікування можуть змінюватися під впливом особистісного розвитку, набутого досвіду та зовнішніх обставин. Проте невідповідність між очікуваннями одного партнера та готовністю іншого виконувати певні сімейні функції здатна створювати передумови для непорозумінь, емоційного напруження та зниження задоволеності подружніми стосунками.

Реалістичність рольових очікувань передбачає усвідомлення партнерами власних потреб, можливостей і обмежень, готовність враховувати позицію іншого та переглядати усталені уявлення про сімейні ролі відповідно до актуальних умов життя. Вона не обмежується формальним збігом поглядів чоловіка та дружини, а охоплює здатність до взаємного узгодження вимог, відповідальності й особистісних прагнень. У цьому контексті особливого значення набуває психологічний баланс сімейної

взаємодії, який виявляється в суб'єктивній задоволеності стосунками, особливостях емоційної згуртованості та здатності сімейної системи адаптуватися до змін.

Теоретичні засади дослідження рольових очікувань і сімейної взаємодії представлені у працях українських та зарубіжних науковців. Зокрема, проблеми розподілу подружніх ролей, рольових очікувань і задоволеності шлюбом висвітлювали Л. Амджадін, Г. Венгер, В. Виноградова, О. Емішянц, Т. Зозуль, Д. Коськіна, Н. Лященко, Є. Потапчук, Д. Карпова, Л. Рішко, Р. Федоренко, Н. Хлопоніна, О. Шевчук та інші дослідники. Теоретичне осмислення рольової поведінки й міжособистісних очікувань здійснювали Р. Лінтон, Р. Мертон, Г. Келлі, Дж. Тібо, Г. Флетчер і Дж. Сімпсон. Питання психологічного благополуччя, задоволеності близькими стосунками та функціонування сімейної системи розглядали Е. Десі, Р. Раян, К. Ріфф, К. Кіз, та інші.

Попри наявність значної кількості досліджень, присвячених рольовій структурі сім'ї та якості подружніх стосунків, потребує подальшого вивчення специфіка взаємозв'язків між реалістичністю рольових очікувань і різними складовими психологічного балансу. Зазначені обставини зумовили вибір теми магістерської роботи «Реалістичні рольові очікування як умова забезпечення психологічного балансу під час сімейної взаємодії».

Об'єкт дослідження – психологічний баланс у сімейній взаємодії.

Предмет дослідження – реалістичні рольові очікування як умова забезпечення психологічного балансу під час сімейної взаємодії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити реалістичні рольові очікування як умову забезпечення психологічного балансу під час сімейної взаємодії.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що вища реалістичність рольових очікувань подружніх партнерів пов'язана з вищими показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії, зокрема із згуртованістю, сімейною адаптацією та задоволеністю подружніми стосунками; більша

неузгодженість рольових очікувань і домагань партнерів пов’язана з нижчими показниками зазначених складових психологічного балансу.

Для досягнення мети і перевірки гіпотези визначено такі завдання дослідження:

1) проаналізувати наукові підходи до розуміння рольових очікувань, особливості їх формування та прояву в сімейній взаємодії;

2) розкрити сутність реалістичності рольових очікувань у сімейній взаємодії;

3) уточнити зміст поняття «психологічний баланс» та охарактеризувати чинники його формування в сімейній взаємодії;

4) теоретично обґрунтувати роль реалістичних рольових очікувань у підтриманні психологічного балансу в сімейній взаємодії;

5) емпірично дослідити реалістичність рольових очікувань і показники психологічного балансу в сімейній взаємодії та установити взаємозв’язок між ними;

6) розробити рекомендації щодо формування реалістичних рольових очікувань у партнерів.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових праць із проблем рольових очікувань, психологічного балансу та сімейної взаємодії; психодіагностичні: методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової, Г. Трапезникової; шкала сімейної адаптації та згуртованості Д. Олсона (FACES III); шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) автора С. Гендрік в українській адаптації Д. Шевченко; математико-статистичні: описова статистика для характеристики результатів, коефіцієнт кореляції Спірмена для перевірки зв’язку між показниками реалістичності рольових очікувань і психологічного балансу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні особливостей взаємозв’язку між рольовою адекватністю партнерів і

показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії на прикладі подружніх пар із досвідом внутрішнього переміщення. Встановлено відмінності у структурі рольової неузгодженості чоловіків і жінок, визначено сфери сімейної взаємодії, у яких розбіжності між рольовими очікуваннями та домаганнями мають статистично значущі зв'язки із задоволеністю подружніми стосунками, сімейною згуртованістю та адаптацією. Уточнено, що взаємозв'язок рольової узгодженості з характеристиками сімейного функціонування має вибірковий характер і не є однаковим для всіх сфер подружніх відносин.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в уточненні психологічної сутності реалістичних рольових очікувань партнерів як системи усвідомлених і гнучких уявлень про подружні ролі, що враховують взаємні потреби, можливості та життєві обставини; поглибленні наукових положень щодо механізмів узгодження рольових очікувань через конструктивну комунікацію, взаємне прийняття та гнучкість сімейних ролей; емпіричному уточненні взаємозв'язків між рольовими очікуваннями партнерів і показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання встановлених закономірностей у психологічному консультуванні подружніх пар, психоосвітній роботі та програмах підтримки сімей внутрішньо переміщених осіб. Розроблені рекомендації спрямовані на усвідомлення партнерами власних рольових очікувань, узгодження сімейних обов'язків, розвиток конструктивної комунікації, взаємного прийняття, емоційної підтримки та гнучкості рольової взаємодії. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами, сімейними консультантами та фахівцями громадських і благодійних організацій під час надання психологічної допомоги подружжю.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 50 найменувань. Загальний обсяг роботи – 84 сторінки, з них основного тексту – 79 сторінок. Робота містить 8 таблиць і 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ У СІМЕЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

1.1. Рольові очікування як психологічний феномен

Рольові очікування посідають важливе місце в системі соціально-психологічних механізмів регуляції міжособистісної взаємодії, оскільки визначають уявлення особистості про належні способи поведінки, обов'язки, відповідальність та форми взаємодії з іншими людьми відповідно до їхніх соціальних ролей. Формуючись під впливом соціальних норм, культурних традицій, індивідуального досвіду та засвоєних моделей взаємин, рольові очікування виступають своєрідними орієнтирами, на основі яких людина інтерпретує поведінку оточення, прогнозує його дії та оцінює відповідність реальних стосунків власним уявленням.

Для теоретичного осмислення рольових очікувань як психологічного феномену насамперед необхідно уточнити зміст понять «роль», «очікування» та «рольові очікування», визначити їхні сутнісні характеристики. Розмежування зазначених понять дасть змогу встановити специфіку рольових очікувань у загальній системі психологічних очікувань особистості.

У широкому науковому розумінні поняття «роль» характеризує усталений спосіб поведінки особистості, що формується відповідно до очікувань соціального оточення та визначається її становищем у системі суспільних відносин [5, 20]. Активне теоретичне осмислення цієї категорії припадає на 1920-1930-ті роки, коли вона набула поширення у працях Г. Зіммеля, Р. Лінтона, Дж. Міда, Я. Морено, Р. Парка та ін. Науковий інтерес до рольової проблеми був зумовлений необхідністю пояснення взаємозалежності між соціальною позицією людини та особливостями її індивідуальної поведінки. У межах рольового підходу особистість

розглядається як активний учасник соціальної взаємодії, поведінка якого співвідноситься з певними функціями, нормативними вимогами та очікуваннями, закріпленими за відповідним соціальним статусом [49, 377]. Категорія ролі стала важливим теоретичним інструментом для дослідження механізмів взаємодії особистості й суспільства, зокрема впливу соціальної структури на формування та реалізацію індивідуальних моделей поведінки.

Розгляд ролі як соціально зумовленої моделі поведінки актуалізує необхідність поглибленого аналізу психологічних механізмів формування очікувань, які визначають уявлення особистості про можливі результати власних дій та поведінку інших учасників взаємодії. Якщо рольовий підхід акцентує увагу на нормативних вимогах, пов'язаних із соціальним статусом людини, то психологічні концепції очікувань дають змогу розкрити суб'єктивні чинники, що впливають на вибір поведінки та прийняття рішень.

Важливий внесок у теоретичне осмислення феномену очікувань зробив американський психолог В. Врум, який у 1964 році запропонував мотиваційну теорію очікувань, відому також як модель VIE. Відповідно до цього підходу поведінка особистості визначається суб'єктивним оцінюванням імовірності досягнення бажаного результату та його особистісної значущості. Учений виокремив три взаємопов'язані компоненти мотиваційного процесу:

1) очікування – переконаність у тому, що докладені зусилля забезпечать певний рівень результативності;

2) інструментальність – уявлення про зв'язок між досягнутим результатом і його можливими наслідками;

3) валентність – суб'єктивну цінність цих наслідків для особистості. Відтак, у концепції В. Врума очікування розглядаються як когнітивний механізм, що впливає на вибір поведінкових стратегій та інтенсивність докладених зусиль.

Розглянуті положення теорії В. Врума дають змогу визначити очікування як суб'єктивний чинник регуляції поведінки особистості,

пов’язаний із прогнозуванням результатів власної діяльності. Водночас у контексті міжособистісної взаємодії очікування набувають специфічного змісту, оскільки стосуються не лише передбачуваних наслідків індивідуальних дій, а й уявлень про належну поведінку інших людей відповідно до їхнього соціального становища. Це зумовлює необхідність переходу від загальнопсихологічного розуміння очікувань до аналізу їхнього рольового аспекту, який розкриває вплив соціальних норм, статусних позицій та взаємних вимог на поведінку учасників соціальних відносин. Саме в такому контексті рольові очікування розглядаються у працях В. Виноградової.

Вчена В. Виноградова розглядає рольові очікування як сукупність нормативно зумовлених уявлень про поведінку особистості, що відповідає її соціальному статусу та становищу в суспільній системі. На думку дослідниці, зміст таких очікувань визначається прийнятими в соціальному середовищі нормами, правилами й поведінковими стандартами, відповідно до яких оточення формує певні вимоги до дій людини [4, 82].

Український психолог С. Максименко визначає рольові очікування як сформовані уявлення особистості щодо поведінки іншої людини, яка має відповідати її соціальному статусу та пов’язаним із ним рольовим вимогам. Науковець наголошує, що узгодженість взаємних очікувань і фактичних поведінкових проявів учасників взаємодії є важливою передумовою ефективного спілкування, досягнення взаєморозуміння та налагодження конструктивних міжособистісних відносин [15].

Подальший аналіз наукових підходів дає підстави розглядати рольові очікування не лише як відображення соціальних вимог, а й як складне психологічне утворення, що поєднує когнітивні, емоційно-оцінні та поведінкові характеристики. Когнітивний компонент охоплює уявлення особистості про зміст певної соціальної ролі, пов’язані з нею обов’язки та допустимі способи поведінки. Емоційно-оцінний компонент відображає суб’єктивну значущість очікувань, ставлення до їх реалізації та переживання

відповідності або невідповідності поведінки іншої людини сформованим уявленням. Поведінковий компонент проявляється у готовності особистості діяти відповідно до рольових вимог, висувати певні очікування до інших та коригувати власну поведінку в процесі взаємодії. Таке розмежування компонентів є аналітичним і дає змогу конкретизувати психологічний зміст рольових очікувань.

У межах соціально-психологічного підходу важливого значення набуває розуміння взаємозалежності рольових очікувань та реальної поведінки учасників міжособистісних відносин. Зокрема, Р. Лінтон розглядав соціальну роль у зв'язку зі статусом особистості, підкреслюючи нормативний характер поведінки, яка відповідає певній позиції в соціальній структурі [39]. Подальший розвиток рольового підходу представлений у працях Р. Мертона, який звернув увагу на множинність рольових відносин, пов'язаних з одним соціальним статусом. Запропоноване ним поняття «рольовий набір» відображає сукупність взаємопов'язаних ролей, що виникають у процесі взаємодії особистості з різними учасниками соціального середовища [41]. Ці положення дозволяють пояснити, чому виконання однієї соціальної ролі може супроводжуватися необхідністю узгодження різних, іноді суперечливих очікувань.

Важливим аспектом досліджуваного феномену є співвідношення рольових очікувань і рольової поведінки. Рольові очікування відображають уявлення про те, як людина повинна діяти відповідно до свого становища, тоді як рольова поведінка характеризує фактичне виконання відповідних функцій у конкретних обставинах. Відмінності між цими характеристиками можуть виникати внаслідок неоднакового розуміння соціальних норм, індивідуальних ціннісних орієнтацій, особистісних можливостей та ситуативних обмежень. Сама наявність розбіжностей не обов'язково призводить до конфлікту, оскільки їхні наслідки залежать від здатності учасників взаємодії обговорювати взаємні вимоги та знаходити прийнятні способи їх узгодження.

Проблема суперечливості рольових вимог розкривається також у дослідженнях Р. Кана та його співавторів, які розглядали рольовий конфлікт і рольову невизначеність як джерела психологічного напруження. Рольовий конфлікт виникає за умов несумісності вимог, адресованих особистості, тоді як рольова невизначеність пов'язана з недостатньою чіткістю інформації про очікувані дії, обов'язки та відповідальність [34]. Хоча зазначений підхід сформувався переважно в контексті організаційної психології, його теоретичні положення можуть бути використані для пояснення суперечностей у сімейно-рольовій взаємодії.

Отже, рольові очікування доцільно розглядати як систему соціально зумовлених та індивідуально сформованих уявлень особистості про належну поведінку інших людей відповідно до їхніх соціальних ролей. Їхня психологічна специфіка полягає у поєднанні нормативних вимог, суб'єктивних оцінок і прогнозів щодо поведінки учасників взаємодії.

1.2. Формування та прояви рольових очікувань у сімейній взаємодії

Формування рольових очікувань у сімейній взаємодії є складним соціально-психологічним процесом, що відбувається під впливом індивідуального досвіду особистості, засвоєних у батьківській сім'ї моделей поведінки, соціокультурних норм, ціннісних орієнтацій та уявлень про подружні обов'язки. У процесі становлення й розвитку сімейних стосунків кожен із партнерів привносить власну систему очікувань щодо розподілу відповідальності, емоційної підтримки, прийняття спільних рішень, організації побуту та реалізації сімейних функцій. Ці очікування не залишаються незмінними, а поступово трансформуються під впливом повсякденного досвіду спільного життя, зміни життєвих обставин, сімейних потреб і характеру міжособистісної комунікації. Особливості їх прояву визначають характер рольової взаємодії партнерів, впливають на

узгодженість подружніх позицій, виникнення суперечностей та способи їх подолання.

У сімейній психології рольові очікування характеризують міру вираженості уявлень особистості щодо активної участі шлюбного партнера у виконанні визначених сімейних функцій та реалізації відповідних обов'язків [13, 407–408].

На думку Н. Є. Хлопоніної, рольові очікування виконують функцію неформального регулювання сімейної взаємодії, сприяючи впорядкуванню міжособистісних відносин між членами родини [20]. У структурі сімейних відносин рольові очікування становлять систему сформованих уявлень, настанов і ціннісних орієнтацій партнерів щодо виконання подружніх ролей, розподілу сімейних функцій та дотримання норм і взаємних вимог, які визначають характер їхньої повсякденної взаємодії [2, 107].

Рольові очікування у сімейних стосунках становлять невіддільну складову системи сімейно-рольової взаємодії, яка охоплює сформовані уявлення, ціннісні орієнтації, поведінкові норми та способи реалізації взаємних зобов'язань між членами родини. Їхній зміст значною мірою визначається прийнятою моделлю розподілу сімейних функцій, серед яких виокремлюють традиційну, егалітарну та авторитарну. Зазначені моделі відрізняються насамперед характером диференціації подружніх ролей за гендерною ознакою, особливостями розподілу відповідальності та участі партнерів у забезпеченні життєдіяльності сім'ї. Кожна з них характеризується певними функціональними можливостями та потенційними суперечностями, які можуть позначатися на стійкості подружніх взаємин. Водночас визначальне значення для гармонійного функціонування сімейної системи має не стільки переважання конкретної моделі рольової організації, скільки відповідність взаємних очікувань партнерів узгодженим принципам сімейного життя. Важливою умовою конструктивної взаємодії також виступає гнучкість рольової структури, що забезпечує можливість перегляду

усталеного розподілу обов'язків відповідно до актуальних потреб, індивідуальних ресурсів подружжя та змін життєвих обставин [18, 147].

Досліджуючи особливості шлюбно-сімейних взаємин в українському соціокультурному середовищі, Т. Говорун та О. Кікінеджі наголошують, що традиційне розмежування чоловічих і жіночих функцій не виключало індивідуалізації гендерних ролей та визнання особистісної значущості кожного з подружжя. Попри історично сформований розподіл сімейних обов'язків, жінка посідала важливе місце не лише в організації родинного життя, а й у ширшій системі суспільних відносин. Дослідниці звертають увагу на те, що українській сімейній культурі характерна певна диференціація рольових позицій чоловіка та дружини, однак традиційність такого розподілу не обмежує зміст подружніх стосунків виконанням господарських функцій чи формальним створенням сім'ї. Важливе місце в уявленнях про шлюб посідають емоційна близькість, взаєморозуміння, особистісна реалізація партнерів та прагнення до гармонійного спільного життя [6, 182]. Відтак, у контексті українських сімейних традицій значущість подружнього союзу визначається не лише усталеними соціальними ролями, а й якістю міжособистісної взаємодії, що створює передумови для задоволеності сімейними стосунками.

Егалітарна модель організації сімейних відносин ґрунтується на принципах рівноправності подружжя, партнерської взаємодії та спільної відповідальності за виконання сімейних функцій. Її характерною особливістю є розподіл повсякденних обов'язків і сфер відповідальності відповідно до індивідуальних здібностей, інтересів, можливостей та особистих уподобань кожного з партнерів. На відміну від традиційних моделей, у яких зміст сімейних ролей значною мірою визначається усталеними гендерними нормами, егалітарний підхід передбачає узгодження рольових позицій шляхом відкритого обговорення та досягнення взаємоприйнятних домовленостей. Важливого значення набуває також збалансований розподіл повноважень щодо ухвалення сімейних рішень, який

забезпечує врахування потреб та інтересів обох партнерів. Результати окремих соціологічних досліджень вказують на те, що сім'ї, у яких дотримуються принципів рівноправності, справедливого розподілу відповідальності та взаємної участі в управлінні сімейним життям, можуть характеризуватися вищим рівнем задоволеності подружніми стосунками та більшою стабільністю сімейної системи [18, 147].

Авторитарна модель сімейних відносин передбачає зосередження управлінських повноважень і контролю за основними сферами сімейного життя в одного з подружжя. Така організація взаємодії позначається на формуванні рольових очікувань, визначаючи характер розподілу відповідальності, обсяг обов'язків та ступінь самостійності кожного з партнерів. В умовах кризових ситуацій централізація сімейного управління може сприяти оперативному ухваленню рішень, зменшенню рольової невизначеності та забезпеченню стабільності повсякденного функціонування родини. Нерівномірний розподіл повноважень здатний посилювати психологічне навантаження на домінуючого партнера й обмежувати можливості іншого брати участь у вирішенні сімейних питань. За відсутності взаємної згоди щодо такого розподілу ролей зростає ймовірність виникнення міжособистісних суперечностей, незадоволеності стосунками та внутрішньосімейних конфліктів [19, 83].

На думку Л. Рішко, важливою передумовою гармонійного функціонування сім'ї є узгодженість уявлень подружжя щодо змісту сімейних ролей, характеру їх виконання та взаємних очікувань у межах обраної моделі сімейних відносин. Особливої актуальності це набуває в умовах утвердження економічної самостійності та правової рівності чоловіків і жінок, що супроводжується поступовою трансформацією традиційних підходів до розподілу сімейних обов'язків. Кожен із партнерів вступає у шлюб із певною системою сформованих уявлень про бажані характеристики чоловіка, дружини, батька чи матері, особливості організації спільного побуту, способи ухвалення рішень і принципи побудови подружніх

взаємин. У процесі спільного життя ці індивідуальні уявлення потребують взаємного узгодження, оскільки становлення сімейної системи передбачає формування спільних ціннісних орієнтирів, визначення рольових позицій та встановлення прийнятного для обох партнерів розподілу відповідальності. При цьому найбільш сприятливим є такий спосіб організації сімейної взаємодії, за якого обов'язки розподіляються з урахуванням особистісних потреб, інтересів, здібностей і реальних можливостей кожного з подружжя. Подібний підхід сприяє зменшенню рольового перевантаження, запобіганню виникненню суперечностей та формуванню позитивного ставлення до виконання сімейних функцій [18, 148].

Сучасні соціально-економічні трансформації, посилені викликами воєнного стану в Україні, актуалізують значення рольових очікувань подружжя як чинника підтримання сприятливого психологічного клімату в сім'ї. За умов підвищеної невизначеності особливої ваги набувають узгодженість ціннісних орієнтацій партнерів, спільне розуміння сімейних функцій та взаємних зобов'язань. Чіткість рольових позицій і відповідність очікувань реальним можливостям кожного з подружжя створюють передумови для конструктивної взаємодії, зменшення міжособистісного напруження, зміцнення довіри та розвитку взаємної підтримки [25, 187].

Зростання кількості непередбачуваних життєвих обставин, зумовлених мобілізацією, фінансовою нестабільністю та змінами соціального становища, вимагає від подружжя гнучкості у виконанні сімейних ролей і перерозподілі відповідальності. Зокрема, залучення одного з партнерів до військової служби може супроводжуватися тимчасовим покладанням на іншого додаткових обов'язків, пов'язаних із матеріальним забезпеченням, вихованням дітей та організацією повсякденного життя родини [12, 76–82]. Подібні трансформації рольової структури сім'ї здатні посилювати психоемоційне навантаження та провокувати міжособистісні суперечності, особливо за недостатньої узгодженості взаємних очікувань і відсутності конструктивної комунікації. У цьому контексті П. Горностай звертає увагу на

масштабні психологічні наслідки воєнних подій, які спричиняють колективну травматизацію суспільства та ускладнюють процеси соціально-психологічної адаптації [8, 54–68].

Дослідники Є. Потапчук та Д. Карпова, спираючись на дослідження У. Харлі та Ф. Уілларда, акцентують увагу на відмінностях рольових очікувань чоловіків і жінок, зумовлених індивідуально-психологічними особливостями та сформованими уявленнями про подружні стосунки. Зокрема, у розглянутих дослідженнях чоловічі очікування переважно пов'язуються з фізичною привабливістю партнерки, інтимною близькістю, спільним дозвіллям, веденням побуту та емоційною підтримкою. Натомість серед жіночих очікувань виокремлюються потреби в турботі, емоційній відкритості, щирості, матеріальній відповідальності партнера та його активній участі у вихованні дітей. Науковці зазначають, що відмінності у сприйманні подружніх обов'язків і пріоритетних потреб можуть зумовлювати неузгодженість рольових позицій, створюючи передумови для виникнення міжособистісних суперечностей і сімейних конфліктів [9, 21].

У своєму науковому доробку Т. Зозуль наголошує на значущості узгодженості рольових уявлень подружжя для забезпечення стабільності сімейної системи, тоді як суперечності між очікуваннями партнерів можуть порушувати збалансованість сімейної взаємодії. Досліджуючи специфіку рольового розподілу в подружніх парах зі значною віковою різницею, авторка встановила, що у сім'ях, де чоловік старший за дружину, частіше простежується традиційна модель організації сімейного життя. За таких умов чоловік переважно відповідає за матеріальний добробут, підтримання соціальних зв'язків родини та формування сімейних традицій, тоді як дружина більшою мірою залучена до ведення домашнього господарства, виховання дітей і забезпечення емоційно-психологічної підтримки членів сім'ї [11]. Отримані результати засвідчують, що особливості рольової структури подружжя можуть визначатися не лише індивідуальними очікуваннями, а й віковими характеристиками партнерів та прийнятими ними моделями сімейних відносин.

Отже, аналіз наукових підходів засвідчив, що формування рольових очікувань у сімейній взаємодії відбувається під впливом соціокультурних норм, засвоєних моделей батьківської сім'ї, індивідуально-психологічних особливостей, ціннісних орієнтацій та життєвого досвіду партнерів. Їхні прояви визначаються прийнятою моделлю сімейних відносин, характером розподілу обов'язків, відповідальності та повноважень між подружжям. Традиційна, егалітарна й авторитарна моделі сімейної взаємодії передбачають різні способи реалізації подружніх ролей, проте жодна з них сама по собі не гарантує стабільності сімейних стосунків. Визначального значення набувають узгодженість взаємних очікувань, відповідність рольових вимог індивідуальним можливостям партнерів та гнучкість розподілу сімейних функцій. Особливої актуальності ці характеристики набувають в умовах воєнного стану, коли зміни життєвих обставин потребують оперативного перегляду усталених рольових позицій. Неузгодженість очікувань може посилювати психологічне напруження, провокувати міжособистісні конфлікти та знижувати задоволеність подружніми стосунками.

1.3. Реалістичність рольових очікувань у сімейній взаємодії

Реалістичність рольових очікувань є важливою характеристикою сімейної взаємодії, що відображає ступінь відповідності уявлень партнерів про подружні ролі, обов'язки та відповідальність реальним можливостям, індивідуальним особливостям і життєвим обставинам кожного з них. На відміну від ідеалізованих або надмірно нормативних уявлень про сімейне життя, реалістичні рольові очікування ґрунтуються на усвідомленні потреб і ресурсів обох партнерів, визнанні їхніх індивідуальних відмінностей та готовності до взаємного узгодження рольових позицій. Їх формування передбачає не лише відповідність очікувань фактичній поведінці чоловіка та дружини, а й здатність переглядати усталені уявлення відповідно до змін сімейної ситуації.

У психологічному розумінні реалістичність рольових очікувань доцільно розглядати як інтегративну характеристику системи подружніх уявлень, що поєднує адекватність сприймання можливостей партнера, обґрунтованість вимог до його поведінки, усвідомлення об’єктивних обмежень та готовність до коригування взаємних зобов’язань. Такий підхід узгоджується з положеннями Т. Бредбері та Б. Карні щодо значення індивідуальних характеристик партнерів, адаптаційних процесів і зовнішніх обставин для розвитку подружніх стосунків [28]. Реалістичність рольових очікувань не передбачає відмови від особистісно значущих потреб або зниження вимог до якості подружньої взаємодії, а характеризує здатність співвідносити бажану поведінку партнера з його реальними можливостями.

Для розуміння сутності досліджуваного феномену принциповим є розмежування реалістичності та узгодженості рольових очікувань. Узгодженість характеризує ступінь відповідності уявлень чоловіка та дружини щодо бажаного розподілу сімейних функцій, тоді як реалістичність відображає можливість практичного втілення цих уявлень з урахуванням особистісних ресурсів, об’єктивних обставин і фактичної поведінки партнерів. Відповідно, навіть за високої узгодженості рольових позицій подружжя може дотримуватися завищених або недостатньо обґрунтованих очікувань. Наприклад, спільне переконання про необхідність одночасного забезпечення високого матеріального добробуту, бездоганного виконання батьківських обов’язків і постійної емоційної доступності може виявитися складним для реалізації за умов професійного перевантаження чи обмежених сімейних ресурсів.

Важливою складовою реалістичності рольових очікувань є адекватність уявлень про особистісні характеристики шлюбного партнера. У процесі сімейної взаємодії чоловік і дружина поступово уточнюють власні уявлення про емоційні потреби, комунікативні особливості, професійні можливості та способи реагування один одного на складні життєві ситуації. Реалістичні очікування формуються за умови врахування цих характеристик

без надмірної ідеалізації партнера або приписування йому властивостей, які не відповідають його індивідуальності. Зокрема, очікування постійної емоційної врівноваженості, безумовної згоди з усіма рішеннями чи здатності самостійно задовольняти всі потреби іншого партнера можуть створювати передумови для розчарування. Натомість визнання індивідуальних відмінностей сприяє формуванню більш гнучких способів взаємодії та зменшенню суперечностей між бажаною і реальною поведінкою подружжя.

Розбіжності між очікуваними моделями сімейної поведінки та фактичним виконанням подружніх ролей можуть зумовлювати внутрішньоособистісні суперечності, посилювати міжособистісне напруження та провокувати сімейні конфлікти, які за тривалого збереження здатні переростати у психологічні кризи [2, 107].

Уявлення чоловіків і жінок про бажану модель сімейних відносин, характер подружньої взаємодії та принципи розподілу сімейних обов'язків можуть істотно відрізнятися, що створює передумови для виникнення суперечностей у процесі спільного життя. Особливої складності набувають ситуації, коли партнери орієнтуються на різні моделі сімейного устрою та мають несумісні очікування щодо виконання подружніх ролей. Невідповідність між індивідуальними уявленнями та реальною поведінкою партнера здатна спричиняти накопичення емоційного напруження, зниження задоволеності стосунками, посилення міжособистісних конфліктів і, за відсутності конструктивних способів їх розв'язання, підвищувати ризик розпаду подружнього союзу. За таких обставин сімейне середовище, яке потенційно має виконувати функцію емоційної підтримки та психологічного відновлення, може перетворюватися на додаткове джерело стресу [14, 16]. Особливої значущості ця проблема набуває в сучасних українських реаліях, позначених тривалим впливом воєнних загроз, соціально-економічною нестабільністю та підвищеним психоемоційним навантаженням на населення.

Суттєвим проявом реалістичності рольових очікувань є їхня відповідність фактичному розподілу повсякденних обов'язків. У дослідженні Є. Тартаковського, проведеному за участю 479 подружніх пар, проаналізовано зв'язки між суб'єктивним оцінюванням домашньої праці та задоволеністю шлюбом. Автор розглядав участь партнерів у виконанні традиційно жіночих і чоловічих господарських функцій, догляді за дітьми та емоційній підтримці. Результати засвідчили, що задоволеність подружніми стосунками пов'язана не лише з оцінюванням власного внеску в сімейне життя, а й зі сприйманням розподілу обов'язків іншим партнером [48]. Це дозволяє розглядати суб'єктивне усвідомлення рольової відповідальності як важливий аспект функціонування подружньої системи.

У цьому контексті реалістичність рольових очікувань проявляється у здатності партнерів визначати прийнятний обсяг сімейних обов'язків відповідно до наявного часу, професійної зайнятості, фізичних можливостей і психологічного стану кожного з них. Наприклад, очікування однакової участі в домашній праці незалежно від тривалості робочого дня, стану здоров'я чи актуального навантаження може виявитися недостатньо обґрунтованим. Водночас нерівномірність розподілу обов'язків не обов'язково свідчить про порушення сімейної взаємодії, якщо вона є результатом добровільних домовленостей, сприймається партнерами як справедлива та не супроводжується систематичним перевантаженням одного з них.

Значення суб'єктивної справедливості розподілу сімейних функцій підтверджують результати дослідження Я. Рижової та співавторів, присвяченого особливостям виконання домашніх обов'язків у період пандемії COVID-19. Дослідники встановили, що сприймання справедливості розподілу відповідальності пов'язане з позитивними характеристиками подружніх стосунків, тоді як фінансове напруження та збільшення сімейного навантаження можуть ускладнювати взаємодію партнерів [47]. Отримані результати вказують на необхідність урахування не лише кількісного співвідношення виконуваних обов'язків, а й суб'єктивного ставлення подружжя до прийнятого рольового розподілу.

Отже, одним із показників реалістичності рольових очікувань можна вважати здатність партнерів співвідносити бажаний розподіл сімейних функцій із фактичними можливостями їх виконання та оцінювати його з позицій взаємної справедливості. При цьому справедливість не обов'язково означає механічну рівність обов'язків. Вона передбачає врахування внеску кожного з подружжя, визнання значущості різних форм сімейної праці та відсутність необґрунтованого покладання відповідальності на одного партнера.

Сучасні трансформації сімейних відносин, що супроводжуються переосмисленням традиційних подружніх ролей і послабленням усталених соціокультурних стереотипів, зумовлюють зміни уявлень про розподіл обов'язків та відповідальності між партнерами. За таких обставин недостатня визначеність і неузгодженість взаємних рольових очікувань можуть ставати джерелом психологічного дискомфорту, емоційного напруження та ускладнень у подружній взаємодії.

Однією з актуальних проблем сучасної сім'ї є рольове перевантаження партнерів, зумовлене необхідністю поєднання професійних і сімейних обов'язків. Особливо це стосується жінок, які стикаються із суперечливими вимогами щодо реалізації материнської, подружньої та професійної ролей. Виникнення міжрольового конфлікту пов'язане не лише з об'єктивним дефіцитом часу й особистісних ресурсів, а й із суб'єктивною оцінкою успішності виконання цих функцій. Чоловіки також зазнають психологічного тиску через стереотипні очікування щодо їхньої провідної ролі в матеріальному забезпеченні родини [1, 68]. Такі гендерно зумовлені настанови можуть посилювати емоційне напруження, обмежувати можливості особистісної самореалізації партнерів, посилювати відмінності в рольових очікуваннях та порушувати збалансованість сімейної взаємодії.

Важливим аспектом реалістичності рольових очікувань є їхня динамічність, що проявляється у здатності подружжя переглядати сформовані уявлення відповідно до змін сімейного життєвого циклу.

Народження дитини, зміна професійної зайнятості, погіршення стану здоров'я, фінансові труднощі або необхідність догляду за членами родини можуть істотно змінювати можливості виконання звичних сімейних функцій. За таких умов збереження незмінних вимог до партнера без урахування нових обставин здатне посилювати рольову напруженість. Натомість реалістичний підхід передбачає своєчасне переосмислення обсягу відповідальності, визначення актуальних пріоритетів та пошук прийнятних способів організації спільного життя.

Зокрема, у дослідженні змін сприймання справедливості розподілу домашньої праці в період переходу до батьківства розглянуто взаємозв'язки між змінами рольового розподілу, гендерними настановами та задоволеністю партнерськими стосунками. Результати вказують на значущість суб'єктивного оцінювання змін у розподілі сімейної праці та відмінності їх сприймання залежно від гендерно-рольових орієнтацій партнерів [33]. У контексті дослідження реалістичності рольових очікувань це дозволяє припустити, що психологічне значення має не лише початкова домовленість щодо сімейних функцій, а й здатність подружжя адаптувати її до нових обставин.

Окремим проявом реалістичності рольових очікувань є усвідомлення меж емоційних можливостей партнера. Подружні стосунки передбачають взаємну підтримку, емпатію, увагу до переживань і готовність брати участь у подоланні складних ситуацій. Водночас очікування постійної психологічної доступності іншої людини, безпомилкового розуміння її потреб або здатності самостійно усувати всі емоційні труднощі, які можуть створити додаткове навантаження. Реалістичність у цій сфері досягається у визнанні того, що кожен із партнерів має власні переживання, потребує відновлення особистісних ресурсів та не завжди може забезпечити бажаний рівень підтримки.

Взаємозв'язок між підтримкою партнерів і якістю подружніх стосунків розкривається в сучасних дослідженнях діадного копінгу. Так, С. Ландольт

та співавтори у систематичному огляді 60 досліджень, присвячених подоланню психологічних труднощів у романтичних стосунках, встановили, що позитивні форми спільного подолання стресу загалом пов’язані зі сприятливими індивідуальними та міжособистісними результатами. Водночас негативні форми діадного копінгу характеризуються протилежними тенденціями. Автори наголошують на необхідності розглядати психологічні труднощі одного партнера з урахуванням їх впливу на функціонування подружньої пари загалом [38].

У межах досліджуваної проблеми зазначені положення дозволяють розглядати реалістичність рольових очікувань як передумову конструктивного узгодження способів взаємної підтримки. Якщо партнери усвідомлюють обмеженість власних ресурсів, відкрито повідомляють про актуальні потреби та не покладають один на одного надмірної відповідальності за емоційний стан, це створює сприятливі умови для спільного подолання труднощів. Важливо, що реалістичні очікування не виключають потреби в емоційній близькості, а передбачають пошук таких форм її забезпечення, які відповідають реальним можливостям обох партнерів.

Реалістичність рольових очікувань проявляється у кількох взаємопов’язаних характеристиках: адекватності оцінювання можливостей партнера, відповідності рольових вимог реальним сімейним ресурсам, усвідомленні індивідуальних відмінностей, справедливому розподілі відповідальності, гнучкості сімейних ролей та готовності до конструктивного обговорення взаємних потреб. Зазначені характеристики можуть розглядатися як теоретичні критерії реалістичності.

Отже, реалістичність рольових очікувань доцільно визначити, як здатність подружжя формувати й підтримувати обґрунтовані, гнучкі та взаємоприйнятні уявлення про сімейні ролі, співвідносячи їх із фактичними можливостями, потребами, ресурсами та життєвими характеристиками кожного з партнерів. Її психологічне значення полягає у зменшенні почуттів

між бажаними та реальними способами сімейної взаємодії, створених передумов для конструктивного розподілу відповідальності та підтримання взаємної довіри. Водночас реалістичність не слід ототожнювати з повною відповідністю рольових очікувань або відсутністю подружніх конфліктів, тому вона передусім характеризує здатність партнерів адекватно оцінювати сімейну ситуацію та коригувати власні вимоги відповідно до її змін.

РОЗДІЛ 2
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БАЛАНСУ В СІМЕЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

2.1. Сутність поняття «психологічний баланс» у сучасній науковій літературі

Психологічний баланс є важливою характеристикою психічного функціонування особистості та міжособистісних відносин, що відображає здатність людини підтримувати відносну емоційну стабільність, узгоджувати власні потреби з вимогами соціального середовища та адаптуватися до змін життєвих обставин. У сучасному психологічному дискурсі зазначене поняття розглядається у взаємозв'язку з психологічним благополуччям, емоційною рівновагою, психологічною стійкістю, саморегуляцією та соціально-психологічною адаптацією. Водночас психологічний баланс не має єдиного загальноприйнятого визначення, що зумовлює необхідність його теоретичного осмислення на основі наукових концепцій позитивного психічного функціонування особистості.

Теоретичне осмислення психологічного балансу доцільно здійснювати з урахуванням положень концепції психологічного благополуччя К. Ріфф, у межах якої позитивне функціонування особистості не обмежується переживанням задоволеності життям або переважанням позитивних емоцій. Дослідниця розглядає психологічне благополуччя як багатовимірне утворення, що охоплює шість взаємопов'язаних складових: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономію, управління середовищем, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. К. Ріфф обґрунтовує значення цих характеристик для реалізації особистісного потенціалу, підтримання психологічного здоров'я та ефективного функціонування людини в різних сферах життєдіяльності [46].

У контексті дослідження психологічного балансу особливу увагу привертають такі складові моделі К. Ріфф, як самоприйняття, автономія, позитивні міжособистісні відносини та здатність управляти життєвими обставинами. Самоприйняття забезпечує усвідомлення власних можливостей і обмежень, сприяючи формуванню адекватного ставлення до особистісних досягнень та труднощів. Автономія характеризує здатність особистості самостійно визначати поведінкові орієнтири, зберігати внутрішню незалежність і приймати рішення відповідно до власних переконань. Позитивні відносини з іншими передбачають наявність довіри, емпатії, емоційної близькості та здатності підтримувати конструктивні міжособистісні зв'язки. Управління середовищем відображає спроможність людини організовувати життєві обставини відповідно до актуальних потреб і цінностей. Поєднання зазначених характеристик створює психологічні передумови для підтримання внутрішньої рівноваги навіть за наявності зовнішніх труднощів.

Важливою для розуміння досліджуваного феномену є також концепція континууму психічного здоров'я К. Кіза. Науковець обґрунтував положення про те, що позитивне психічне здоров'я не можна ототожнювати виключно з відсутністю психічних розладів. У запропонованій ним моделі виокремлюються емоційне, психологічне та соціальне благополуччя, поєднання яких визначає якість позитивного функціонування особистості. К. Кіз розглядає континуум психічного здоров'я від стану психологічного занепаду до стану повноцінного функціонування та процвітання. Перший характеризується низьким рівнем позитивного самопочуття та функціонування, тоді як другий передбачає виражене суб'єктивне благополуччя, психологічну реалізованість і сприятливу соціальну інтеграцію [36; 37].

З позицій концепції К. Кіза психологічний баланс можна інтерпретувати як характеристику узгодженості емоційного стану особистості, її здатності до ефективного функціонування та якості соціальних

зв’язків. При цьому психологічна рівновага не означає постійного переживання позитивних емоцій або повної відсутності стресових ситуацій. Вона передбачає можливість переживати складні емоційні стани без тривалого порушення здатності до повсякденної діяльності, підтримувати значущі міжособистісні відносини та відновлювати психологічні ресурси після несприятливих подій.

Сучасні наукові дослідження підтверджують доцільність багатовимірного розгляду психологічного благополуччя. У дослідженні Б. Батініч, В. Плоке та С. Штігер здійснено порівняльний аналіз інструментів оцінювання позитивного психологічного функціонування. Автори звертають увагу на відмінності теоретичних моделей благополуччя та способів його вимірювання, зокрема на співвідношення емоційних переживань, психологічного функціонування й соціальних характеристик [45].

У зв’язку з цим принциповим є розмежування психологічного балансу, психологічного благополуччя та емоційної рівноваги. Психологічне благополуччя характеризує загальну якість позитивного функціонування особистості, охоплюючи її ставлення до себе, життєві цілі, автономію, особистісний розвиток і міжособистісні відносини. Емоційна рівновага стосується переважно здатності регулювати інтенсивність емоційних реакцій, зберігати відносну стабільність емоційного стану та відновлювати його після стресових впливів. Психологічний баланс, на нашу думку, має ширший інтегративний зміст, оскільки відображає співвідношення внутрішніх потреб особистості, її психологічних ресурсів, емоційних переживань та вимог соціального середовища. Відтак, емоційна рівновага може розглядатися як одна зі складових психологічного балансу, а психологічне благополуччя – як суміжний феномен, пов’язаний із його проявами та наслідками.

Суттєвою характеристикою психологічного балансу є його динамічність. Психологічний стан особистості змінюється залежно від життєвих обставин, інтенсивності стресових впливів, особливостей міжособистісних відносин та доступності ресурсів підтримки. Тому

психологічний баланс недоцільно розглядати як незмінний стан абсолютної гармонії. Він радше характеризує здатність підтримувати або відновлювати відносну узгодженість між особистісними потребами та можливостями їх задоволення. За такого розуміння тимчасове емоційне напруження, переживання суперечностей чи труднощі адаптації не обов'язково свідчать про стійке порушення психологічного балансу, якщо особистість зберігає здатність до саморегуляції, конструктивного подолання труднощів і відновлення звичного функціонування.

Узагальнення розглянутих наукових підходів дає підстави виокремити індивідуальний та міжособистісний рівні психологічного балансу. На індивідуальному рівні він характеризує здатність особистості підтримувати емоційну стабільність, усвідомлювати власні потреби, регулювати психологічне напруження та адаптуватися до змін життєвих обставин. На міжособистісному рівні психологічний баланс проявляється у здатності партнерів підтримувати взаємну довіру, узгоджувати потреби й очікування, забезпечувати емоційну підтримку та конструктивно долати суперечності.

На основі узагальнення положень К. Ріфф, К. Кіза, Д. Олсона та Г. Боденманна психологічний баланс пропонується визначати як динамічну характеристику індивідуального та спільного психологічного функціонування особистості, що відображає здатність підтримувати відносну емоційну рівновагу, узгоджувати особистісні потреби та зобов'язання, зберігати конструктивні міжособистісні відносини та адаптуватися до змін життєвих обставин.

Отже, аналіз сучасної наукової літератури засвідчує, що психологічний баланс є багатовимірним феноменом, який не обмежується емоційною стабільністю чи суб'єктивним відчуттям задоволеності життям. Його зміст охоплює особистісну саморегуляцію, психологічне благополуччя, адаптаційні можливості, якість міжособистісних відносин і здатність до спільного подолання труднощів.

2.2. Чинники психологічного балансу в сімейній взаємодії

У сімейній взаємодії психологічний баланс набуває додаткового змісту, оскільки формується не лише на індивідуальному, а й на міжособистісному рівні. Емоційний стан одного партнера може позначатися на психологічному самопочутті іншого, впливати на характер спілкування, способи ухвалення рішень і розподіл сімейних обов'язків. Підтримання психологічного балансу в подружніх стосунках залежить від сукупності взаємопов'язаних чинників, серед яких особливе значення мають емоційна близькість, сімейна згуртованість, гнучкість рольової структури, конструктивна комунікація, задоволення особистісних потреб, взаємна підтримка та здатність до спільного подолання стресових ситуацій. Вплив зазначених характеристик визначається не лише їхньою індивідуальною вираженістю, а й характером взаємодії між партнерами, оскільки психологічне благополуччя кожного з подружжя формується в контексті спільного сімейного життя.

Теоретичне підґрунтя такого розуміння становить циркумплексна модель подружніх і сімейних систем Д. Олсона. У межах цієї моделі функціонування сім'ї розглядається через три основні виміри: згуртованість, гнучкість та комунікацію. Згуртованість характеризує ступінь емоційного зв'язку між членами сім'ї, гнучкість відображає здатність змінювати сімейні правила, ролі та структуру взаємодії, а комунікація забезпечує узгодження потреб і позицій учасників сімейної системи. Д. Олсон обґрунтовує положення про те, що збалансовані сімейні системи загалом характеризуються сприятливішим функціонуванням порівняно із системами, у яких спостерігаються крайні прояви згуртованості або гнучкості [42].

Подальший розвиток зазначеної концепції представлений у праці Д. Олсона, Л. Вальдвогель та М. Шліфф, у якій уточнено теоретичні положення циркумплексної моделі та можливості її застосування для оцінювання подружніх і сімейних систем. Дослідники наголошують на взаємозв'язку згуртованості, гнучкості й комунікації як характеристик, що

дозволяють пояснювати особливості сімейного функціонування та його зміни протягом спільного життя [44].

Одним із провідних чинників психологічного балансу є емоційна згуртованість подружжя, яка відображає ступінь психологічної близькості, взаємної прихильності та залученості партнерів до спільного сімейного життя. У функціональному аспекті згуртованість забезпечує відчуття належності до сімейної системи, сприяє формуванню довіри та створює умови для отримання емоційної підтримки. Сприятливе сімейне функціонування передбачає збереження особистісної автономії кожного з подружжя. Надмірна емоційна дистанція може супроводжуватися послабленням взаємної підтримки, тоді як надмірне злиття індивідуальних позицій здатне обмежувати самостійність партнерів і ускладнювати реалізацію особистісних потреб. У цьому контексті психологічний баланс пов’язаний зі здатністю подружжя підтримувати таку міру близькості, за якої емоційна єдність поєднується з повагою до індивідуальності кожного партнера.

Не менш важливим чинником є гнучкість сімейної системи, що характеризує здатність подружжя змінювати способи організації спільного життя відповідно до актуальних потреб і зовнішніх обставин. У процесі сімейного функціонування партнери стикаються з необхідністю перегляду усталених правил, розподілу відповідальності та способів ухвалення рішень. Народження дітей, зміна професійної зайнятості, фінансові труднощі, погіршення стану здоров’я або тривала фізична розлука можуть вимагати суттєвої перебудови сімейної взаємодії. За таких умов надмірна жорсткість рольової структури здатна ускладнювати адаптацію, оскільки збереження незмінних вимог до партнерів не завжди відповідає їхнім реальним можливостям. Недостатня визначеність сімейних правил може посилювати невпевненість щодо власних обов’язків і відповідальності [42; 44]. Психологічно сприятливою є така організація сімейної взаємодії, за якої стабільність основних домовленостей поєднується з можливістю їх конструктивного перегляду.

З позицій цієї моделі психологічний баланс у сімейній взаємодії можна пов’язати зі здатністю подружжя підтримувати прийнятне співвідношення емоційної близькості та особистісної автономії, стабільності сімейних правил і готовності до їх перегляду. Надмірна емоційна дистанція між партнерами може ускладнювати взаємну підтримку та задоволення потреби в близькості, тоді як надмірна залежність одного від іншого здатна обмежувати особистісну самостійність. Аналогічно надмірна жорсткість сімейних правил може перешкоджати адаптації до нових обставин, а відсутність достатньої визначеності у розподілі відповідальності – посилювати рольову невизначеність.

З позицій циркумплексної моделі психологічний баланс у сімейній взаємодії можна пов’язати зі здатністю подружжя підтримувати прийнятне співвідношення емоційної близькості та особистісної автономії, стабільності сімейних правил і готовності до їх перегляду. При цьому необхідно розмежовувати психологічний баланс і структурну збалансованість сімейної системи в розумінні Д. Олсона. Циркумплексна модель безпосередньо описує особливості сімейного функціонування, тоді як психологічний баланс у межах цього дослідження охоплює також емоційний стан партнерів, суб’єктивне задоволення потреб та якість переживання подружніх відносин. Згуртованість і гнучкість сім’ї можуть розглядатися як важливі характеристики середовища, у якому підтримується психологічний баланс, проте не вичерпують його психологічного змісту.

Суттєве значення для підтримання психологічного балансу має якість подружньої комунікації, оскільки саме в процесі спілкування партнери повідомляють про власні потреби, висловлюють очікування, обговорюють суперечності та визначають способи спільного розв’язання проблем. Конструктивна комунікація передбачає не лише обмін інформацією, а й здатність розуміти емоційний зміст повідомлень, враховувати позицію іншого та відкрито обговорювати питання, які викликають напруження. За відсутності достатньої комунікативної відкритості невисловлені очікування

можуть поступово перетворюватися на джерело взаємного незадоволення, оскільки партнери оцінюють поведінку один одного на основі припущень, які не завжди відповідають реальним намірам.

Значення комунікативних процесів для стабільності подружніх стосунків розкривається в дослідженнях Т. Бредбері та Б. Карні, які розглядають якість близьких відносин у взаємозв'язку з індивідуальними характеристиками партнерів, їхніми адаптаційними процесами та зовнішніми життєвими обставинами [28]. У межах цього підходу способи реагування подружжя на труднощі, зокрема характер взаємного спілкування та розв'язання суперечностей, мають значення для розвитку і збереження стосунків. Ефективність комунікації залежить від ширшого контексту сімейного життя, включно з рівнем стресу та доступними ресурсами партнерів.

У контексті психологічного балансу конструктивне спілкування виконує регулятивну функцію, оскільки сприяє своєчасному виявленню розбіжностей між потребами партнерів і можливостями їх задоволення. Зокрема, відкритий обмін інформацією щодо професійного навантаження, емоційного стану та сімейних обов'язків дозволяє уникати необґрунтованих припущень про недостатню відповідальність або байдужість іншого. Важливого значення набуває здатність подружжя обговорювати проблемні ситуації без приниження, звинувачень і знецінення переживань партнера. За таких умов навіть наявність суперечностей не обов'язково призводить до стійкого порушення психологічного балансу, оскільки партнери зберігають можливість знаходити взаємоприйнятні рішення.

Іншим важливим теоретичним підходом до розуміння психологічного балансу в близьких стосунках є системно-транзакційна модель діадного копінгу Г. Боденманна. У межах цього підходу стрес розглядається як чинник, що впливає на функціонування подружньої пари загалом. Психологічне напруження одного партнера може змінювати характер його поведінки, емоційну доступність, комунікативні реакції та готовність до

виконання сімейних обов’язків. Водночас способи реагування іншого партнера здатні посилювати або послаблювати негативні наслідки стресових впливів.

У сучасному узагальненні Г. Боденманна та К. Вайткамп розкрито основні положення діадного копінгу як процесу спільного подолання повсякденних труднощів, значущих життєвих подій і тривалого стресу. Автори наголошують, що стресові обставини впливають на обох учасників подружньої взаємодії, а їх подолання передбачає взаємозалежні способи реагування, підтримки та спільного розв’язання проблем [27].

Діадний копінг охоплює різні форми взаємодії партнерів у стресових ситуаціях. Позитивні форми можуть проявлятися в емоційній підтримці, практичній допомозі, тимчасовому перебиранні частини обов’язків іншого партнера та спільному пошуку способів подолання труднощів. Негативні форми характеризуються ворожим, амбівалентним або поверховим реагуванням на переживання іншого. Особливе значення має спільний діадний копінг, за якого партнери сприймають складну ситуацію як проблему, що потребує узгоджених зусиль. У такому випадку подолання стресу не обмежується індивідуальними стратегіями, а стає частиною спільного психологічного функціонування подружжя.

Зазначені положення узгоджуються з результатами систематичного огляду С. Ландольт та співавторів, у якому узагальнено дослідження взаємозв’язків діадного копінгу з психологічним станом партнерів та характеристиками їхніх відносин. Автори встановили, що позитивні форми спільного подолання стресу загалом пов’язані зі сприятливішими індивідуальними та міжособистісними результатами, тоді як негативні способи реагування можуть супроводжуватися погіршенням психологічного самопочуття та якості стосунків [38]. Отже, здатність подружжя підтримувати один одного під час труднощів можна розглядати як вагомий чинник збереження психологічного балансу.

У межах досліджуваної проблеми діадний копінг дозволяє пояснити, чому однакові за інтенсивністю стресові обставини можуть по-різному позначатися на психологічному стані подружніх пар. Якщо партнери відкрито повідомляють про власні переживання, визнають потреби один одного та спільно визначають можливі способи подолання труднощів, стресова ситуація не обов'язково призводить до тривалого погіршення взаємин. Натомість ігнорування емоційного стану партнера, взаємні звинувачення або покладання всієї відповідальності на одного з подружжя можуть посилювати психологічне напруження.

Важливим чинником психологічного балансу в сімейній взаємодії є також задоволення базових психологічних потреб партнерів. Теоретичне обґрунтування цього положення міститься в теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, відповідно до якої психологічне благополуччя пов'язане із задоволенням трьох фундаментальних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності з іншими людьми. Автономія характеризує переживання свободи вибору та можливості діяти відповідно до власних цінностей; компетентність відображає відчуття ефективності власних дій і здатності впливати на життєві обставини; пов'язаність передбачає переживання емоційної близькості, прийняття та належності до значущих міжособистісних відносин [30]. У контексті подружнього життя задоволення цих потреб залежить не лише від індивідуальних особливостей особистості, а й від характеру поведінки шлюбного партнера, його готовності визнавати особистісні межі, підтримувати самостійність та забезпечувати емоційну залученість.

Окреме місце серед чинників психологічного балансу посідає суб'єктивне сприймання емоційної підтримки та чуйності шлюбного партнера. Психологічне значення підтримки визначається не лише фактичними діями, спрямованими на допомогу, а й тим, наскільки ці дії відповідають актуальним потребам людини та сприймаються нею як прояв розуміння, прийняття й турботи. Партнери можуть по-різному оцінювати

однакові форми підтримки залежно від особистісних особливостей, попереднього досвіду взаємин та характеру актуальної ситуації. Відповідно, ефективність підтримувальної поведінки значною мірою пов'язана з її психологічною відповідністю очікуванням і потребам того, кому вона адресована.

У науковому огляді Б. Аріджан-Дінч та Ш. Гейбл розглянуто феномен сприйманої чуйності партнера як важливу характеристику близьких стосунків. Дослідниці визначають його через суб'єктивне переживання того, що партнер розуміє думки, цілі та потреби людини, визнає значущість її переживань і проявляє турботу про її благополуччя. Така чуйність формується в процесі повсякденних міжособистісних обмінів і має значення для якості емоційного зв'язку між партнерами [26].

Отримані результати дозволяють розглядати емоційну підтримку як чинник психологічного балансу, дія якого залежить від поєднання міжособистісних та індивідуально-психологічних характеристик. Зокрема, партнер, який переживає підвищену тривожність, може потребувати частішого підтвердження емоційної близькості та стабільності стосунків, тоді як інша людина може надавати перевагу практичній допомозі або збереженню особистісного простору. За таких умов підтримання психологічного балансу передбачає здатність подружжя враховувати індивідуальні відмінності в потребах і способах сприймання підтримки, не ототожнюючи відмінність емоційних реакцій із недостатньою прихильністю партнера.

Суттєвим чинником психологічного балансу є суб'єктивна справедливість розподілу сімейних обов'язків і відповідальності. Важливе значення має не стільки рівність внеску партнерів, скільки сприймання розподілу сімейних функцій як обґрунтованого та взаємоприйнятного. Є. Тартаковський встановив взаємозв'язок між оцінюванням подружжям розподілу домашньої праці та задоволеністю шлюбом [48]. Особливої значущості справедливість рольового розподілу набуває за зміни життєвих

обставин, коли професійне навантаження, стан здоров'я чи догляд за дітьми потребують перегляду сімейних обов'язків. Готовність партнерів до такого перегляду сприяє зменшенню рольового напруження та підтриманню конструктивних відносин.

Важливу роль відіграють також соціально-економічні умови сімейного життя, зокрема матеріальна забезпеченість, стабільність зайнятості та житлові умови. Фінансові труднощі можуть посилювати психологічне напруження, невизначеність майбутнього та міжособистісні суперечності. С. Джошкунер Акташ та Б. Чічек у дослідженні 247 турецьких сімей проаналізували взаємозв'язки фінансового стресу із сімейним функціонуванням і задоволеністю шлюбом та життям [29]. Водночас вплив матеріальних труднощів залежить від здатності подружжя до взаємної підтримки, спільного планування та адаптації до обмежених ресурсів.

Для українських сімей додатковими чинниками психологічного напруження виступають воєнні загрози, вимушене переміщення, тривала розлука та економічна нестабільність. Ці обставини можуть змінювати звичний розподіл сімейних ролей, обмежувати можливості партнерів і посилювати емоційне навантаження. За таких умов підтримання психологічного балансу потребує гнучкості сімейної взаємодії, збереження емоційного зв'язку та врахування об'єктивних труднощів, із якими стикається кожен із подружжя.

Узагальнення розглянутих положень дозволяє виокремити три групи чинників психологічного балансу:

1) індивідуально-психологічні (емоційна саморегуляція, задоволення психологічних потреб, адаптаційні можливості);

2) міжособистісні (емоційна близькість, конструктивна комунікація, взаємна підтримка, діадний копінг, справедливість розподілу обов'язків);

3) соціально-ситуаційні (матеріальні умови, професійна зайнятість, сімейні кризи, зовнішні стресові впливи). Їх взаємодія визначає здатність подружжя підтримувати емоційну рівновагу та конструктивні відносини за змін життєвих обставин.

Отже, психологічний баланс у сімейній взаємодії залежить від поєднання особистісних ресурсів партнерів, якості їхніх взаємин і зовнішніх умов сімейного життя. Особливого значення в цьому контексті набуває реалістичність рольових очікувань, яка передбачає врахування потреб, можливостей і ресурсів кожного з подружжя та може сприяти гнучкому узгодженню сімейних обов'язків.

2.3. Реалістичність рольових очікувань як чинник психологічного балансу в сімейній взаємодії

Реалістичність рольових очікувань є важливою характеристикою сімейної взаємодії, оскільки визначає відповідність уявлень партнерів про сімейні обов'язки, відповідальність і взаємну підтримку їхнім фактичним можливостям та життєвим обставинам. Невідповідність між очікуваною та реальною поведінкою подружжя може спричиняти незадоволеність стосунками, емоційне напруження та міжособистісні конфлікти.

За результатами дослідження О. Емішянц встановлено, що рольові очікування подружжя є значущим чинником задоволеності шлюбними стосунками. Виявлено певні гендерні відмінності у структурі сімейних ролей і ціннісних орієнтацій: для чоловіків більшої ваги набувають інтимно-особистісна взаємодія, побутова сфера та професійна самореалізація, тоді як для жінок – соціальна активність, особистісний розвиток і матеріальне благополуччя. Дослідниця також звертає увагу на відмінності у способах реагування партнерів на конфліктні ситуації, які можуть позначатися на якості подружньої взаємодії [10, 367]. Узагальнення отриманих результатів дає підстави розглядати узгодженість рольових очікувань, ціннісних пріоритетів і поведінкових стратегій партнерів як важливу передумову задоволеності шлюбом та гармонізації сімейних відносин.

Реалістичність рольових очікувань у цьому контексті доцільно розглядати як здатність подружжя співвідносити бажані способи виконання

сімейних ролей із фактичними можливостями їх реалізації. Вона передбачає усвідомлення індивідуальних особливостей партнера, врахування його професійного та побутового навантаження, емоційних потреб, стану здоров'я, доступних ресурсів і зовнішніх обмежень. Важливою характеристикою реалістичних очікувань є також їхня гнучкість, тобто готовність змінювати попередні домовленості відповідно до розвитку сімейних відносин і трансформації життєвих обставин. На відміну від узгодженості, яка характеризує ступінь відповідності уявлень партнерів, реалістичність відображає обґрунтованість цих уявлень з огляду на реальні умови сімейного функціонування.

Науковицею О. Шевчук за результатами дослідження рольових очікувань подружжя встановлено, що найбільш виражені розбіжності між партнерами спостерігаються в емоційно-психотерапевтичній, батьківсько-виховній, матеріально-економічній, дозвіллєвій та господарсько-побутовій сферах сімейного життя. Зокрема, відмінності стосуються уявлень про відповідальність за підтримання сприятливого психологічного клімату, надання емоційної підтримки, виховання дітей, матеріальне забезпечення родини, організацію спільного дозвілля та виконання повсякденних обов'язків. Найменшу неузгодженість виявлено у сфері особистісної ідентифікації з партнером. Дослідниця також встановила значущий взаємозв'язок між узгодженістю рольових очікувань і задоволеністю шлюбом. Зокрема, значні розбіжності в уявленнях партнерів щодо сімейних ролей пов'язані з нижчим рівнем задоволеності подружніми стосунками, тоді як відповідність взаємних очікувань характерна для пар із вищими показниками задоволеності шлюбом [24, 93].

Автори Н. Чайкіна та Ю. Калушка встановили взаємозв'язок між особливостями подружньої прив'язаності та характером рольових очікувань партнерів, найбільш виражений в емоційно-психотерапевтичній, батьківсько-виховній і господарсько-побутовій сферах сімейного життя. Зокрема, надійний тип прив'язаності пов'язаний із вищими очікуваннями щодо участі

партнера у виконанні сімейних обов'язків, тоді як тривожна прив'язаність супроводжується підвищеною потребою в емоційній підтримці та залученості іншого з подружжя. Натомість уникальний тип прив'язаності характеризується менш вираженими очікуваннями щодо емоційної підтримки партнера. Дослідниця також виявила зв'язок між характеристиками прив'язаності та суб'єктивним сприйманням розподілу сімейних ролей між чоловіком і дружиною [21, 154]. Отримані результати свідчать про значущість емоційної прив'язаності для формування рольових очікувань і сприймання партнерської участі в сімейній взаємодії.

Важливе теоретичне підґрунтя для дослідження реалістичності рольових очікувань становить модель ідеальних стандартів близьких стосунків Г. Флетчера та Дж. Сімпсона. Науковці розглядають уявлення про ідеального партнера та бажані характеристики відносин як психологічні орієнтири, що виконують оцінювальну, пояснювальну та регулятивну функції. У межах запропонованої моделі виокремлюються три основні групи ідеальних характеристик партнера: емоційна теплота й відданість, фізична привабливість та життєва активність, соціальний статус і ресурси. Автори звертають увагу на те, що розбіжності між ідеальними уявленнями та сприйманням реального партнера можуть по-різному позначатися на оцінюванні стосунків залежно від особливостей міжособистісного сприймання та прагнення особистості до позитивної або точної оцінки відносин [31].

Застосування зазначеної моделі до проблеми сімейних ролей дозволяє припустити, що рольові очікування виконують функцію своєрідних стандартів, на основі яких партнери оцінюють поведінку один одного. Уявлення про те, яким має бути відповідальний чоловік або дружина, турботливий батько чи мати, визначають критерії оцінювання фактичної участі партнера в сімейному житті. Якщо бажані стандарти суттєво відрізняються від реальної поведінки, це може створювати передумови для незадоволеності та взаємних претензій. Сама наявність розбіжностей не

обов’язково свідчить про порушення психологічного балансу, оскільки значення має те, наскільки партнери усвідомлюють причини невідповідності та готові конструктивно обговорювати можливості її подолання.

Безпосереднє значення для обґрунтування реалістичності подружніх очікувань мають результати лонгітюдного дослідження Дж. Макналті та Б. Карні. Науковці вивчали вплив позитивних очікувань на динаміку задоволеності шлюбом протягом перших чотирьох років подружнього життя. Встановлено, що значення позитивних очікувань залежить від особливостей поведінки партнерів та їхніх способів пояснення подій у стосунках. За наявності конструктивних навичок взаємодії позитивні очікування були пов’язані зі стабільнішою задоволеністю шлюбом. Натомість у подружніх парах із менш сприятливими способами взаємодії високі позитивні очікування могли супроводжуватися виразнішим зниженням задоволеності стосунками [40].

Результати цього дослідження дозволяють уточнити психологічний зміст реалістичності рольових очікувань. Позитивне ставлення до майбутнього сімейних відносин саме по собі не гарантує їхнього сприятливого розвитку. Важливе значення має відповідність очікувань фактичним можливостям партнерів підтримувати конструктивну взаємодію та виконувати взаємні зобов’язання. Зокрема, очікування постійної емоційної підтримки, безконфліктного спілкування або безумовної готовності партнера виконувати певні обов’язки можуть створювати додаткове напруження, якщо не враховують індивідуальних особливостей, життєвих обставин і доступних психологічних ресурсів.

Отже, аналіз наукових підходів засвідчує, що рольові очікування є важливим чинником якості подружніх відносин, а їхня реалістичність може сприяти підтриманню психологічного балансу в сімейній взаємодії. На відміну від узгодженості, яка відображає відповідність уявлень партнерів про сімейні ролі, реалістичність передбачає співвіднесення взаємних вимог із фактичними можливостями, психологічними потребами та життєвими

обставинами подружжя. Надмірні або недостатньо обґрунтовані очікування можуть посилювати емоційне напруження, незадоволеність стосунками та міжособистісні суперечності.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛЬОВИХ ОЧІКУВАНЬ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БАЛАНСУ В СІМЕЙНІЙ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Організація дослідження та обґрунтування діагностичних методик

Необхідність проведення емпіричного дослідження зумовлена потребою поглибленого вивчення взаємозв'язку між реалістичністю рольових очікувань подружжя та психологічним балансом у сімейній взаємодії. Теоретичний аналіз засвідчив, що рольові очікування впливають на характер розподілу сімейних обов'язків, задоволеність шлюбом, емоційну близькість і способи подолання міжособистісних суперечностей. Водночас недостатньо з'ясованим залишається питання, якою мірою відповідність рольових вимог реальним можливостям і потребам партнерів пов'язана з їхнім психологічним благополуччям та якістю сімейних відносин. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах сучасних соціально-економічних змін і воєнної невизначеності, які супроводжуються трансформацією сімейних ролей, підвищенням психологічного навантаження та необхідністю перегляду усталених подружніх домовленостей. З огляду на це емпіричне дослідження спрямоване на виявлення особливостей рольових очікувань партнерів та встановлення їхніх взаємозв'язків із показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії.

Емпіричне дослідження проводилося на базі благодійного фонду «Право на захист». У дослідженні взяли участь 25 подружніх пар із числа внутрішньо переміщених осіб, загалом 50 респондентів. Вік досліджуваних становив від 25 до 48 років, тривалість подружнього життя – від 2 до 18 років. Залучення до дослідження сімей ВПО зумовлене специфікою їхніх життєвих обставин, пов'язаних із вимушеним переміщенням, зміною

соціального середовища, матеріально-побутових умов і звичного розподілу сімейних обов'язків. Зазначені обставини створюють додаткове психологічне навантаження та актуалізують необхідність перегляду рольових очікувань партнерів, що робить цю категорію сімей особливо значущою для вивчення взаємозв'язку між реалістичністю рольових очікувань і психологічним балансом у сімейній взаємодії.

Емпіричне дослідження реалістичності рольових очікувань як умови забезпечення психологічного балансу в сімейній взаємодії було організовано у чотири послідовні етапи, кожен із яких передбачав виконання визначених дослідницьких завдань.

На першому, організаційно-підготовчому етапі, було визначено мету, завдання та основні напрями емпіричного дослідження, сформовано вибірку респондентів і підібрано психодіагностичний інструментарій. Окрему увагу було приділено забезпеченню добровільності участі, конфіденційності отриманої інформації та дотриманню етичних принципів психологічного дослідження.

На другому, діагностичному етапі, проводилося психодіагностичне обстеження учасників дослідження. Для вивчення особливостей рольових очікувань і домагань подружжя було використано методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі (РОД)» О. Волкової та Г. Трапезникової, яка дозволяє визначити значущість основних сфер сімейного життя, особливості рольових позицій партнерів та ступінь їхньої узгодженості. Психологічний баланс досліджувався за такими методиками: шкала задоволення стосункових потреб (U-RNS Scale) Н. Єгонської-Спенсер, В. Павловської-Кравчук, Я. Пономаренко; опитувальник діадного копінгу Г. Боденманна (DCI) в адаптації О. Абрамюк; шкала сімейної адаптації та згуртованості Д. Олсона (FACES III); шкала оцінки задоволеності у стосунках (RAS) С. Гендрік в українській адаптації Д. Шевченко. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу особливостей рольових очікувань і показників психологічного балансу в сімейній взаємодії.

На третьому, аналітико-інтерпретаційному етапі, здійснювалося опрацювання та систематизація результатів психодіагностики. Передбачалося визначення особливостей рольових очікувань і домагань подружжя, аналіз показників задоволення стосункових потреб, діадного копінгу, сімейної адаптації, згуртованості та задоволеності стосунками. Окремим завданням було оцінювання реалістичності рольових очікувань із урахуванням їхньої узгодженості та відповідності фактичним можливостям партнерів. Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками передбачалося застосування методів описової статистики та кореляційного аналізу.

На четвертому, узагальнювально-рекомендаційному етапі, передбачалося узагальнення результатів емпіричного дослідження, їх зіставлення з теоретичними положеннями щодо психологічного балансу та рольової взаємодії подружжя. На основі отриманих даних планувалося розробити практичні рекомендації щодо формування реалістичних рольових очікувань, розвитку конструктивної комунікації, узгодження сімейних обов'язків і підвищення адаптаційних можливостей партнерів.

Методика «Рольові очікування й домагання у шлюбі» (РОД) розроблена О. Волковою та Г. Трапезниковою у 1985 році призначена для дослідження системи сімейних цінностей, рольових установок та особливостей узгодження взаємних очікувань подружжя [9, 149–156]. Її застосування дозволяє визначити значущість окремих сфер сімейного життя для кожного з партнерів, з'ясувати їхні уявлення про бажаний розподіл сімейних обов'язків та оцінити відповідність очікувань одного з подружжя готовності іншого виконувати відповідні функції.

Опитувальник містить 36 тверджень, представлених у двох варіантах – для чоловіків і жінок. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за чотирибальною шкалою: від 0 балів («це невірно») до 3 балів («повністю погоджуюся»). Методика охоплює сім основних шкал: інтимно-сексуальну, особистісної ідентифікації з партнером, господарсько-

побутову, батьківсько-виховну, соціальної активності, емоційно-психотерапевтичну та зовнішньої привабливості.

Перші дві шкали характеризують значущість інтимних стосунків і спільності інтересів, цінностей та життєвих орієнтирів подружжя. Інші п’ять шкал містять по дві підшкали: рольові очікування, які відображають вимоги до участі партнера у виконанні сімейних функцій, та рольові домагання, що характеризують власну готовність респондента реалізовувати відповідні ролі.

Обробка результатів передбачає визначення індивідуальних показників за кожною шкалою, порівняння сімейних цінностей чоловіка та дружини й оцінювання рольової адекватності подружжя. Показники шкал перебувають у межах від 0 до 9 балів, де 0-3 бали відповідають низькому рівню вираженості відповідної установки, 4-6 балів – середньому, 7-9 балів – високому. Узгодженість сімейних цінностей визначається за величиною розбіжностей між оцінками партнерів: менша різниця свідчить про більшу подібність їхніх уявлень щодо значущості певної сфери сімейного життя.

Рольова адекватність (реалістичність) оцінюється шляхом зіставлення очікувань одного партнера з рольовими домаганнями іншого у п’яти сферах сімейної взаємодії. Чим меншою є абсолютна різниця між відповідними показниками, тим вищою вважається рольова адекватність подружжя.

Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS) автора С. Гендрік в українській адаптації Д. Шевченко [22]. Методика призначена для визначення суб’єктивної задоволеності особистості близькими партнерськими стосунками та дає змогу оцінити, наскільки наявна взаємодія відповідає індивідуальним потребам, очікуванням і уявленням про бажані взаємини.

Методика містить 7 запитань, спрямованих на з’ясування загальної задоволеності взаєминами, ступеня відповідності стосунків особистим очікуванням, задоволення актуальних потреб, наявності труднощів у взаємодії та суб’єктивного оцінювання якості партнерських відносин. Респондент оцінює кожне твердження за п’ятибальною шкалою, обираючи

відповідь, яка найбільш точно характеризує його поточний досвід. Під час опрацювання результатів відповіді на окремі запитання, сформульовані у зворотному напрямі, підлягають перекодуванню, після чого визначається сумарний показник задоволеності стосунками.

Загальний результат становить від 7 до 35 балів. Відповідно до інтерпретаційних меж, запропонованих в українській версії методики, виокремлюють три рівні задоволеності: низький – 7–16 балів, середній – 17–26 балів, високий – 27–35 балів. Низькі показники відображають переважно негативне суб'єктивне оцінювання партнерської взаємодії, середні – поєднання позитивних аспектів стосунків із певними незадоволеними потребами, високі – загалом позитивне сприйняття взаємин та відповідність стосунків особистим очікуванням. Зазначені рівневі межі мають орієнтовний характер і не є діагностичними критеріями.

Шкала сімейної адаптації та згуртованості (FACES III) розроблена Д. Олсоном для дослідження особливостей функціонування сімейної системи. Теоретичним підґрунтям методики є циркулярна модель сімейної взаємодії Д. Олсона, відповідно до якої ефективність сімейного функціонування визначається характером емоційних зв'язків між членами родини, здатністю пристосовуватися до змін та особливостями внутрішньосімейної комунікації [43]. Опитувальник FACES III безпосередньо оцінює два основні параметри – сімейну згуртованість та адаптацію.

Сімейна згуртованість характеризує ступінь емоційної близькості між членами родини, їхню готовність підтримувати одне одного, спільно проводити час і брати участь у прийнятті рішень. Цей параметр відображає співвідношення психологічної єдності та особистої автономії партнерів. Сімейна адаптація визначає здатність сім'ї змінювати усталені правила, розподіл обов'язків, способи управління та поведінкові стратегії відповідно до нових життєвих обставин. Особливого значення цей показник набуває в умовах стресу, коли подружжя змушене переглядати звичні форми взаємодії.

Опитувальник складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за п’ятибальною шкалою: від 1 бала («майже ніколи») до 5 балів («майже завжди»). Процедура передбачає два послідовні оцінювання. Спочатку респондент характеризує реальний стан сімейних взаємин, після чого визначає, якими хотів би бачити ці взаємини в ідеалі. Обробка результатів здійснюється окремо за двома шкалами: сума балів за непарними твердженнями відображає сімейну згуртованість, а за парними – сімейну адаптацію. Діапазон значень кожної шкали становить від 10 до 50 балів.

Інтерпретація результатів ґрунтується на виокремленні чотирьох рівнів згуртованості (роз’єднаний, розділений, пов’язаний, зчеплений) та чотирьох рівнів адаптації (ригідний, структурований, гнучкий, хаотичний). Поєднання цих характеристик дозволяє визначити один із 16 типів сімейних систем. Найбільш сприятливими в межах циркулярної моделі вважаються збалансовані типи, для яких характерне поєднання емоційної близькості з особистою автономією та стабільності сімейних правил із можливістю їх перегляду.

Для встановлення взаємозв’язків між реалістичністю рольових очікувань подружжя та показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Вибір цього статистичного критерію зумовлений його придатністю для аналізу монотонних зв’язків між кількісними та порядковими змінними без обов’язкової вимоги нормального розподілу даних. Кореляційний аналіз передбачав визначення напряму, сили та статистичної значущості взаємозв’язків між показниками реалістичності рольових очікувань, узгодженості сімейних цінностей, задоволеності подружніми стосунками, сімейної згуртованості й адаптації. Систематизацію емпіричних даних, розрахунок показників описової статистики та проведення кореляційного аналізу здійснювали за допомогою програм Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics.

Отже, сформований методичний комплекс забезпечив можливість комплексного дослідження реалістичності рольових очікувань подружжя та визначення їхнього взаємозв'язку з показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії.

3.2. Аналіз реалістичності рольових очікувань і показників психологічного балансу у сімейній взаємодії

Після проведення психодіагностики усі результати були кількісно та якісно проаналізовані. У таблиці 3.1 представлено результати описової статистики сімейних цінностей чоловіків за методикою РОД.

Таблиця 3.1 – Описова статистика показників сімейних цінностей чоловіків (n=25)

Сімейні цінності	M	SD	Me	Min	Max
Інтимно-сексуальна	7,40	1,00	8,00	5,0	9,0
Особистісна ідентифікація з партнером	4,28	1,40	5,00	2,0	7,0
Господарсько-побутова	4,40	1,00	4,50	2,5	6,5
Батьківсько-виховна	4,98	1,19	4,50	3,0	7,0
Соціальна активність	4,64	1,14	4,50	2,5	7,0
Емоційно-психотерапевтична	4,90	0,83	5,00	3,0	6,5
Зовнішня привабливість	5,50	0,87	5,50	4,0	7,5

Найвищий середній показник зафіксовано за інтимно-сексуальною шкалою (M=7,40; SD=1,00), що свідчить про виражену орієнтацію респондентів на інтимну близькість як важливий компонент подружніх стосунків. Медіана становить 8 балів, а індивідуальні результати коливаються від 5 до 9 балів. Шкала зовнішньої привабливості (M=5,50; SD=0,87) відображає помірну значущість зовнішнього вигляду партнерів, фізичної привабливості та підтримання відповідного образу в подружній взаємодії. Порівняно невелике стандартне відхилення вказує на відносну однорідність відповідей чоловіків за цим показником. Медіана становить 5,50 бала, а діапазон індивідуальних оцінок – від 4 до 7,5 бала.

Батьківсько-виховна сфера характеризується середнім показником 4,98 бала (SD=1,19), що відображає помірну значущість реалізації батьківських функцій у структурі сімейних цінностей чоловіків. Водночас відмінності між мінімальним (3 бали) та максимальним (7 балів) значеннями свідчать про певну варіативність ставлення респондентів до участі у вихованні дітей. Це може бути пов'язано з індивідуальними уявленнями про розподіл батьківських обов'язків. Близький середній показник отримано за емоційно-психотерапевтичною шкалою (M=4,90; SD=0,83). Це свідчить про помірну значущість емоційної підтримки, психологічного прийняття та створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї. Найменше серед усіх шкал стандартне відхилення вказує на порівняно невеликі індивідуальні відмінності в оцінюванні цієї сфери.

За шкалою соціальної активності середнє значення становить 4,64 бала (SD=1,14), що характеризує помірну значущість професійної реалізації, суспільної діяльності та соціальних досягнень партнерів. Індивідуальні показники перебувають у межах від 2,5 до 7 балів. Такий розподіл відображає наявність відмінностей у ставленні чоловіків до поєднання сімейних і позасімейних ролей.

Господарсько-побутова сфера має середній показник 4,40 бала (SD=1,00). Отримане значення свідчить про помірну значущість організації повсякденного побуту, виконання домашніх обов'язків і забезпечення побутового комфорту. Медіана становить 4,50 бала, а мінімальне та максимальне значення – 2,5 і 6,5 бала відповідно.

Найнижче середнє значення виявлено за шкалою особистісної ідентифікації з партнером (M=4,28; SD=1,40). Цей показник відображає помірну орієнтацію чоловіків на спільність інтересів, цінностей, потреб і способів проведення дозвілля з дружиною. Водночас найбільше стандартне відхилення серед досліджуваних шкал свідчить про вираженішу індивідуальну варіативність відповідей. Результати коливаються від 2 до 7 балів, що може вказувати на відмінності у бажаному ступені психологічної спільності та особистісної автономії партнерів.

У структурі сімейних цінностей досліджуваних чоловіків домінує інтимно-сексуальна сфера, тоді як інші компоненти подружньої взаємодії характеризуються переважно помірною значущістю. Найбільш однорідними виявилися оцінки емоційно-психотерапевтичної сфери та зовнішньої привабливості, а найбільша індивідуальна варіативність спостерігається за шкалою особистісної ідентифікації з партнером.

У таблиці 3.2 представлено результати описової статистики сімейних цінностей жінок за методикою РОД.

Таблиця 3.2 – Описова статистика показників сімейних цінностей жінок (n=25)

Сімейні цінності	M	SD	Me	Min	Max
Інтимно-сексуальна	6,72	1,21	7,00	4,0	9,0
Особистісна ідентифікація з партнером	6,24	1,33	6,00	4,0	9,0
Господарсько-побутова	5,86	0,73	6,00	4,5	7,0
Батьківсько-виховна	6,50	0,90	6,50	4,0	7,5
Соціальна активність	5,16	1,02	5,00	3,0	7,0
Емоційно-психотерапевтична	4,84	1,09	4,50	3,0	7,0
Зовнішня привабливість	5,84	0,99	6,00	3,5	7,5

У структурі сімейних цінностей жінок найвищий середній показник зафіксовано за інтимно-сексуальною шкалою (M=6,72; SD=1,21), що свідчить про значущість інтимної близькості в подружніх стосунках. Близьке значення отримано за батьківсько-виховною шкалою (M=6,50; SD=0,90), що відображає важливість виховання дітей і реалізації батьківських функцій.

Особистісна ідентифікація з партнером (M=6,24; SD=1,33) характеризує орієнтацію жінок на спільність інтересів, цінностей та життєвих поглядів із чоловіком. Найбільше стандартне відхилення за цією шкалою вказує на виражені індивідуальні відмінності у потребі психологічної спільності з партнером. Господарсько-побутова сфера (M=5,86; SD=0,73) та зовнішня привабливість (M=5,84; SD=0,99) мають майже однакові середні

значення, що свідчить про помірну значущість організації сімейного побуту та підтримання фізичної привабливості. Найменше стандартне відхилення за господарсько-побутовою шкалою відображає відносну однорідність оцінок респонденток.

За шкалою соціальної активності середній показник становить 5,16 бала (SD=1,02), що характеризує помірну значущість професійної самореалізації та суспільної діяльності партнерів. Найнижче середнє значення виявлено за емоційно-психотерапевтичною шкалою (M=4,84; SD=1,09), яка відображає значущість емоційної підтримки, психологічного прийняття та сприятливого сімейного клімату.

Отже, у структурі сімейних цінностей жінок провідне місце посідають інтимно-сексуальна, батьківсько-виховна сфери та особистісна ідентифікація з партнером. Найбільша однорідність відповідей характерна для господарсько-побутової сфери, тоді як найбільші індивідуальні відмінності спостерігаються за шкалою особистісної ідентифікації з партнером.

У табл. 3.3 представлено результати описової статистики узгодженості сімейних цінностей подружжя за методикою РОД.

Таблиця 3.3 – Описова статистика узгодженості сімейних цінностей подружжя (n=25)

Сімейні цінності	M	SD	Me	Min	Max
Інтимно-сексуальна	1,64	1,11	2,00	0	4,0
Особистісна ідентифікація з партнером	2,36	1,87	2,00	0	7,0
Господарсько-побутова	1,74	1,08	1,50	0	3,5
Батьківсько-виховна	1,64	1,07	1,50	0	4,0
Соціальна активність	1,32	1,00	1,00	0	3,5
Емоційно-психотерапевтична	1,18	0,81	1,00	0	3,0
Зовнішня привабливість	1,02	0,73	1,00	0	2,5

Найбільшу середню розбіжність виявлено за шкалою особистісної ідентифікації з партнером (M=2,36; SD=1,87), що свідчить про відмінності в

уявленнях подружжя щодо спільності інтересів, цінностей та особистісної автономії. У 9 парах (36%) розбіжність перевищує 3 бали, а найбільше стандартне відхилення вказує на значну варіативність показників.

За господарсько-побутовою шкалою середня розбіжність становить 1,74 бала (SD=1,08), а за інтимно-сексуальною та батьківсько-виховною – по 1,64 бала (SD=1,11 та SD=1,07 відповідно). Отримані результати відображають відносну узгодженість ціннісних орієнтацій партнерів щодо організації побуту, інтимних стосунків і виховання дітей.

Менші розбіжності зафіксовано за шкалами соціальної активності (M=1,32; SD=1,00) та емоційно-психотерапевтичною (M=1,18; SD=0,81). Найвища узгодженість спостерігається у сфері зовнішньої привабливості (M=1,02; SD=0,73). За двома останніми шкалами в жодній подружній парі різниця не перевищувала 3 балів.

Отже, найвищий рівень узгодженості сімейних цінностей подружжя характерний для сфер зовнішньої привабливості та емоційної підтримки, тоді як найбільші розбіжності спостерігаються щодо особистісної ідентифікації з партнером.

У таблиці 3.4 представлено результати описової статистики реалістичності рольових очікувань чоловіків за методикою РОД.

Таблиця 3.4 – Описова статистика реалістичності рольових очікувань чоловіків (n=25)

Сімейні цінності	M	SD	Me	Min	Max
Господарсько-побутова	2,88	1,42	3,00	0	6
Батьківсько-виховна	1,24	1,13	1,00	0	4
Соціальна активність	2,60	1,66	2,00	0	6
Емоційно-психотерапевтична	2,04	1,67	2,00	0	6
Зовнішня привабливість	1,32	1,14	1,00	0	4

Найбільшу середню розбіжність виявлено в господарсько-побутовій сфері (M=2,88; SD=1,42), що свідчить про невідповідність між очікуваннями

чоловіків щодо виконання побутових обов'язків та відповідними рольовими домаганнями дружин. Дещо менший показник зафіксовано у сфері соціальної активності (M=2,60; SD=1,66), що відображає відмінності в уявленнях партнерів про професійну реалізацію та позасімейну діяльність. За емоційно-психотерапевтичною шкалою середня розбіжність становить 2,04 бала (SD=1,67), що вказує на певну неузгодженість очікувань чоловіків щодо емоційної підтримки з рольовими домаганнями дружин. Найбільше стандартне відхилення за цією шкалою свідчить про значну індивідуальну варіативність показників. Найменші розбіжності спостерігаються у сфері зовнішньої привабливості (M=1,32; SD=1,14) та батьківсько-виховній сфері (M=1,24; SD=1,13). Це характеризує відносно вищу відповідність рольових очікувань чоловіків і домагань дружин щодо зовнішнього вигляду та участі у вихованні дітей.

Отже, найвища рольова адекватність чоловіків спостерігається в батьківсько-виховній сфері та сфері зовнішньої привабливості, тоді як найбільші розбіжності характерні для господарсько-побутової сфери та соціальної активності.

У таблиці 3.5 представлено результати описової статистики реалітичності рольових очікувань жінок за методикою РОД.

Таблиця 3.5 – Описова статистика реалістичності рольових очікувань жінок (n=25)

Сімейні цінності	M	SD	Me	Min	Max
Господарсько-побутова	1,36	1,22	1,00	0	4
Батьківсько-виховна	2,28	1,46	2,00	0	5
Соціальна активність	1,80	1,53	1,00	0	5
Емоційно-психотерапевтична	1,68	1,31	1,00	0	4
Зовнішня привабливість	1,68	1,28	1,00	0	5

Найбільша середня розбіжність спостерігається в батьківсько-виховній сфері (M=2,28; SD=1,46), що відображає відмінності між очікуваннями

дружин щодо участі чоловіків у вихованні дітей та відповідними рольовими домаганнями чоловіків. За шкалою соціальної активності показник становить M=1,80 (SD=1,53), що вказує на певну неузгодженість у сфері професійної та позасімейної діяльності. За емоційно-психотерапевтичною шкалою середня розбіжність становить M=1,68 (SD=1,31), а за шкалою зовнішньої привабливості – M=1,68 (SD=1,28). Найменші розбіжності виявлено в господарсько-побутовій сфері (M=1,36; SD=1,22), що свідчить про відносно вищу відповідність очікувань дружин і домагань чоловіків щодо побутових функцій. Отже, найвища реалістичність рольових очікувань за критерієм відповідності очікувань і домагань характерна для господарсько-побутової сфери, а найнижча – для батьківсько-виховної.

На рис. 3.1 представлено рівні задоволеності у стосунках чоловіків та жінок С. Генрік.

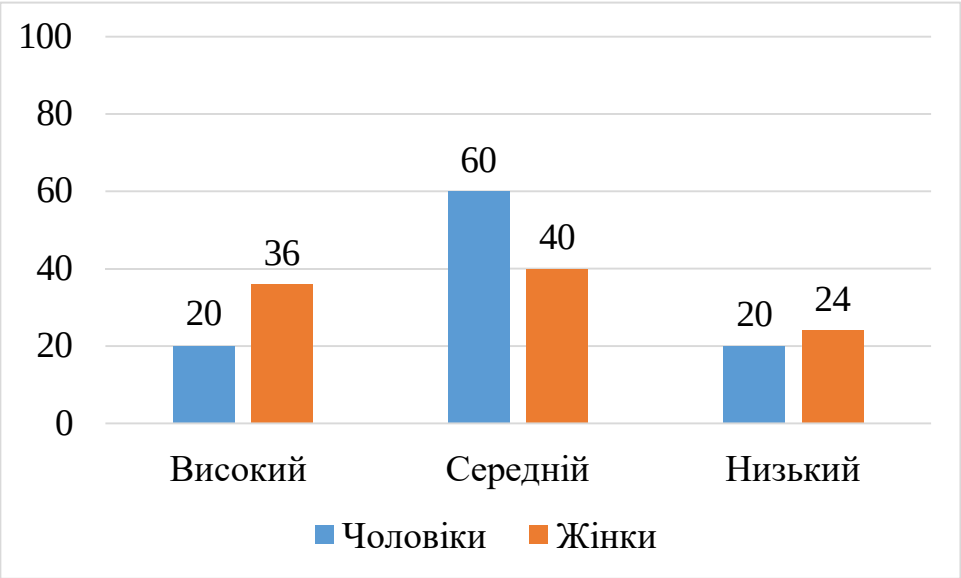

Рисунок 3.1 – Рівні задоволеності у стосунках чоловіків та жінок за С. Генрік, %

Аналіз результатів оцінювання задоволеності подружніми стосунками засвідчив певні відмінності між чоловіками та жінками. Високий рівень задоволеності виявлено у 36,0% жінок і 20,0% чоловіків, що може свідчити про більш позитивне суб'єктивне сприймання подружньої взаємодії серед жінок. Водночас середній рівень переважає серед чоловіків (60%) порівняно з

жінками (40,0%), що вказує на поєднання позитивного досвіду сімейного життя з окремими незадоволеними потребами та очікуваннями. Низький рівень задоволеності становить відповідно 20,0% серед чоловіків і 24,0% серед жінок.

Отримані результати демонструють неоднозначність суб'єктивного оцінювання подружніх стосунків: серед жінок спостерігається більша частка високих і дещо більша частка низьких оцінок, тоді як серед чоловіків переважає помірна задоволеність. У контексті дослідження це дає підстави припустити, що психологічний баланс у сімейній взаємодії може бути пов'язаний не лише із загальною задоволеністю стосунками, а й зі ступенем відповідності рольових очікувань партнерів їхнім реальним можливостям та потребам.

У таблиці 3.6 представлено рівні сімейної адаптації та згуртованості за Д. Олсоном.

Таблиця 3.6 – Рівні сімейної адаптації та згуртованості за Д. Олсоном, %

Параметри	Чоловіки	Жінки
Згуртованість		
Роз'єднаний	20,0	24,0
Розділений	56,0	36,0
Пов'язаний	16,0	28,0
Зчеплений	8,0	12,0
Адаптація		
Ригідний	12,0	24
Структурний	24,0	28
Гнучкий	36,0	24
Хаотичний	28,0	24

Аналіз результатів дослідження сімейної згуртованості за методикою Д. Олсона засвідчив відмінності в особливостях сприймання емоційної близькості та автономії між чоловіками й жінками. Серед чоловіків

переважає розділений рівень згуртованості (56,0%), тоді як серед жінок його частка становить 36,0%. Це свідчить про те, що чоловіки частіше характеризують сімейну взаємодію як таку, що поєднує емоційний зв'язок із можливістю збереження особистого простору. Водночас пов'язаний рівень згуртованості більш характерний для жінок (28,0%), ніж для чоловіків (16,0%), що може відображати більшу орієнтацію частини жінок на емоційну близькість, спільність переживань і взаємну підтримку. Роз'єднаний рівень згуртованості виявлено у 20,0% чоловіків і 24,0% жінок, а зчеплений – відповідно у 8,0% та 12,0%. Такі результати свідчать про наявність сімей, у яких емоційні зв'язки можуть характеризуватися або надмірною дистанційованістю, або недостатньою вираженістю особистісних меж. Дещо більша поширеність крайніх рівнів серед жінок може вказувати на відмінності в суб'єктивному оцінюванні емоційної організації сімейного життя.

За параметром сімейної адаптації серед чоловіків найпоширенішим виявився гнучкий рівень (36,0%), який характеризує здатність сімейної системи змінювати розподіл обов'язків, правила та способи прийняття рішень відповідно до актуальних потреб. Серед жінок цей рівень становить 24,0%, тоді як найбільшу частку має структурований рівень (28,0%). Це може свідчити про те, що чоловіки частіше сприймають сімейну організацію як відкриту до змін, а жінки дещо частіше відзначають упорядкованість сімейних ролей і відносну сталість правил взаємодії.

Особливої уваги потребують крайні рівні сімейної адаптації. Ригідний рівень серед жінок становить 24,0%, що вдвічі перевищує відповідний показник чоловіків (12,0%) і може відображати сприймання сімейних правил та рольових обов'язків як недостатньо гнучких. Натомість хаотичний рівень дещо частіше виявляється серед чоловіків (28,0%) порівняно з жінками (24,0%). Його наявність може бути пов'язана з нестійкістю розподілу відповідальності, непослідовністю сімейних рішень та труднощами підтримання узгодженого порядку взаємодії.

Результати дослідження засвідчують переважання збалансованих рівнів сімейної згуртованості та адаптації серед обох груп респондентів. Водночас відмінності у відповідях чоловіків і жінок вказують на можливу неоднаковість сприймання емоційної близькості, стабільності сімейних правил і гнучкості рольового розподілу. У контексті дослідження реалістичності рольових очікувань ці особливості мають значення, оскільки здатність партнерів узгоджувати особисті потреби, переглядати сімейні обов'язки та адаптуватися до змін може виступати важливою умовою підтримання психологічного балансу в подружній взаємодії.

Отже, у сімейній взаємодії визначено неоднорідність сімейних цінностей, ступеня узгодженості рольових очікувань та суб'єктивного сприймання подружніх стосунків. Для чоловіків найбільш значущою є інтимно-сексуальна сфера, тоді як для жінок, поряд із нею, вагоме місце посідають батьківсько-виховні функції та особистісна ідентифікація з партнером. Найбільші розбіжності сімейних цінностей виявлено щодо особистісної ідентифікації, а особливості рольової адекватності свідчать про різну спрямованість неузгодженості очікувань і домагань: у чоловіків вона найбільш виражена в господарсько-побутовій сфері, у жінок – у батьківсько-виховній. Попри переважання середнього та високого рівнів задоволеності подружніми стосунками й збалансованих рівнів сімейної згуртованості та адаптації, у частини респондентів спостерігаються ознаки емоційної дистанційованості, недостатньої гнучкості або нестійкості сімейної організації.

3.3. Взаємозв'язок між реалістичністю рольових очікувань і психологічним балансом у сімейній взаємодії

Для встановлення характеру взаємозв'язків між реалістичністю рольових очікувань та показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта

рангової кореляції Спірмена. Аналіз здійснювався окремо для чоловіків і жінок, що дозволило врахувати особливості рольових очікувань кожного з партнерів та визначити специфіку їхніх зв'язків із характеристиками сімейного функціонування. У таблиці 3.7 представлено результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між реалістичністю рольових очікувань і показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії за результатами дослідження чоловіків.

Таблиця 3.7 – Взаємозв'язки між реалістичністю рольових очікувань і показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії за результатами дослідження чоловіків

Шкали рольових очікувань	Показники психологічного балансу		
	Задоволеність у стосунках	Згуртованість	Адаптація
Господарсько-побутова	0,432*	0,063	-0,222
Батьківсько-виховна	-0,338	0,116	-0,022
Соціальна активність	0,375	0,239	-0,001
Емоційно-психотерапевтична	-0,273	0,030	0,001
Зовнішня привабливість	-0,813**	-0,275	-0,298

*Примітка: * – значущість на рівні p≤0,05; ** – значущість на рівні p≤0,01*

Найбільш виражений статистично значущий взаємозв'язок встановлено між розбіжністю рольових очікувань у сфері зовнішньої привабливості та задоволеністю подружніми стосунками (r_s=-0,813; p≤0,01). Сильний обернений зв'язок свідчить про те, що зі зменшенням невідповідності між очікуваннями чоловіків щодо зовнішнього вигляду дружин та відповідними рольовими домаганнями жінок зростає суб'єктивна задоволеність стосунками. Отриманий результат вказує на значущість узгодженості уявлень партнерів щодо зовнішньої привабливості як одного з аспектів позитивного оцінювання подружньої взаємодії.

Статистично значущий прямий взаємозв'язок виявлено між розбіжністю рольових очікувань у господарсько-побутовій сфері та

задоволеністю стосунками (r_s=0,432; p≤0,05). Цей результат свідчить про те, що в досліджуваній вибірці чоловіків більша невідповідність між очікуваннями щодо виконання побутових обов'язків і рольовими домаганнями дружин супроводжується вищою задоволеністю подружніми стосунками.

За шкалами соціальної активності встановлено прямий зв'язок із задоволеністю стосунками (r_s=0,375), тоді як за батьківсько-виховною (r_s=-0,338) та емоційно-психотерапевтичною (r_s=-0,273) шкалами спостерігаються обернені зв'язки. Однак зазначені коефіцієнти не досягають установленого рівня статистичної значущості, тому їх можна розглядати лише як тенденції, що потребують подальшої перевірки.

Кореляційний аналіз показників сімейної згуртованості не виявив статистично значущих взаємозв'язків із жодною зі шкал рольової адекватності чоловіків. Аналогічну закономірність встановлено щодо сімейної адаптації..

Результати кореляційного аналізу засвідчили вибірковий характер взаємозв'язків між рольовою адекватністю чоловіків і показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії. Статистично значущі зв'язки встановлено лише із задоволеністю подружніми стосунками, причому їхній напрям залежить від конкретної сфери рольової взаємодії. Найбільш виражене значення має узгодженість очікувань щодо зовнішньої привабливості, тоді як у господарсько-побутовій сфері виявлено протилежну закономірність.

У таблиці 3.8 представлено результати кореляційного аналізу взаємозв'язків між реалістичністю рольових очікувань і показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії за результатами дослідження жінок.

Таблиця 3.8 – Взаємозв'язки між реалістичністю рольових очікувань і показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії за результатами дослідження жінок

Шкали рольових очікувань	Показники психологічного балансу		
	Задоволеність у стосунках	Згуртованість	Адаптація
Господарсько-побутова	-0,049	0,013	-0,107
Батьківсько-виховна	-0,093	-0,170	0,004
Соціальна активність	-0,122	-0,289	-0,137
Емоційно-психотерапевтична	-0,213	-0,343	-0,017
Зовнішня привабливість	-0,787**	-0,670**	-0,606**

*Примітка: * – значущість на рівні p≤0,05; ** – значущість на рівні p≤0,01*

Найсильніший статистично значущий обернений взаємозв'язок встановлено між рольовою неузгодженістю у сфері зовнішньої привабливості та задоволеністю подружніми стосунками (r_s=-0,787; p≤0,01). Отриманий коефіцієнт свідчить про те, що зі зменшенням розбіжностей між очікуваннями жінок щодо зовнішнього вигляду, доглянутості та привабливості чоловіків і відповідними рольовими домаганнями партнерів підвищується суб'єктивна задоволеність подружніми взаєминами. Виявлена закономірність дозволяє припустити, що для жінок важливе значення має не стільки зовнішня привабливість чоловіка як окрема характеристика, скільки відповідність його ставлення до власного зовнішнього вигляду очікуванням дружини.

Статистично значущий сильний обернений взаємозв'язок виявлено також між рольовою неузгодженістю у сфері зовнішньої привабливості та сімейною згуртованістю (r_s=0,670; p≤0,01). Це свідчить про те, що менші розбіжності рольових очікувань у зазначеній сфері пов'язані з вищими показниками емоційної близькості та взаємної залученості членів сім'ї. Отриманий результат може відображати ширший контекст подружньої взаємодії, у якому відповідність очікувань партнерів супроводжується відчуттям прийняття, взаєморозуміння та позитивним емоційним ставленням.

Сильний обернений взаємозв'язок встановлено між рольовою неузгодженістю у сфері зовнішньої привабливості та сімейною адаптацією (r_s=0,606; p≤0,01). Це означає, що жінки, у яких очікування щодо зовнішньої привабливості чоловіків більшою мірою узгоджуються з рольовими домаганнями партнерів, характеризуються вищими показниками сімейної адаптації. Виявлена закономірність може бути пов'язана із загальними особливостями взаємного прийняття та узгодження партнерських позицій. За іншими шкалами рольової адекватності статистично значущих взаємозв'язків із задоволеністю подружніми стосунками не встановлено.

Порівняння отриманих результатів із даними чоловіків дозволяє виявити певні відмінності у структурі досліджуваних взаємозв'язків. В обох групах найбільш виражений обернений зв'язок із задоволеністю подружніми стосунками встановлено у сфері зовнішньої привабливості: у чоловіків r_s=-0,813, у жінок r_s=-0,787. Це свідчить про подібну спрямованість відповідних кореляцій у партнерів обох статей. Водночас у чоловіків статистично значущий прямий зв'язок із задоволеністю стосунками виявлено в господарсько-побутовій сфері (r_s=0,432; p≤0,05), тоді як у жінок відповідний коефіцієнт є близьким до нуля (r_s=-0,049). Крім того, на відміну від чоловіків, у жінок рольова неузгодженість у сфері зовнішньої привабливості статистично значуще корелює не лише із задоволеністю стосунками, а й із сімейною згуртованістю та адаптацією.

Отже, результати кореляційного аналізу засвідчили вибірковий характер взаємозв'язків між реалістичністю рольових очікувань жінок та показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії**.** Найбільш послідовну закономірність встановлено у сфері зовнішньої привабливості, де зменшення розбіжностей між очікуваннями дружин і рольовими домаганнями чоловіків пов'язане з вищою задоволеністю подружніми стосунками, а також вищими показниками сімейної згуртованості та адаптації. В інших сферах статистично значущих взаємозв'язків не виявлено, що свідчить про неоднорідність зв'язків між рольовою узгодженістю та

характеристиками сімейного функціонування. Отримані результати частково підтверджують дослідницьке припущення щодо значення реалістичності рольових очікувань для психологічного балансу подружжя та вказують на необхідність диференційованого підходу до психологічної роботи з партнерами, який враховує специфіку їхніх рольових уявлень, потреб і взаємних очікувань.

3.4. Рекомендації щодо формування реалістичних рольових очікувань у партнерів

Реалістичність рольових очікувань є важливою передумовою узгодженої сімейної взаємодії, оскільки визначає, наскільки уявлення партнерів про подружні обов'язки, відповідальність, емоційну підтримку та особистісну поведінку відповідають їхнім реальним можливостям, потребам і життєвим обставинам. У сімейних стосунках труднощі можуть виникати не лише через нерівномірний розподіл обов'язків, а й унаслідок відмінностей між тим, чого один із партнерів очікує від іншого, та тим, що останній вважає власною відповідальністю. За відсутності відкритого обговорення такі розбіжності здатні накопичуватися, впливати на емоційне сприймання партнера та ускладнювати досягнення взаєморозуміння.

Особливого значення проблема узгодження рольових очікувань набуває в сім'ях внутрішньо переміщених осіб, які змушені пристосовуватися до змінених умов проживання, працевлаштування, матеріального забезпечення та організації повсякденного життя. Вимушене переміщення іноді супроводжується порушенням звичного розподілу сімейних функцій, зміною професійного статусу партнерів, обмеженням соціальних контактів і зростанням психологічного навантаження. За таких обставин рольові моделі, що були прийнятними до переміщення, можуть втрачати свою функціональність, а збереження попередніх очікувань без урахування нових можливостей подружжя створює передумови для непорозумінь.

На підставі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження доцільно запропонувати комплекс рекомендацій, спрямованих на розвиток реалістичних рольових очікувань, удосконалення подружньої комунікації та підтримання психологічного балансу сімейної системи.

1. Розвиток усвідомленості щодо власних рольових очікувань і сімейних цінностей. Початковим етапом формування реалістичних рольових очікувань має бути усвідомлення кожним із партнерів власних уявлень про шлюб, сімейні обов'язки та бажану поведінку чоловіка або дружини. Частина таких уявлень формується під впливом батьківської сім'ї, соціального оточення, культурних норм і попереднього досвіду стосунків. Водночас партнери не завжди усвідомлюють походження власних очікувань та можуть сприймати їх як обов'язкові для іншої людини.

Для опрацювання цих уявлень доцільно використовувати вправу «Мої очікування від партнерства», яка передбачає індивідуальне письмове визначення очікувань у господарсько-побутовій, батьківсько-виховній, соціальній, емоційно-психотерапевтичній сферах та сфері зовнішньої привабливості. Після цього партнерам пропонується проаналізувати, які з очікувань є принципово важливими, які можуть бути змінені, а які сформувалися переважно під впливом зовнішніх соціальних установок.

Особливу увагу варто приділяти розмежуванню бажань, потреб і вимог. Наприклад, бажання отримувати щоденну емоційну підтримку не завжди означає, що партнер має бути постійно доступним для спілкування незалежно від власного психологічного стану. Реалістичність такого очікування передбачає врахування взаємних потреб, часових можливостей та обставин, у яких перебуває сім'я.

Очікуваним результатом є підвищення усвідомленості партнерів щодо власних рольових установок, зменшення категоричності вимог та формування готовності переглядати очікування відповідно до реальних умов сімейного життя.

2. Формування навичок відкритого обговорення та узгодження рольових позицій. Результати дослідження засвідчили наявність розбіжностей між сімейними цінностями та рольовими очікуваннями партнерів, що обґрунтовує необхідність розвитку конструктивної подружньої комунікації. Важливо, щоб обговорення сімейних обов'язків не обмежувалося висловленням претензій, а передбачало пояснення особистих потреб, уточнення можливостей та пошук взаємоприйнятних рішень. Доцільно рекомендувати партнерам практику регулярного обговорення сімейної взаємодії, наприклад один раз на тиждень. Під час такої розмови кожен із партнерів має можливість повідомити, які домовленості виявилися ефективними, які обов'язки створюють надмірне навантаження та в яких ситуаціях виникла потреба в додатковій підтримці.

Для розвитку відповідних навичок можна застосовувати техніку «Я-повідомлень», що передбачає опис власних почуттів і потреб без звинувачення партнера. Замість висловлювання «Ти ніколи не допомагаєш мені вдома» доцільно використовувати формулювання «Я відчуваю втому, коли більшість домашніх справ залишаються на мені, тому хотіла б домовитися про їхній розподіл».

Важливою складовою такої взаємодії є активне слухання, зокрема уточнення змісту висловлювань партнера, перевірка правильності розуміння його позиції та утримання від передчасних оцінок. Психологічна робота має сприяти формуванню здатності обговорювати рольові розбіжності без переходу до взаємних звинувачень і знецінення.

3. Оптимізація розподілу господарсько-побутових обов'язків. З огляду на виявлені особливості рольової адекватності чоловіків доцільно приділити окрему увагу господарсько-побутовій сфері. Розподіл домашніх обов'язків має ґрунтуватися не лише на традиційних уявленнях про чоловічі та жіночі функції, а й на фактичній зайнятості партнерів, стані здоров'я, професійному навантаженні та доступних ресурсах. Практичним інструментом може стати вправа «Карта сімейних обов'язків». Партнерам пропонується скласти

перелік регулярних домашніх справ, визначити, хто їх виконує, скільки часу вони потребують та наскільки справедливим кожен вважає чинний розподіл. Після обговорення формується узгоджений варіант розподілу обов'язків, який передбачає можливість тимчасового перерозподілу навантаження.

Особливого значення така практика набуває для сімей внутрішньо переміщених осіб, у яких зміна умов проживання або працевлаштування може зумовлювати необхідність перегляду звичних ролей. Наприклад, тимчасова відсутність роботи в одного з партнерів не повинна автоматично означати покладання на нього всіх побутових обов'язків без урахування інших сімейних потреб. Доцільно також запроваджувати принцип взаємозамінності, відповідно до якого партнери володіють базовими навичками виконання основних побутових функцій і можуть підтримувати одне одного в періоди підвищеного навантаження.

4. Узгодження батьківсько-виховних очікувань та відповідальності. Ураховуючи виявлені особливості рольової неузгодженості жінок у батьківсько-виховній сфері, важливим напрямом психологічної роботи є формування спільних уявлень щодо участі партнерів у вихованні дітей. Розбіжності можуть стосуватися не лише розподілу практичних обов'язків, а й вимог до поведінки дитини, способів дисциплінування, організації навчання, дозвілля та емоційної підтримки.

Для узгодження відповідних позицій доцільно використовувати вправу «Спільна батьківська позиція». Кожному партнеру пропонується окремо визначити основні принципи виховання, очікуваний внесок чоловіка і дружини та ситуації, у яких найчастіше виникають суперечності. Після порівняння відповідей подружжя формулює спільні правила виховання й визначає конкретні обов'язки кожного. При цьому необхідно враховувати, що рівнозначна батьківська відповідальність не обов'язково передбачає однаковий обсяг усіх щоденних дій. Реалістичні домовленості мають відповідати можливостям партнерів, але водночас забезпечувати їхню залученість до життя дитини.

Для сімей, які пережили вимушене переміщення, додатковим завданням є узгодження способів підтримки дітей у процесі адаптації до нового соціального середовища. Важливо, щоб батьки демонстрували послідовність виховних вимог, не перекладали на дітей відповідальність за сімейні труднощі та підтримували передбачуваність повсякденного життя.

5. Узгодження очікувань щодо зовнішньої привабливості та формування взаємного прийняття. Особливе місце серед запропонованих рекомендацій посідає робота зі сферою зовнішньої привабливості, оскільки саме за цією шкалою встановлено найбільш послідовні статистично значущі взаємозв'язки з показниками психологічного балансу.

Психологічна робота в зазначеному напрямі має бути спрямована на усвідомлення очікувань партнерів щодо зовнішнього вигляду, доглянутості, фізичної привабливості та способів самопрезентації. Водночас принципово важливо запобігати перетворенню таких очікувань на інструмент контролю, критики або обмеження особистісної автономії.

Доцільно застосовувати вправу «Привабливість у наших стосунках», під час якої кожен із партнерів визначає, які характеристики іншої людини він вважає привабливими, які зміни у сприйманні партнера відбулися протягом спільного життя та наскільки його очікування відповідають реальним можливостям сім'ї. Обговорення має охоплювати не лише зовнішні характеристики, а й особистісні якості, прояви турботи, емоційну близькість та взаємну повагу.

Окремої уваги потребує вплив стресу, матеріальних обмежень і змінених життєвих обставин на можливості догляду за собою. Партнерам важливо усвідомлювати, що зовнішність людини може змінюватися під впливом віку, стану здоров'я, психологічного навантаження та інших об'єктивних чинників. Очікуваним результатом є зменшення нереалістичних вимог до зовнішності партнера, розвиток взаємного прийняття та формування більш гнучких уявлень про привабливість у тривалих подружніх стосунках.

6. Розвиток емоційної підтримки та навичок спільного подолання стресу. Формування реалістичних рольових очікувань передбачає усвідомлення того, що партнер не може постійно виконувати функцію єдиного джерела емоційної підтримки. Водночас здатність подружжя розпізнавати емоційні потреби одне одного та спільно реагувати на стресові ситуації є важливою умовою конструктивної сімейної взаємодії.

Рекомендується використовувати вправу «Як мені потрібна підтримка», у межах якої кожен партнер визначає, які форми допомоги є для нього найбільш прийнятними: вислуховування, практична допомога, спільне обговорення проблеми, фізична близькість або можливість тимчасово побути наодинці. Після цього партнери порівнюють свої відповіді та обговорюють, які способи підтримки вони можуть реально забезпечувати. Важливо формувати розуміння відмінностей між емоційною підтримкою та відповідальністю за психологічний стан іншої людини. Партнер може сприяти зниженню напруження, однак не повинен розглядатися як особа, зобов'язана усувати всі негативні переживання чоловіка або дружини.

Для сімей внутрішньо переміщених осіб доцільно також рекомендувати розвиток зовнішніх ресурсів підтримки: підтримання соціальних контактів, залучення до громадських ініціатив, використання доступних психологічних і соціальних послуг. Це дозволяє зменшувати надмірну концентрацію емоційного навантаження всередині подружньої пари.

7. Підвищення гнучкості рольової взаємодії та адаптаційних можливостей сім'ї. Реалістичність рольових очікувань передбачає не лише їхню відповідність поточним умовам, а й готовність переглядати домовленості в разі зміни життєвих обставин. Особливо актуальним це є для сімей, які перебувають в умовах соціально-економічної нестабільності та вимушеної адаптації.

Доцільно використовувати вправу «Сімейні ролі в умовах змін», що передбачає аналіз трьох ситуацій: звичного функціонування сім'ї, тимчасового підвищення навантаження на одного з партнерів та виникнення

непередбачуваних обставин. Для кожної ситуації подружжя визначає можливі способи перерозподілу обов'язків, доступні ресурси й межі відповідальності. Важливо сформувати в партнерів розуміння того, що перегляд сімейних ролей не є свідченням неспроможності одного з них виконувати подружні обов'язки. Навпаки, здатність домовлятися про зміни відповідно до актуальних потреб може сприяти збереженню функціональності сімейної системи.

Разом із тим надмірна мінливість правил також може створювати відчуття нестабільності. Тому психологічні рекомендації мають передбачати поєднання гнучкості з передбачуваністю, коли основні принципи взаємної поваги та відповідальності залишаються сталими, а конкретні способи виконання сімейних функцій можуть змінюватися.

8. Формування навичок конструктивного розв'язання рольових суперечностей. Розбіжності рольових очікувань не завжди призводять до порушення психологічного балансу. Їхні наслідки значною мірою залежать від того, як партнери реагують на відмінності у власних позиціях. Тому важливим напрямом психологічної роботи є розвиток навичок конструктивного розв'язання суперечностей. Для цього доцільно рекомендувати алгоритм спільного обговорення проблемної ситуації, який передбачає визначення предмета розбіжності, висловлення позиції кожного партнера, з'ясування потреб, пошук альтернативних рішень, вибір взаємоприйнятного варіанта та подальше оцінювання його ефективності.

У процесі психологічного консультування важливо вчити партнерів відокремлювати проблему від особистості іншої людини, уникати узагальнень, визнавати право на відмінну позицію та шукати рішення, які не порушують особистісних меж.

9. Розвиток спільного бачення сімейного майбутнього та узгодження життєвих пріоритетів. Узгодженість рольових очікувань пов'язана не лише з виконанням поточних сімейних функцій, а й зі спільними уявленнями про

подальший розвиток подружніх стосунків. Відмінності в життєвих пріоритетах можуть впливати на очікування щодо професійної реалізації, матеріального забезпечення, виховання дітей, місця проживання та організації сімейного дозвілля.

Для опрацювання цих питань рекомендується вправа «Наші спільні орієнтири», під час якої партнери окремо визначають найбільш важливі цілі на найближчі шість місяців, один рік і три роки. Після порівняння відповідей подружжя обговорює спільні пріоритети, можливі суперечності та ресурси, необхідні для реалізації запланованого.

Для внутрішньо переміщених сімей важливо передбачати декілька можливих сценаріїв майбутнього, оскільки невизначеність щодо житла, зайнятості та безпекової ситуації може ускладнювати довгострокове планування. Реалістичність очікувань у цьому випадку полягає не у відмові від спільних цілей, а в готовності коригувати способи їх досягнення відповідно до обставин.

10. Залучення подружніх пар до психологічного консультування та психоосвітньої роботи. Для партнерів, які мають стійкі труднощі з узгодженням сімейних ролей, доцільно рекомендувати індивідуальне або парне психологічне консультування. Його зміст має визначатися характером рольових розбіжностей, рівнем задоволеності стосунками, особливостями сімейної комунікації та актуальними життєвими труднощами.

У межах діяльності благодійних і громадських організацій, які надають підтримку внутрішньо переміщеним особам, доцільно організовувати психоосвітні зустрічі, присвячені розподілу сімейних обов’язків, партнерській комунікації, взаємній підтримці та адаптації до змінених життєвих умов. Такі заходи можуть проводитися у форматі тематичних бесід, групових занять або практичних тренінгів.

Практична реалізація запропонованих рекомендацій може здійснюватися як у межах індивідуального та парного психологічного консультування, так і шляхом організації короткострокових психоосвітніх

занять. Доцільно передбачити послідовне опрацювання рольових очікувань: від їх усвідомлення та порівняння до формування конкретних домовленостей і перевірки їхньої прийнятності в повсякденному житті. При цьому зміст психологічної роботи необхідно адаптувати до особливостей конкретної сім'ї, тривалості подружніх стосунків, наявності дітей, соціально-економічних умов та індивідуальних психологічних ресурсів партнерів.

Отже, формування реалістичних рольових очікувань у партнерів передбачає розвиток усвідомленого ставлення до сімейних функцій, конструктивного обговорення взаємних потреб, гнучкості розподілу відповідальності та готовності до перегляду усталених рольових моделей. Результати емпіричного дослідження обґрунтовують необхідність диференційованого підходу до психологічної підтримки подружжя, за якого особлива увага приділяється сферам найбільшої рольової неузгодженості та тим характеристикам сімейної взаємодії, що демонструють статистично значущі зв'язки з психологічним балансом. Запропоновані рекомендації можуть використовуватися практичними психологами, сімейними консультантами та фахівцями організацій, які працюють із внутрішньо переміщеними сім'ями, для підтримання взаєморозуміння між партнерами, розвитку адаптивних способів сімейної взаємодії та створення умов для збереження психологічного благополуччя подружжя.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження проблеми реалістичних рольових очікувань як умови забезпечення психологічного балансу під час сімейної взаємодії можна зробити такі висновки.

1. У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що рольові очікування є складним соціально-психологічним феноменом, який відображає сформовані уявлення особистості про належну поведінку інших людей відповідно до їхнього соціального статусу, обов'язків і відповідальності. Їхня структура охоплює когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти, взаємодія яких визначає особливості сприймання рольових вимог, суб'єктивного оцінювання їх виконання та готовності до відповідних форм поведінки. Рольові очікування виконують регулятивну функцію в міжособистісних відносинах, забезпечуючи прогнозування дій інших учасників взаємодії та формування уявлень про прийнятні способи реалізації соціальних ролей. Водночас невідповідність між очікуваними й фактичними моделями поведінки може спричиняти рольову невизначеність, психологічне напруження та міжособистісні суперечності. Формування рольових очікувань у сімейній взаємодії відбувається під впливом соціокультурних норм, гендерних установок, моделей поведінки, засвоєних у батьківській сім'ї, індивідуального досвіду та ціннісних орієнтацій партнерів. Їхній зміст конкретизується в уявленнях про розподіл господарсько-побутових обов'язків, виконання батьківсько-виховних функцій, соціальну активність, емоційну підтримку та інші аспекти подружнього життя. Визначено, що традиційна, егалітарна й авторитарна моделі сімейних відносин характеризуються різними принципами розподілу відповідальності та повноважень, проте жодна з них сама по собі не гарантує психологічної гармонії подружжя. Важливішого значення набувають взаємна прийнятність обраної моделі, усвідомленість рольових домовленостей, справедливість

розподілу сімейних функцій та можливість їх перегляду відповідно до актуальних потреб партнерів.

2. Теоретичний аналіз засвідчив, що реалістичність рольових очікувань є важливою психологічною характеристикою сімейної взаємодії, яка визначається здатністю партнерів співвідносити власні уявлення про подружні ролі з реальними можливостями, потребами та життєвими обставинами одне одного. Основними складовими є адекватність сприймання особистісних особливостей партнера, обґрунтованість взаємних вимог, суб'єктивна справедливість розподілу сімейних обов'язків, гнучкість рольових позицій та готовність до конструктивного обговорення суперечностей. Принципово важливим є розмежування реалістичності й узгодженості рольових очікувань, оскільки збіг уявлень подружжя не завжди свідчить про можливість їх практичної реалізації. З'ясовано, що надмірні або недостатньо обґрунтовані вимоги до партнера можуть посилювати рольове перевантаження, емоційне напруження та незадоволеність сімейними стосунками, тоді як урахування індивідуальних ресурсів, взаємна підтримка й готовність переглядати сімейні домовленості створюють передумови для конструктивної взаємодії.

3. Теоретичний аналіз наукових підходів дозволив визначити психологічний баланс як багатовимірну динамічну характеристику індивідуального та міжособистісного функціонування, що відображає здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, узгоджувати власні потреби з наявними ресурсами та адаптуватися до змін життєвих обставин. Психологічний баланс у сімейній взаємодії охоплює емоційну саморегуляцію, задоволеність міжособистісними стосунками, взаємну підтримку та здатність подружжя конструктивно долати труднощі. Його підтримання передбачає не відсутність суперечностей, а можливість зберігати та відновлювати сприятливе психологічне функціонування сім'ї. Основними чинниками психологічного балансу в сімейній взаємодії є емоційна згуртованість, гнучкість сімейної структури, конструктивна

комунікація, задоволення стосунками, взаємна підтримка, справедливість розподілу обов'язків і спільне подолання стресу. Зазначені чинники взаємодіють на індивідуально-психологічному, міжособистісному та соціально-ситуаційному рівнях. Особливого значення вони набувають в умовах воєнного стану, вимушеного переміщення та соціально-економічної нестабільності, коли збереження психологічного балансу потребує адаптації сімейних ролей, узгодження взаємних потреб і мобілізації спільних ресурсів подружжя.

4. Реалістичність рольових очікувань є важливою психологічною передумовою підтримання балансу в сімейній взаємодії. Вона передбачає відповідність взаємних вимог реальним можливостям, потребам і життєвим обставинам партнерів, а також готовність переглядати сімейні домовленості. Надмірні або недостатньо обґрунтовані очікування можуть посилювати емоційне напруження, рольові суперечності та незадоволеність подружніми стосунками. Натомість гнучкість рольових позицій, взаєморозуміння та справедливий розподіл відповідальності створюють передумови для конструктивного функціонування сім'ї.

5. За результатами емпіричного дослідження встановлено відмінності у структурі сімейних цінностей та рольових очікувань чоловіків і жінок. Найбільш значущою для чоловіків виявилася інтимно-сексуальна сфера (M=7,40), тоді як для жінок, окрім інтимно-сексуальної (M=6,72), важливими є батьківсько-виховна сфера (M=6,50) та особистісна ідентифікація з партнером (M=6,24). Найбільшу розбіжність сімейних цінностей подружжя встановлено у сфері особистісної ідентифікації (M=2,36), найменшу – зовнішньої привабливості (M=1,02). Аналіз рольової адекватності засвідчив, що найбільша невідповідність між очікуваннями чоловіків і домаганнями дружин спостерігається в господарсько-побутовій сфері (M=2,88), а між очікуваннями жінок і домаганнями чоловіків – у батьківсько-виховній (M=2,28). Оцінювання задоволеності подружніми стосунками показало, що серед чоловіків переважає середній рівень (60,0%), тоді як серед жінок він становить 40%. Високий рівень задоволеності виявлено у 20,0% чоловіків і

36,0% жінок, низький – відповідно у 20,0% та 24,0%. За методикою Д. Олсона збалансовані рівні сімейної згуртованості встановлено у 72,0% чоловіків і 64,0% жінок, а збалансовані рівні адаптації – відповідно у 60,0% та 52,0%. Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рольовою неузгодженістю партнерів і показниками психологічного балансу в сімейній взаємодії. Найсильніший обернений зв'язок встановлено між розбіжностями рольових очікувань у сфері зовнішньої привабливості та задоволеністю подружніми стосунками як у чоловіків (r_s=-0,813; p≤0,01), так і в жінок (r_s=-0,787; p≤0,01). У жінок виявлено також значущі обернені зв'язки зазначеної рольової неузгодженості із сімейною згуртованістю (r_s=-0,670; p≤0,01) та адаптацією (r_s=-0,606; p≤0,01). У чоловіків встановлено прямий зв'язок між рольовою неузгодженістю в господарсько-побутовій сфері та задоволеністю стосунками (r_s=0,432; p≤0,05). За іншими показниками статистично значущих кореляцій не виявлено. Отримані результати частково підтверджують гіпотезу дослідження та свідчать про вибірковий характер взаємозв'язків між рольовою узгодженістю партнерів і психологічним балансом у сімейній взаємодії.

6. На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо формування реалістичних рольових очікувань і підтримання психологічного балансу в сімейній взаємодії. Запропоновані рекомендації охоплюють десять основних напрямів психологічної роботи, зокрема усвідомлення власних рольових очікувань, розвиток конструктивної комунікації, узгодження господарсько-побутових і батьківсько-виховних обов'язків, формування взаємного прийняття, розвиток емоційної підтримки, гнучкості сімейних ролей та навичок розв'язання суперечностей. Особливу увагу приділено сфері зовнішньої привабливості, у якій виявлено найбільш виражені статистично значущі взаємозв'язки рольової неузгодженості із задоволеністю подружніми стосунками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амджадін Л. Трансформаційні зміни інституту сім'ї та шлюбних відносин в українському суспільстві: гендерний аналіз. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* 2007. № 3. С. 60–75.

2. Бондарчук С. С. Вплив рольових очікувань молодого подружжя на задоволеність шлюбом. *Наука, технології, інновації: світові тенденції та регіональний аспект* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 28–29 вересня 2018 р.). Одеса : ГО «Інститут інноваційної освіти», 2018. С. 106–110.

3. Венгер Г. Психологічні особливості рольових стосунків у дистантних сім'ях. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 103–116.

4. Виноградова В. Рольові очікування студентів як один із факторів успішності майбутього шлюбу. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень* : збірник наукових праць. Київ : Аграр Медіа Груп, 2017. С. 81–85.

5. Володько В. В. Рольова теорія в сучасній соціологічній перспективі. *Український соціум*. 2008. Вип. 2 (25). С. 19–33.

6. Говорун Т., Кікінеджі О. Стать та сексуальність: психологічний ракурс. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 1999. 384 с.

7. Горецька О. В., Сердюк Н. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. для студентів спец. «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2015. 216 с.

8. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7. С. 54–68.

9. Грубі Т. В. Практикум з соціальної психології : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, 2011. 170 с.

10. Емішянц О. Б. Вплив рольових очікувань на задоволеність шлюбом. *Актуальні проблеми психології.* 2016. Вип. 38. С. 364–368.

11. Зозуль Т. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 129–138.

12. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. Вип. 4. С. 76–82.

13. Коськіна Д. О. Рольові очікування подружжя з різним типом статево-рольової взаємодії. *Молодий вчений*. 2015. Вип. 2 (17). С. 408–410.

14. Лященко Н. О. Подружні ролі в молодіжній сім'ї. *Український соціум*. 2007. № 1. С. 16–23.

15. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навч. літератури, 2004. 272 с.

16. Петяк О., Хуторна Н. Психологічні особливості життєвого балансу студентської молоді в сучасних умовах. *Psychology Travelogs*. 2023. Вип. 3. С. 226–235.

17. Потапчук Є., Карпова Д. Теоретичний аналіз психологічної структури уявлень молоді про сімейні ролі. *Psychology Travelogs*. 2021. № 1. С. 15–29.

18. Рішко Л. І. Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2011. Вип. 23. С. 147–149.

19. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. 3-тє вид., змін. і допов. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

20. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : дис. … канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2007. 286 с.

21. Чайкіна Н. О., Калушка Ю. А. Психологічні особливості рольових очікувань у подружніх парах із різними типами прив'язаності. *Innovations of modern science and education* : the 13th International scientific and practical conference, (Canada, September 10–12, 2026). Canada. 2026. 317 p. P. 149–155.

22. Шевченко Д. Шкала оцінки задоволеності у стосунках (Relationship Assessment Scale, RAS). URL : https://shvchnko.com/test-na-riven-zadovolenosti-stosunkamy/#5dbdd673-9638-4a93-b773-c3eab06aa442-link (дата звернення: 25.10.2026).

23. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2024. Вип. 2. С. 71–76.

24. Шевчук О. П. Зв'язок відмінностей в очікуваннях щодо рольової поведінки в сім'ї і ступеня задоволеності шлюбом. *Теорія і практика сучасної психології.* 2020. № 2. С. 90–94.

25. Шевчук Ю., Шевчук Ю., Грига М. Рольові очікування подружжя як чинник формування сімейного мікроклімату в умовах сучасних соціальних змін. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти*. 2026. Вип. 9. С. 184–190.

26. Arican-Dinc B., Gable S. L. Responsiveness in romantic partners' interactions. *Current Opinion in Psychology*. 2023. Vol. 53. e101652.

27. Bodenmann G., Weitkamp K. Stress and Dyadic Coping. In: Vangelisti A. L., Perlman D., Sprecher S., eds. The Cambridge Handbook of Personal Relationships. Cambridge *Handbooks in Psychology*. Cambridge : Cambridge University Press, 2026. P. 506–526.

28. Bradbury T. N., Karney B. R. Intimate Relationships. 3rd ed. New York : W. W. Norton & Company, 2019. 540 p.

29. Coşkuner Aktaş S., Çiçek B. Financial Stress, Family, Marital, and Life Satisfaction of Turkish Families During Covid-19: What Did We Learn? *Journal of Family Issues*. 2024. Vol. 45 (4). P. 1044–1068.

30. Deci E. L., Ryan R. M. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11 (4). P. 227–268.

31. Fletcher G. J. O., Simpson J. A. Ideal Standards in Close Relationships: Their Structure and Functions: Their Structure and Functions. *Current Directions in Psychological Science*. 2000. Vol. 9 (3). P. 102–105.

32. Hendrick S. S. A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*. 1988. Vol. 50 (1). P. 93–98.

33. Hiekel N., Ivanova K. Changes in Perceived Fairness of Division of Household Labor Across Parenthood Transitions: Whose Relationship Satisfaction Is Impacted? *Journal of Family Issues*. 2023. Vol. 44 (4). P. 1046–1073.

34. Kahn R. L., Wolfe D. M., Quinn R. P., Snoek J. D., Rosenthal R. A. Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity. New York : John Wiley & Sons, 1964. 470 p.

35. Kelley H. H., Thibaut J. W. Interpersonal Relations: A Theory of Interdependence. New York : John Wiley & Sons, 1978. 341 p.

36. Keyes C. L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43 (2). P. 207–222.

37. Keyes C. L. M. Toward a science of mental health. The Oxford Handbook of Positive Psychology. 2nd ed. Oxford University Press, 2012. P. 89–96.

38. Landolt S. A., Weitkamp K., Roth M., Sisson N. M., Bodenmann G. Dyadic coping and mental health in couples: A systematic review. *Clin Psychol Rev.* 2023. Vol. 106. e102344.

39. Linton R. The Study of Man: An Introduction. New York : Appleton-Century, 1936. 503 p.

40. McNulty J. K., Karney B. R., McNulty J. K. Positive expectations in the early years of marriage: should couples expect the best or brace for the worst? *J Pers Soc Psychol.* 2004. Vol. 86 (5). P. 729-743.

41. Merton R. K. The Role-Set: Problems in Sociological Theory. *The British Journal of Sociology*. 1957. Vol. 8 (2). P. 106–120.

42. Olson D. H. Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*. 2000. Vol. 22 (2). P. 144–167.

43. Olson D. H., Portner J., Lavee Y. FACES III: Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales. St. Paul : University of Minnesota, Family Social Science, 1985. 42 p.

44. Olson D. H., Waldvogel L., Schlieff M. Circumplex model of marital and family systems: An update. *Journal of Family Theory & Review*. 2019. Vol. 11 (2). P. 199–211.

45. Ploke V., Batinic B., Stieger S. Evaluating flourishing: a comparative analysis of four measures using item pool visualization. *Front. Psychol*. 2024. Vol. 15. e1458946.

46. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83 (1). P. 10–28.

47. Ryjova Y., Gold A. I., Zaidi Z., Rasmussen H. F., Kim Y., Margolin G. Couples' division of household responsibilities during COVID-19, perceptions of fairness, and relationship functioning. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. 2024. Vol. 13 (4). P. 247–262.

48. Tartakovsky E. A dyadic study of the spouses' assessment of the division of domestic labour and marital satisfaction. *Journal of Family Studies*. 2023. Vol. 29 (5). P. 2356–2371.

49. Turner J. H. The Structure of Sociological Theory. Wadsworth, Ins, 1991. 661 p.

50. Vroom V. H. Work and Motivation. New York : John Wiley & Sons, 1964. 331 p.