МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПОДРУЖЖЯ ЯК ЧИННИК НЕВПЕВНЕНОСТІ ЖІНОК У СОБІ**

Виконала: студент 2 курсу,
групи 8.0533-4-з
спеціальності 053– Психологія
Камєнська Тетяна Володимирівна
Керівник: Гринь Л.О., к.пед.н., доцент
кафедри акторської майстерності
Рецензент: Мосол Н.О., к. психол. н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Камєнській Тетяні Володимирівні

Тема роботи Міжособистісні стосунки подружжя як чинник невпевненості жінок у собі

керівник роботи Гринь Л. О. к.пед.н., доцент кафедри акторської майстерності

затверджені наказом ЗНУ від _____

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розглянути теоретичні аспекти соціально-психологічних підходів до дослідження впливу подружніх стосунків на самооцінку жінки; проаналізувати ключові фактори, які спричиняють зниження самооцінки жінки у шлюбі; виявити специфіку взаємин між подружжям, що зумовлює появу невпевненості у жінки.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 малюнок.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гринь Л.О., доцент		
Розділ 1	Гринь Л.О., доцент		
Розділ 2	Гринь Л.О., доцент		
Висноквки	Гринь Л.О., доцент		

7. Дата видачі завдання “___”_____ року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень – травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень – серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Т.В. Камєнська

Керівник роботи _____ Л.О. Гринь

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 89 стор., 1 рисунок, 51 джерело.

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки подружжя.

Предмет дослідження – чинники, які впливають на самооцінку жінки у шлюбі.

Мета дослідження – з’ясувати, як міжособистісні відносини впливають на впевненість жінки у шлюбі.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що доброзичливі відносини подружжя, взаємопорозуміння та довіра один до одного позитивно впливають на самооцінку жінки.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

Наукова новизна роботи полягає в дослідженні та аналізі особливостей міжособистісних відносин подружжя та їх вплив на самооцінку жінок у шлюбі.

Результати роботи полягають у розробці рекомендації для психологічного консультування та надання психологічної допомоги подружжям з метою оптимізації міжособистісних стосунків.

Структура роботи:

- у вступі обгрунтована актуальність проблеми;
- у першому розділі проаналізовано вплив міжособистісних стосунків подружжя на самооцінку жінки.
- у другому розділі розкриваються причини виникнення заниженої самооцінки жінки, основні прояви її невпевненості в поведінці та емоціях. Надаються рекомендації щодо допомоги жінці, яка потрапила у складні життєві ситуації.

ГЕНДЕР, МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ, САМООЦІНКА, СТЕРЕОТИПИ.

SUMMARY

Kamienska T.V. Interpersonal relations of spouses as a factor of women's low confidence.

Object of research: interpersonal relationships between spouses.

Subject of research: factors influencing a woman’s self-esteem in marriage.

The purpose of the research: to determine how interpersonal relationships affect a woman’s confidence in marriage.

The hypothesis of the research: friendly relationships, mutual understanding, and trust between spouses positively affect a woman’s self-esteem.

Objectives:

- to investigate the psychological factors that influence a woman’s self-esteem in family relationships;
- to study the stages and factors of stability in the interpersonal relationships of marital partners;
- to examine methods for correcting marital and family relationships;
- to develop methodological recommendations for couples to optimize their relationships.

Research methods. Theoretical methods: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison, and generalization of research data.

A scientific innovation: the research and analysis of the specific features of interpersonal relationships between spouses and their impact on women’s self-esteem in marriage.

Research results can be used in the development of recommendations for psychological counseling and assistance to couples to optimize interpersonal relationships.

Structure of the reserach:

- the introduction substantiates the relevance of the problem;
- the first chapter analyzes the influence of spousal interpersonal relationships on a woman’s self-esteem;
- the second chapter explores the causes of low self-esteem in women, the main manifestations of insecurity in their behavior and emotions, and provides recommendations for helping women in challenging life situations.

GENDER, INTERPERSONAL RELATIONS, SELF-ESTEEM, STEREOTYPES.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ЖІНКИ 10
1.1. Поняття та структура міжособистісних стосунків подружжя 10
1.2. Психологічні особливості подружніх стосунків у контексті гендерних ролей……...18
1.3. Вплив подружніх стосунків на формування самооцінки жінки 27
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НЕВПЕВНЕНОСТІ ЖІНОК У СОБІ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ 41
2.1. Поняття та причини виникнення невпевненості у жінок 41
2.2. Причини виникнення невпевненості жінок у шлюбі 43
2.2.1. Психологічне насильство 44
2.2.2. Фізичне насильство 53
2.2.3. Сексуальне насильство 56
2.2.4. Економічне насильство 57
2.3. Основні прояви невпевеності у поведінці та емоціях жінки 57
2.3.1. Розлади в сексуальному житті 70
2.3.2. Ревнощі 71
2.4. Вплив стереотипів і гендерних очікувань на невпевненість жінок у подружніх стосунках 72
2.5. Соціальна робота з попередження насильства над жінкою в родині 76
ВИСНОВКИ 83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 85

ВСТУП

Сьогодні через соціальні, економічні, культурні, політичні виклики відбуваються значні зміни у сімейних взаєминах. Інститут сім'ї, особливо у молодих сім'ях, зазнає постійної трансформації. Однак сімейні стосунки залишаються полем цікавості не тільки самих членів подружньої пари, родичів, дітей, батьків, а і наукової спільноти. Проблеми дослідження міжособистісних взаємин, типів сімейної взаємодії висвітлено в дослідженнях Столярчук О. А., Корольчук М.С. Питаннями задоволеності стосунками і сім'ї, сімейної стабільності, міжособистісного сприйняття подружжям, сумісності партнерів розкрито у працях Семиченко В.А., Заслуженюк В. С.

Міжособистісні стосунки досліджувались багатьма психологами. Вивченню структури та динаміки сімейних стосунків присвячені роботи українських психологів О. І. Бондарчук, Т. М. Титаренко та інших.

Сімейні проблеми, конфлікти та методи їх вирішення розкриваються в працях Дж. Готтман, С. В. Дворяка, Е. Г. Ейдеміллера, Г. Навайтіса, В. Сатир, В. А. Сисенко, Б. Г. Херсонського, В. В. Юстицкіса.

К. Роджерс запропонував поняття подружності та зазначав, що основою успішних взаємин у сім'ї є емоційний зв'язок партнерів. Етапи розвитку емоційно близьких стосунків у родині, універсальну форму подружньої взаємодії, яка передбачає взаємопорозуміння партнерів та задоволеність сімейними стосунками розглядав Н.Пезешкіан.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства дуже гостро постала проблема збільшення кількості розлучень серед громадян. Причиною цього вважаються світова економічна і соціальна криза. Тому найбільш доцільним є дослідження особливостей сімейних стосунків серед шлюбних пар. Проблему міжособистісних стосунків в сім'ї досліджувала Марина Замятіна.

Розвиваючи навички і розуміння міжособистісних відносин, можна покращити якість взаємин з іншими людьми, сприяти спільному розвитку та

побудові стабільних відносин. Це, в свою чергу, є важливою складовою психологічного саморозвитку та міжособистісного росту кожної людини.

Останніми десятиріччями з'явилося багато наукових досліджень і нових ідей стосовно сім'ї як соціально-психологічного феномену. Ця тема активно опрацьовується серед сучасних західних і українських психологів, психотерапевтів, психіатрів: Г. Бейтсон, К. Маданес, С Мінухін, В. Сатір, М. Сельвіні-Палазолі, Ф. Сімон, Дж. Хейлі, А фон Шліппе, Й. Швайцер, Т. В. Говорун, В. С. Заслужнюк, О. і. Захаров, Е. Г. Ейдемілер, Н. Ю. Максимова, В. С. Мухіна, А. Семиченко, В. В. Столін, К. Седих, Г. Т. Хоментаускас, В. В. Юстіцкіс та інші.

Також в останні десятиліття відбулося усвідомлення того факту, що сім’я є одним з вирішальних чинників становлення та розвитку особистості. Так, багато психологів і психотерапевтів розглядають психологічні проблеми чи навіть психічні розлади особистості, соматичні захворювання як функцію внутрішньосімейної взаємодії. Серед них особливо можна виділити викладачів Волинського Національного Університету Федоренко Р.П., Мушкевич М.І., Грушевецьку О.В. Ці ідеї розвиваються насамперед представниками сімейної системної психотерапії.

Буленко Т.В, яка також є викладачем цього ВНЗ, вважала, що «задоволеність чи незадоволеність шлюбом залежить від багатьох складових, в яких людині іноді дуже важко розібратись. Найбільш складна сторона задоволеності сімейним життям заключається в тому, що людина може бути глибоко незадоволена сама собою. Ця прихована незадоволеність може переноситись на членів сім’ї (дружину, чоловіка, дітей).».

Сім’я – це природна група, в якій з часом виникають стереотипи поведінки. Ці стереотипи створюють структуру сім’ї, яка визначає функціонування її членів, окреслюючи діапазон можливих варіантів їхньої поведінки та спрощують чи взаємодіють між ними. Життєздатна структура сім’ї необхідна для виконання головних задач сім’ї – підтримувати індивідуальність, водночас створюючи відчуття єдності, належності до цілого.

Як правило, члени сім’ї не відчувають себе частиною сімейної структури. Кожний партнер вважає себе самостійною одиницею, яка взаємодіє з іншими самостійними одиницями. Кожний усвідомлює, що він впливає на поведінку партнера. Одне з життєво важливих завдань подружньої підсистеми – вироблення меж кожного з членів подружжя, які залишають йому територію для задоволення власних психологічних потреб. Важливими характеристиками сім’ї є її функції, структура та динаміка. Життєдіяльність сім’ї безпосередньо пов’язана із задоволенням певних потреб її членів, які й зумовлюють різні функції сім’ї [4].

Подружні відносини є основою для формування інших зв'язків у сім'ї; конфлікти чи напруженість між подружжям неминуче впливають на їхню здатність виконувати батьківські обов'язки. На думку К.Вітакера, те, що сім’я зазвичай приходить до терапевта з проблемою якогось одного її члена, повинно розглядатися лише як “вхідний квиток”. В процесі терапії необхідно розширити уявлення про те, у чому саме полягає проблема, і представити цю проблему як функцію внутрішньосімейної взаємодії [8].

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки подружжя.

Предмет дослідження – чинники, які впливають на самооцінку жінки у шлюбі.

Мета дослідження – з’ясувати, як міжособистісні відносини впливають на впевненість жінки у шлюбі.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що доброзичливі відносини подружжя, взаємопорозуміння та довіра один до одного позитивно впливають на самооцінку жінки.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

Наукова новизна роботи полягає в дослідженні та аналізі особливостей міжособистісних відносин подружжя та їх вплив на самооцінку жінок у шлюбі.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА САМООЦІНКУ ЖІНКИ

1.1. Поняття та структура міжособистісних стосунків подружжя

Особистість – це цілісність, яка розгортається, росте, самовизначається, створюючи світ, у котрому живе, світ власного буття. І жінка, і чоловік вибудовують свій життєвий світ, структуруючи зовнішню дійсність відповідно до внутрішньої, а внутрішню – відповідно до зовнішньої. Архітектура життєвого світу відтворює значущі взаємини людини, стиль її життя серед людей, досвід, набутий у близьких стосунках у минулому, прагнення якоїсь нової гармонії в сім'ї та на роботі в майбутньому. Стосунки близьких і чужих, друзів і ворогів, матеріальні обмеження і моральні заборони суттєво впливають на світобудову, яка може бути стійкою до емоційного вигорання чи, навпаки, легко спалахувати. Реконструюючи свій світ, ми обтяжуємо сьогоднішню реальність вчорашніми негодами, колишніми образами, не висловленими вчасно бажаннями й нерозв'язаними конфліктами. Активне пристосування до життєвого світу коханої людини та спроби змінити цей світ "під себе", пристосувати до власних потреб здійснюються протягом усього сімейного життя. Кожна людина, так чи інакше, визначає міру самореалізації тих, хто поруч із нею. Водночас і її якість життя та можливості самовияву також визначають люди, що створюють її життєвий простір. Ті, хто живе поруч з нами, завжди можуть обмежувати і стимулювати, сприяти і заважати, надихати на перемоги над собою і обставинами чи штовхати у прірву самознецінювання. Поза значущим людським оточенням, поза близькими взаєминами життєвий світ неможливо собі уявити. Простором життєвого світу є значущі стосунки, усе більш складну сітку яких кожна людина плете протягом життя. Важко не погодитися з К. Роджерсом, який вважав, що людина "невиліковно соціальна".

Хто має більше шансів на щасливе життя – яскрава індивідуальність чи скромна, але привітна людина, яка легко налагоджує стосунки з іншими?

Хто більше задоволений життям – самотній бунтар чи поступливий миротворець, що прагне гармонії навколо себе? Чий психологічний простір виглядає більш світлим, відкритим і затишним [39]?

Європейські філософи завжди розмірковували про моральні аспекти простору, який ми створюємо навколо себе. Наприклад, Джордано Бруно вважав, що людство перебуває в постійному русі від тваринного до божественного, існуючи між природою і Богом у центрі буття. Людина, яка досягла моральної зрілості, невпинно самотворить себе, а її здатність до любові долає межі між своїм і чужим, індивідуальним і суспільним.

Однак кожна людина прагне не тільки зберегти своє існування, а й розширити свій вплив, досягаючи більшої незалежності. Це прагнення до свободи, як писав Спіноза, є одночасно необхідним і, певною мірою, ілюзорним. На його думку, "для людини немає нічого кориснішого, ніж інша людина". Лише в єдності, коли душі й тіла людей зливаються в одне ціле і спільно шукають загальне благо, можна досягти справжньої гармонії та свободи.

Міжособистісні відносини – це важливий аспект людського життя, що виявляється у взаємодії та взаємних зв'язках між особами. Це термін, що використовується в психології для опису того, які стосунки панують між людьми, як вони комунікують, спілкуються та взаємодіють один з одним.

Міжособистісні відносини складаються зі всіх аспектів взаємодії між людьми, включаючи емоційні зв'язки, комунікацію, взаємодію в групах і колективах, здатність до емпатії та співчуття, використання соціальних навичок і багато іншого. Це дуже комплексне явище, яке може варіюватися від позитивних та сприятливих стосунків до негативних і конфліктних.

Міжособистісні відносини – це система установок очікувань і орієнтацій членів певної групи відносно один одного, обумовлених організацією спільної

діяльності та базуються на загальних уявленнях про цінності і громадських нормах [28].

Шлюб є ключовою основою функціонування суспільства, основним осередком відтворення населення та формування людського капіталу. Аналіз гендерних аспектів готовності до шлюбу серед сучасної молоді України дозволяє зробити висновок, що традиції сімейного способу життя залишаються важливим елементом існування суспільства.

Однак, наприкінці XX і на початку XXI століття, в умовах соціально-економічних змін і постіндустріальної трансформації українського суспільства, шлюб і сімейні відносини зазнають серйозних змін. Готовність молоді до шлюбу, структура шлюбних процесів і їхній вплив на рівень народжуваності суттєво змінюються. Це обумовлено радикальними змінами у шлюбно-репродуктивній поведінці, характерними для постіндустріального етапу розвитку розвинених країн.

Сьогодні починається етап, коли шлюб все менше визначається економічними чи політичними факторами, не залежить від жорсткого розподілу праці чи ієрархії авторитетів, а суспільний тиск стає менш значущим. Це веде до того, що основними чинниками вступу в шлюб стають духовна близькість, кохання, спільні цінності та світогляд. Хоча в певні моменти життя людина може бути самотньою, вона завжди прагне бути зрозумілою та прийнятою, бажаючи бути комусь потрібною — коханою. Водночас, вона хоче віддавати свою турботу, ніжність та ділитися з іншою людиною чимось важливим і особистим. У людському суспільстві шлюб і сім’я визнані надійними способами реалізації цих потреб. Тому більшість дорослих людей досі відчувають прагнення знайти партнера і вступити в шлюб [43].

Основним ключем до успішних міжособистісних відносин є взаємна повага, відкритість, емоційна інтелігентність та здатність до розуміння та толерантності. Людська природа заснована на соціальних зв'язках, і наша здатність створювати глибокі і задовільні взаємодії з іншими людьми залежить від якості наших міжособистісних відносин.

Натепер проблема міжособистісних взаємин є досить популярною у психологічному просторі, оскільки живе спілкування замінюється віртуальним. Закономірно, що люди все більше втрачають навички змістовно, гармонійно та продуктивно будувати взаємини. Форма їхніх комунікацій починає носити викривлений та опосередкований характер. У житті це ускладнює можливість переконатися, чи партнер конгруентно зрозумів свого співрозмовника. Виникають нові комунікативні бар'єри, реалістичні очікування та формуються упереджені установки. Поряд із цим все частіше в обігу фахівців-психологів актуалізуються поняття «деструктивні міжособистісні взаємини», «співзалежні взаємини», «автономні взаємини». У процесі динаміки взаємостосунків утрачається як емоційність, так і сама значущість означених взаємин. Відповідно, важливим завданням є простежити зміст подружніх взаємин та їхню психологічну природу [48].

Міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи. Характерною ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення [4].

Величезне значення для розвитку суспільства має сім'я, статус якої багато в чому визначається рівнем і станом міжособистісних відносин.

Незважаючи на те, що подружні стосунки походять з любовних, вони дуже відрізняються за змістом. За своїм характером вони ближче до споріднених, при цьому мають на увазі дотримання низки взаємних зобов'язань, порушення яких тягне за собою громадський осуд і деякі форми юридичної відповідальності (такі як явно програшна позиція при розлученні).

Вивчення та виявлення проблем у сімейних стосунках є непростим завданням. Воно залежить як від індивідуальних особливостей кожного з подружжя, так і від їхньої обізнаності щодо цієї теми та знання основ, які можуть допомогти покращити їхні взаємини. Робота психолога включає не лише діагностику та корекцію стосунків, але й освітню діяльність, спрямовану на запобігання майбутнім труднощам.

Рівень міжособистісних відносин залежить від того, наскільки зрілими є особи, що в них знаходяться. Кожен із учасників повинен розуміти свою відповідальність перед іншим і дотримуватися певних правил, які хоч і не обумовлюються спеціально, але маються на увазі.

Сімейні стосунки зараз перебувають у непростому стані, і важливість цієї проблеми важко переоцінити. Мало хто може сказати, що повномасштабна війна ніяк не вплинула на його життя. Ці важкі часи змінили всі аспекти нашого буття. Змінюючись самі, люди змінювали й свої взаємини, які вже не можуть бути такими, як раніше.

Стрес завжди посилює все: і почуття, і емоції, і, на жаль, труднощі. Тому те, як складаються стосунки в умовах війни, значною мірою залежить від їхньої попередньої основи: чи були вирішені старі конфлікти, які емоції переважали, у якому напрямку розвивалися взаємини.

Кожен зараз по-своєму переживає внутрішню кризу, і те, наскільки міцними є стосунки, відіграє важливу роль. Для одних вони стають джерелом напруги, для інших — опорою і підтримкою.

Міжособистісні відносини — це важлива складова соціальних відносин і комунікації, що виникає через прямі чи опосередковані взаємодії між людьми, які мають взаємний зворотний зв'язок. Визначаючи міжособистісні стосунки, варто звернути увагу на їх відмінність від громадських або соціальних відносин. Правильне розуміння природи міжособистісних відносин можливе лише тоді, коли їх не ототожнюють із суспільними відносинами, а розглядають як специфічну "підсистему", яка формується в межах кожного типу суспільних взаємодій. Це можна уявити як перетин певної площини в структурі суспільних відносин: те, що виявляється в цьому перетині різних аспектів (економічних, соціальних, політичних тощо), є міжособистісними відносинами. З таким підходом стає зрозумілим, чому міжособистісні відносини, у свою чергу, є зв’язком між індивідом і більш широким соціальним контекстом [2].

Основною характерною рисою міжособистісних відносин є їх емоційний фундамент, що дозволяє розглядати їх як один з основних чинників психологічного "клімату" у групі. Емоційна основа цих відносин полягає в тому, що вони формуються і розвиваються на основі різних емоцій, які виникають між людьми (афекти, настрої тощо). Зазвичай міжособистісні відносини аналізуються через призму почуттів, які можна умовно поділити на дві основні категорії:

- кон'юнктівние почуття – різного роду зближують людей, об'єднують їх почуття. У кожному випадку такого ставлення інша сторона виступає як бажаний об'єкт, по відношенню до якого демонструється готовність до співпраці, спільних дій і т.п.;
- диз'юнктивні почуття – роз'єднують почуття людей, коли інша сторона виступає як неприйнятна, може бути, навіть як фрустирующий об'єкт, по відношенню до якого не виникає бажання до співпраці, і т.д. [15].

Що стосується взаємозв'язку міжособистісних відносин і спілкування, то існує схильність до їх ототожнення, але з цим не можна погодитися. Спілкування, зокрема в межах міжособистісних відносин, є неминучим результатом спільної діяльності людей, тому воно відбувається за будь-яких відносин між особами – як у випадку позитивного, так і негативного ставлення однієї людини до іншої. Тип міжособистісних відносин впливає на характер спілкування, але воно існує у специфічних формах навіть у випадку загострених відносин. Отже, спілкування треба розглядати як процес втілення міжособистісних відносин, що визначається переважанням або кон'юнктивних, або диз'юнктивних емоцій та складниками психологічного клімату.

Динаміка розвитку міжособистісних відносин включає кілька етапів: знайомство, приятельські, товариські і дружні відносини. Ослаблення міжособистісних відносин має протилежну динаміку.

Типи міжособистісних відносин можна класифікувати за різними критеріями. Наприклад, серед них розрізняють відносини знайомства, приятельські, товариські, дружні, а також ті, що переходять у більш інтимні

форми, такі як любовні, подружні та родинні відносини. Класифікація базується на глибині відносин, вибірковості вибору партнера і функціях, які вони виконують.

Основним критерієм є рівень залученості особистості в ці відносини. Найглибші зв'язки спостерігаються в дружніх та подружніх стосунках.

Міжособистісні відносини можна також класифікувати за відстанню між партнерами під час спілкування, тривалістю і частотою контактів, використанням рольових кліше під час спілкування тощо. Загальна закономірність така: із поглибленням відносин зменшується дистанція в спілкуванні, збільшується частота контактів, а рольові кліше поступово відходять.

Незалежно від розміру групи, міжособистісні відносини її членів можуть бути трьох типів:

- позитивні;
- негативні;
- змішані (коли один член групи ставиться до іншого позитивно, а той — навпаки, негативно).

Різні поєднання цих типів відносин формують різноманітні варіанти взаємин у групі. Перший варіант — гармонійні відносини: це можуть бути виключно позитивні або тільки негативні відносини між усіма членами групи. В ідеальному випадку, наприклад, у малому колективі з трьох друзів, між усіма учасниками будуть лише позитивні стосунки. В інших випадках, серед двох пар може бути позитивне чи негативне ставлення, а між членами третьої пари будуть протилежні почуття. Другий варіант — суперечливі міжособистісні відносини, де завжди є ситуація, коли в одній парі один із членів групи ставиться до іншого позитивно, а той, у відповідь, негативно. Суперечливі відносини можуть бути сумісними або несумісними. Сумісними вважаються ті, в яких хоча б одна пара людей у групі має хороші особисті взаємини. Несумісними суперечливими є відносини, коли немає жодної пари з позитивними стосунками. Нарешті, сумісними тріадними відносинами є такі, де

зберігаються гармонійні взаємини, що нейтралізують негативний вплив окремих осіб на згуртованість групи.

Особливості міжособистісних відносин можуть залежати від різноманітних чинників. Згідно з інтерперсональною (міжособистісною) теорією, кожна людина формує свої взаємини з іншими, спираючись на типові для неї моделі міжособистісної орієнтації. В основі цих моделей лежать три основні інтерперсональні потреби:

- включеність — прагнення встановлювати і підтримувати позитивні відносини з іншими людьми;
- контроль — діапазон цієї потреби варіюється від бажання домінувати та впливати на інших до бажання бути підконтрольним;
- любов — бажання подобатися і бути коханим, що проявляється у теплих емоційних зв'язках між людьми.

Крім того, розвиток міжособистісних відносин значною мірою залежить від таких факторів, як вік, національність, соціальний статус, темперамент, стан здоров'я, професія, досвід спілкування з іншими людьми та інші індивідуальні характеристики.

Особливості міжособистісних відносин між статями проявляються в тому, що для чоловіків характерні активність, легкість у встановленні контактів, широкий круг спілкування, вираження почуття товариства, підтримки, досягнень і амбіцій, що поєднуються з емоційною стриманістю. Натомість жінки відзначаються більшою стриманістю в налагодженні контактів і участі в колективних заходах, схильністю до обмеженого кола спілкування та інших рис. З віком люди поступово втрачають притаманну молодості відкритість, однак роль і значення міжособистісних відносин збільшуються в середньому та старшому віці. Етнічні норми визначають рівень товариськості, межі поведінки і правила формування міжособистісних зв'язків. У різних культурах ці зв'язки будуються з урахуванням соціального статусу, віку, статі, належності до соціальних та релігійних груп. Фізичні вади та тимчасові захворювання часто негативно впливають на товариськість і ускладнюють

розвиток міжособистісних відносин. Соціометрична система, що ґрунтується на критеріях симпатії та антипатії, класифікує членів групи на "зірок", "бажаних" і "знедолених", відображаючи психологічну структуру міжособистісних відносин [6].

Отже, на характер міжособистісних відносин значно впливають різноманітні індивідуальні та особистісні характеристики, зокрема емоційна привабливість, риси характеру, здібності, рівень самооцінки, амбіції, товариськість та інші фактори. Варто також зазначити, що під час виконання професійних обов'язків не лише встановлюються ділові контакти, а й виникають і розвиваються міжособистісні відносини, які з часом стають більш різнобічними.

1.2. Психологічні особливості подружніх стосунків у контексті гендерних ролей

З точки зору біології, стать визначається морфологічними та фізіологічними особливостями організму, які забезпечують статеве розмноження. Існують дві статі, які відрізняються будовою і функціонуванням організму. Відмінності у зовнішній і внутрішній будові чоловічих та жіночих організмів позначаються терміном "статевий диморфізм" [11].

Аналізуючи психологічні підходи щодо гендерних особливостей готовності до шлюбу сучасної молоді, зазначаємо, що традиційне уявлення про сім’ю як патріархально орієнтовану спільноту перестає відповідати сучасній соціальній реальності та очікуванням, що є основою статусно-рольових і гендерних протиріч у сучасному житті. Новітні дослідження та напрями наукових досліджень у психології щодо гендерної диференціації торкаються індивідуального та міжособистісного рівня особистості. На індивідуальному рівні досліджуються гендерні відмінності в особистісних характеристиках. На міжособистісному рівні досліджуються психологічні закономірності та

механізми створення, трансформації та прояву різноманітних форм гендеру (гендерної ідентичності) у міжособистісній та соціальній взаємодії [38; 40].

Аналізуючи гендерні стереотипи в шлюбі, психологи виділяють три основні категорії:

- стереотипи маскулінності та фемінності. Ця група характеризує чоловіків і жінок через набір особистісних і психосоціальних рис. Наприклад, чоловік асоціюється з активністю, творчістю, незалежністю, тоді як жінці приписують емоційність, пасивність, залежність і схильність до конформізму;
- рольові стереотипи. Вони відображають уявлення про поведінку, яку очікують від кожної статі для соціального прийняття. У цій категорії жінки зазвичай ототожнюються з сімейними ролями (матері, домогосподарки, дружини), а чоловіки – з професійними обов'язками та соціальними ролями;
- стереотипи діяльності. Ця група визначає соціально прийнятні заняття та професійні ролі для представників різних статей. Відповідно до теорії «природної комплементарності статей», чоловікам приписується управлінська та творча робота, а жінкам – підтримувальні та допоміжні завдання, які стосуються виразної сфери суспільного життя. Т. Парсон і Ф. Бейлс зазначають, що така рольова диференціація може мати позитивний вплив, адже, попри їхню протилежність, чоловік і жінка здатні ефективно взаємодіяти, виконуючи свої призначені ролі. Водночас жінки значно частіше, ніж чоловіки, стикаються з безробіттям та дискримінацією на ринку праці.

Ось приклади поширених гендерних стереотипів у шлюбі, які все ще зберігаються в суспільстві:

- біологічна детермінованість відмінностей. Існує уявлення, що відмінності між чоловіками та жінками мають виключно біологічну природу, є незмінними й постійними. Однак сам термін «гендер» наголошує, що більшість відмінностей між статями виникає не через природні чинники, а є результатом виховання, соціалізації, а також впливу культури й суспільства;
- нижчі інтелектуальні здібності жінок. Побутує хибне переконання, що жінки менш інтелектуально розвинені, мислять нелогічно та нераціонально,

а тому менш компетентні у професійній діяльності. Це сприяє упередженням щодо спроможності жінок обіймати відповідальні посади або займатися інтелектуальною працею. Проте сучасні дослідження й реальність доводять протилежне: представники обох статей можуть демонструвати однаково високий рівень інтелектуальних і організаторських здібностей;

- жінки прагнуть створення сім'ї більше, ніж чоловіки. Побутує думка, що бажання створити сім'ю й народити дітей є природною потребою жінок, тоді як для чоловіків це не є пріоритетом. Насправді, потреби людей часто формуються під впливом суспільства, а не лише природи. Для багатьох сучасних жінок сім'я і діти можуть сприйматися як перешкода на шляху до досягнення кар'єрних цілей;
- сім'я важливіша для жінок, а кар'єра – для чоловіків. Це стереотипне уявлення не враховує, що пріоритети в житті залежать від особистих цінностей, а не лише від статі;
- зради в шлюбі переважно пов'язують із чоловіками. Стереотип, що зраджують здебільшого чоловіки, не відображає реальної складності й причин подружньої невірності;
- розподіл обов'язків у шлюбі. Сімейне життя часто спирається на домовленості щодо розподілу домашніх і інших обов'язків. Важливо, щоб цей розподіл враховував бажання, можливості та інтереси обох партнерів, запобігаючи ситуаціям, коли виконання обов'язків стає надмірним тягарем для когось із них.

Розподіл людей на чоловіків і жінок є основним принципом сприйняття відмінностей у психіці та поведінці. Багато хто вважає, що ці відмінності мають генетичну, анатомічну чи фізіологічну природу. Проте сучасні наукові дослідження ставлять під сумнів ідею чіткого поділу на дві протилежні статі, адже людська сексуальна організація включає кілька рівнів, зокрема:

- генетична стать (набір хромосом);
- гонадна стать (тип статевих залоз);
- морфологічна стать (структура статевих органів);

- церебральна стать (вплив тестостерону на диференціацію мозку).

У 1962 році в Афінах за ініціативою Європейського регіонального бюро ВООЗ було проведено семінар «Психогігієна і сім'я». На заході наголошувалося, що спочатку дослідження психічних розладів зосереджувалися на вивченні окремих особистостей, але з часом акцент змістився на аналіз цих осіб у контексті їхнього соціального середовища. Такий підхід підкреслив, що психічне здоров'я кожного члена сім'ї нерозривно пов’язане зі станом інших, адже всі вони впливають один на одного. Таким чином, поняття психогігієни сім'ї охоплює дослідження складних взаємовпливів між членами родини як у минулому, так і в теперішньому [18].

Часто біологічні аспекти змішуються із соціально-психологічною поведінкою, що створює плутанину. Виникає питання: які саме риси визначають "справжньо" чоловічу чи жіночу поведінку? Змішування статевих і гендерних характеристик призводить до того, що мужність і жіночність одночасно трактують через біологічні, психофізіологічні та соціокультурні особливості.

Джон Вільям Мані, американський психолог і сексолог, вперше ввів поняття «гендерної ролі», яке він описував як соціальний аспект гендерної ідентичності. За його теорією, гендерні ролі формуються через взаємодію дитини з оточенням, а також через соціальні норми і стереотипи.

Згідно з трансактною аналізою Е. Берна, протягом життя людина формує свою гендерну ідентичність і соціальну роль, спираючись на закладені в суспільстві гендерні сценарії. Статева ідентичність, як правило, стосується усвідомлення себе чоловіком чи жінкою, тоді як гендерна ідентичність охоплює сприйняття себе у відповідності до гендерних норм і стереотипів, властивих певній статі або приписаних їй соціальним, історичним і культурним середовищем [2].

Поняття «ідентичність» – одне з відносно нових та одночасно популярних понять у психології особистості – одержало популярність завдяки роботам Еріка Еріксона.

Проте в реальному житті люди рідко пов'язують свої біологічні особливості з гендерними ролями. І стать, і гендер — це умовні конструкції, які впливають на систему взаємовідносин між людьми, їхнє ставлення до сексуальності, а також на способи самовираження у соціальних практиках. Саме ці фактори формують гендерні стереотипи.

Гендерна ідентичність — це усвідомлення особою своєї належності до чоловічої або жіночої статі, що є складовою частиною її соціальної ідентичності. Вона є специфічним видом соціальної ідентичності, яка в самосвідомості людини поєднується з уявленнями про професійний, сімейний, етнічний, освітній та інші статуси. Гендерна ідентичність формується внаслідок соціального конструювання [29].

Гендерна ідентичність розпочинається з моменту народження, коли на основі зовнішніх статевих ознак визначається паспортна (цивільна чи акушерська) стать дитини. З цього моменту починається процес гендерної соціалізації, в рамках якого дитину виховують згідно з прийнятими в суспільстві уявленнями про «чоловіче» та «жіноче». На основі цих суспільних стандартів дитина поступово формує своє уявлення про гендерну ідентичність, відповідні ролі, поведінку та самооцінку.

Гендерна ідентичність і гендерні ролі є фундаментальними аспектами особистості. У сучасному світі ця тема стає особливо актуальною через наявність дисбалансу між різними гендерними ролями та стереотипами. Виникає дедалі більша потреба у формуванні толерантного та відкритого ставлення до різноманітних форм гендерної ідентичності, щоб створити сприятливі умови для розвитку кожної людини [14].

Отже, гендерна ідентичність – базова структура соціальної ідентичності, що характеризує людину з погляду її приналежності до чоловічої або жіночої групи. При цьому найбільш значимо, як сама людина себе категоризує.

У вітчизняній психології існують два подібних терміни, які використовують для опису цього виду соціальної ідентичності: "статева ідентичність" і "гендерна ідентичність". Однак вони мають різне концептуальне

значення. Термін "статева ідентичність" зазвичай застосовують дослідники, які вважають, що риси "чоловічого" і "жіночого" в особистості значною мірою зумовлені біологією. Натомість поняття "гендерна ідентичність" використовують ті, хто розглядає гендер як культурний феномен і вважає "чоловіче" й "жіноче" соціально сконструйованими поняттями.

Жіночу ідентичність визначають через ототожнення себе з жіночою соціальною групою. Вона передбачає прийняття та відтворення гендерно визначених ролей, моделей поведінки та способів самопрезентації.

Чоловіча ідентичність, своєю чергою, означає ототожнення себе з чоловічою соціальною групою та виконання притаманних їй гендерних ролей, диспозицій і способів самовираження [25].

У сучасному світі питання рівноправності чоловіків і жінок у шлюбі все більше постає як основа для побудови стабільного громадянського суспільства. Не випадково на початку XXI ст. у міжнародній та вітчизняній науці характеризується підвищеним інтересом до поняття «ґендер» та активізацією гендерних досліджень.

Існує безліч вітчизняних та сучасних підходів до вивчення гендерних особливостей готовності до шлюбу сучасної молоді. Психодинамічний підхід З. Фрейда вважається найглибшою і повною мотивацією вибору подружжя. Він був одним із перших учених, хто спробував визначити, що змушує людей вибирати собі партнерів. Він вважав, що кохання найчастіше виникає в результаті перенесення, тобто чоловік обирається за образом батька протилежної статі [13].

Метою сучасних гендерних досліджень є розгляд і порівняння моделей гендерних відносин, які трансформуються в контексті глобальних змін.

Останнім часом у наукових дослідженнях чітко розрізняють ці поняття для більш точного визначення відмінностей між чоловічою та жіночою ідентичністю.

О. В. Сергієні вважає, що гендер є одним із вимірів соціальної організації, який визначає наше ставлення до навколишнього середовища та самооцінку. Не

менш важливо те, що гендер включає ієрархію, яка поділяє чоловіків і жінок на різні категорії щодо влади, багатства та інших ресурсів. Тому психологи говорять про гендер як про стратифікацію, або нерівний розподіл матеріальних благ, влади та привілеїв між чоловіками та жінками [38].

Гендер можна розглядати як систему цінностей, норм, моделей поведінки, способу життя, уявлень, ролей і взаємодій між чоловіками та жінками, що формуються суспільством, соціальними інститутами та засвоюються в процесі соціалізації. Ці уявлення значною мірою залежать від соціального, політичного, економічного й культурного контексту, який визначає сприйняття ролей жінок і чоловіків відповідно до їхньої статі.

Результати дослідження серед населення України віком від 18 років і старших в усіх областях, крім тимчасово окупованих територій Криму та Донбасу, показали, що 56% опитаних вважають, що нерівності між жінками і чоловіками в Україні є рідкісним явищем. Це є показовим саме зараз, коли жінки, не дивлячись на негаразди і можливі наслідки, йдуть на фронт і доводять, що нічим не гірші за чоловіків [9].

Значно вплинула пандемія коронавірусу на збільшення часу, який сім'ї з дітьми приділяють вихованню та приготуванню їжі. Особливо це відзначали жінки: 42% з них заявили, що стали більше часу приділяти вихованню дітей, а 34% – готуванню їжі. Через те, що діти частіше залишалися вдома і навчалися онлайн, побутові справи займали більше часу. Такі обов'язки здебільшого сприймаються як «жіноча робота», яка до пандемії розподілялася на дві зміни: робочий день і домашні обов'язки ввечері. Під час карантину ці зміни наклалися одна на одну, що призвело до підвищення рівня стресу.

Найбільш незгодні респонденти були з твердженнями, що жінка повинна слухатися чоловіка, що роль домогосподарки – повноцінна реалізація для жінки та те, що чоловіки зазвичай розумніші за жінок. Ці стереотипи є занадто архаїчними, тому через трансформацію ролей поступово зникають.

Попри позитивні зрушення в останні десятиліття, гендерні стереотипи досі процвітають та розвиваються. Переважна більшість з них може суттєво

вплинути на людське життя, зокрема ментальний стан: самоповагу та самооцінку.

На жаль гендерні стереотипи досі поширені, тож складно ігнорувати їхню значну роль у формуванні ідентичності особистості. Вони впливають на самоповагу, самооцінку, а також вибір життєвих цілей та поведінку.

Ці стереотипи формуються під впливом культурних, соціальних, та освітніх факторів і можуть спонукати людей "відповідати" певним очікуванням щодо їхньої ролі в суспільстві на основі їхнього гендеру.

І складно переживати цю "невідповідність" очікуванням або стандартам, що їм приписують. Наприклад, стереотипи про те, що чоловіки мають бути сильними, впевненими у собі та домінантними, можуть змусити чоловіків, які не думають так про себе, відчувати невпевненість у собі. Аналогічно, стереотипи про жінок, які ніби повинні бути лагідними, слабкими та тендітними, можуть спричинити стрес та невдоволення серед жінок, які не відповідають цим образам.

Гендерні стереотипи створюють певні очікування щодо ролей чоловіків і жінок, що часто підкреслює нерівність і провокує конфлікти. Вони формують ілюзію змагання між статями, ніби потрібно щось ділити чи доводити свою перевагу. У родинному житті такі "змагання" не лише виснажують, але й перетворюють близьких людей на протиборчі сторони. Це негативно впливає на самооцінку, адже постійне порівняння породжує відчуття внутрішньої нерівності. Навіть якщо тимчасова перемога підвищує самоповагу, у сімейних стосунках це має руйнівний ефект у довгостроковій перспективі, оскільки замість підтримки формується напруга та відчуження.

Нещодавно Міжнародний день боротьби за права жінок показав, що проблеми гендерної нерівності, сексизм, порушення репродуктивних прав жінок та нижча оплата праці досі залишаються в Україні актуальними. З роками рух за права жінок покращує ситуацію, особливо через армію і збільшення доступу до служби.

Позитивний підхід до адвокатування гендерної рівності дає змогу нагадати про важливий внесок жінок, не принижуючи при цьому чоловіків. Такий підхід підкреслює спільні зусилля, взаємопідтримку та рівноправність, які є ключовими для розвитку суспільства. Особливо значущим є визнання ролі жінок у боротьбі за незалежність, що демонструє їхню силу, відданість і активну участь у формуванні нашого майбутнього. Цей спосіб сприяє об’єднанню, а не розділенню, і допомагає змінювати стереотипи, зберігаючи повагу до всіх сторін.

Результати кореляційного аналізу показників задоволеності шлюбом та власними особистісними характеристиками у чоловіків та жінок показали, що задоволеність шлюбом у чоловіків значно пов'язана з їхньою охайністю. Це свідчить про потребу чоловіків у порядку та чистоті у квартирі, чистоті та доглянутості свого зовнішнього вигляду. У той же час для жінок це не відіграє великої ролі, можливо, тому, що обов'язки підтримки чистоти в квартирі, турбота про зовнішній вигляд чоловіка лежать на них і є для них природними. Крім того, виявлено негативні кореляції між задоволеністю шлюбом чоловіків та їх обов'язковістю та довірою. Більшою мірою задоволені шлюбом ті чоловіки, які менш критично ставляться до себе, дозволяють собі недбалість, необов'язковість, легко вибачають допущені помилки. Але при цьому не приймають і інших людей такими, якими вони є, можуть бути підозрілими й ревнивими. У жінок, на відміну від чоловіків, задоволеність шлюбом пов'язана з власними особистісними характеристиками. Аналіз результатів показує, що задоволеність шлюбом у жінок хоч і не пов'язана зі своїми особистісними характеристиками, зате негативно корелює з окремими особистісними характеристиками партнерів. Більш щасливі у шлюбі на етапі становлення сім'ї ті жінки, чоловіки яких не дуже принципові та ґрунтовні, можуть крізь пальці дивитися на свої допущені помилки, але при цьому вимогливі до інших, не виявляють яскраво своїх почуттів, не прагнуть контактів з іншими людьми, самостійно вирішують свої проблеми. Крім того, жінки у шлюбі почуваються комфортніше, якщо у чоловіка з його батьками не дуже близькі стосунки.

Чоловіки висувають менше вимог до особистісних характеристик своїх дружин. Для них, навпаки, важливо, щоб у дружини були хороші теплі стосунки з її батьками, братами, сестрами, можливо, чоловіки бачать у цьому потенційні здібності дружини підтримувати такі стосунки і в їхній родині. Крім того, чоловіки більш задоволені шлюбом, якщо дружини не приділяють весь свій час тільки їм, а активно реалізують себе в інших сферах діяльності, але при цьому не надто замислюються про сенс життя, не виявляють релігійної фанатичності, не віддані дотриманню різних релігійних обрядів та ритуалів. Оскільки дослідження передбачало виявлення ставлення партнерів до сексуальних стосунків і їх ролі у гармонізації подружніх взаємин, нами було проведено тест незакінчених речень. На питання «Регулярні сексуальні стосунки свідчать про благополучні взаємини між партнерами» лише 12% чоловіків і 21% жінок дали стверджувальну відповідь. На питання «На спілкування між партнерами сексуальні взаємини...» 36% жінок і 22% чоловіків відповіли, що «... не впливають»; при цьому 18% жінок і 42% чоловіків відповіли, що, «як правило, впливають». На питання «На мою думку, сексуальні стосунки до шлюбу...» 52% жінок і 64% чоловіків відповіли, що « це особиста справа кожного». На питання «В основі успішних взаємин між партнерами, на мою думку, лежить...» 38% жінок відповіли: “ довіра до партнера”; “дбайливе ставлення один до одного”; “взаєморозуміння”; “проведення більше часу разом”. Чоловіки, в свою чергу, відповідь давали наступним чином: “взаєморозуміння”; “надійність партнера”; “фінансове благополуччя, окреме житло”; “сексуальні стосунки”. Як бачимо, жінки більш вимогливі до критеріїв спілкування, ніж чоловіки. Чоловіки, у свою чергу, подружні взаємини оцінюють більш раціонально [30].

1.3. Вплив подружніх стосунків на формування самооцінки жінки

Сім’я є системою, і зміни в одній її структурній частині призводять до компенсаторних змін в інших складових сім’ї. Отже, психологічне здоров’я сімейної структури в цілому обумовлюється гармонійністю, благополуччям

кожної її підструктури (подружньої, дитячої, батьківсько-дитячої) та окремих членів. Основним фактором, що визначає психологічне благополуччя родини, є характер взаємин між подружжям, на який значною мірою впливають емоційний стан кожного із шлюбних партнерів, їх задоволеність собою, партнером і стосунками. Тому емоційне вигорання як порушення нормального функціонування особистості становить загрозу благополуччю та стабільності шлюбу [17].

Однією з відомих теорій, що пояснює механізм формування шлюбних відносин, є теорія комплементарних потреб Р. Вітча. Відповідно до цієї концепції, людина обирає партнера, керуючись принципом "протилежності притягуються", шукаючи того, хто здатний максимально задовольнити її потреби. Р. Вітч вважав, що для гармонійного партнерства закохані мають бути схожими за соціальними характеристиками, але психологічно доповнювати одне одного. Хоча ця теорія не повністю розкриває складність шлюбних відносин, вона пояснює, чому люди часто знаходять привабливими лише окремих осіб із усього можливого кола знайомств.

Соціолог А. Маслоу також приділяв увагу темі задоволення потреб у стосунках і їх впливу на стабільність шлюбу. Він пов’язував уявлення про партнера зі зрілістю особистості. За його спостереженнями, люди, які живуть на рівні потреб зростання (самоактуалізовані особистості), будують більш стабільні й гармонійні стосунки, ніж ті, хто діє, орієнтуючись на задоволення дефіцитарних потреб [43].

З позиції психологічної науки сімейні установки та цінності є ключовим чинником для ефективного функціонування сім'ї і виконання всіх її ролей у шлюбі. Формування таких цінностей і установок у людини відбувається під впливом різноманітних факторів. Основними з них є:

- менталітет нації;
- батьківська родина;
- освітнє середовище;
- медіа-середовище.

Що ж означає термін "шлюбні установки"? Почнемо з визначення поняття "установка". Установка — це психологічна готовність до певної поведінки, яка базується на попередньому соціальному досвіді. Сімейне ставлення індивіда — це уявлення людини про шлюб і сімейне життя, яке визначає її готовність до створення сім'ї та поведінку в шлюбних і сімейних відносинах.

Установки можна аналізувати в трьох аспектах (рис. 1.1):

- когнітивному;
- емоційному;
- конативному.

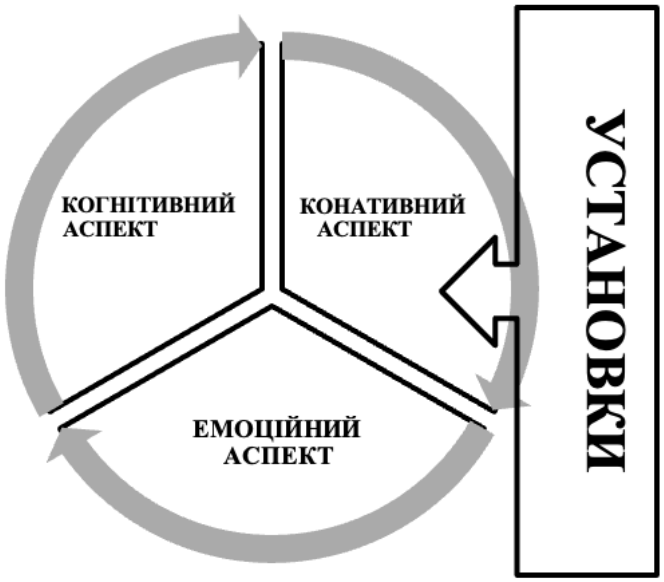


Рис. 1.1. Аспекти сімейних установок

Когнітивний аспект шлюбу проявляється у знаннях людини про свою сім'ю, її уявленнях, думках та ставленні до неї, а також у здатності аналізувати та вирішувати проблеми, пов'язані з сімейними відносинами. Емоційний аспект виявляється через позитивні чи негативні почуття, які людина має щодо шлюбу, а також через емоції, що супроводжують стосунки в сім'ї. Конативний аспект шлюбу зосереджений на готовності та намірах людини вчинити конкретні дії щодо сім'ї, створення шлюбу, а також на реальних діях,

очікуваннях, цілях та почуттях, які кожен член сім'ї повинен спрямовувати на досягнення спільного благополуччя [17].

До того ж, цей аспект охоплює норми та правила, розроблені в сім'ї, яких мають дотримуватись її члени для того, щоб зберегти гармонійні стосунки. Ці норми регулюють, як подружжя повинні діяти у процесі виконання сімейних функцій.

У психологічній літературі зазначається, що готовність до шлюбно-сімейних відносин має складну структуру. Часто важливими для визначення готовності до шлюбу є такі компоненти особистості: когнітивний, емоційний, емоційно-вольовий та діяльний. Когнітивний компонент забезпечує володіння особистістю сучасними знаннями у соціально-філософських, психопедагогічних, правових та психосексуальних сферах, а також уявлення про специфіку та умови побудови оптимальних шлюбно-сімейних відносин та здатність розвивати їх творчо [12].

У вирішенні конфліктних ситуацій також існують гендерні відмінності. Це такі відмінності поведінки, пов’язані зі статтю учасників конфлікту, зумовлені взаємними непорозуміннями, розходженнями інтересів, цінностей і підходів до розв’язання проблем, що виникають. Жінки виявляють більше терпимості і прагнення до компромісного примирення інтересів. Чоловіки у цій ситуації частіше прибігають до «міцних» висловлювань і лайок, а жінки швидше готові заплакати. При подоланні конфліктів у чоловіків більше виражені, ніж у жінок, суперництво й особливо виражені компроміси, а в жінок – пристосування і співробітництво. Стратегія уникнення, виражена у чоловіків і жінок однаково.

Жінки при вирішенні конфліктів більше орієнтуються на чужу думку, що пояснюється їх значною конформністю. Звідси, при вирішенні конфлікту за участю жінок велика роль посередника. Тому, жінки частіше звертаються по допомогу до інших людей, психологів, лікарів, психотерапевтів, намагаючись зняти психічну напругу шляхом розмови [46].

Сімейні стосунки, які є складними та динамічними, залежать від різних факторів, зокрема, культурних і релігійних відмінностей, особистісних характеристик, емоційної й фінансової стабільності, а також рівня комунікації між партнерами. Результати емпіричного дослідження показали, що високий рівень задоволеності шлюбом пов'язаний із позитивним самоставленням. Водночас жінки з низьким рівнем самооцінки частіше відчувають незадоволеність у сімейних відносинах.

Дослідження психологічних особливостей молодих подружніх пар на етапі формування сім'ї показує, що більшість партнерів оцінюють свій шлюб як успішний. При цьому рівень задоволеності шлюбом виявляється вищим серед чоловіків. Молоді сім'ї у своїх стосунках цінують чесність і відвертість, мають загальні, але не завжди конкретні уявлення про майбутнє та підтримують тісні зв'язки з батьками, високо оцінюючи їхню допомогу і підтримку.

Результати емпіричного дослідження свідчать про відмінності в особистісних пріоритетах чоловіків і жінок. Чоловіки більше цінують час (уміння раціонально розподіляти його), взаємини (готовність присвячувати себе іншим), тілесну самосвідомість (турботу про своє тіло), наполегливість у діях, терпіння (уміння чекати) та слухняність (виконання прохань і зобов'язань). Жінки, в свою чергу, віддають перевагу обов'язковості, сумлінності, довірі (прийняттю себе й інших), надії, любові, вірі (релігійності) та міжособистісному спілкуванню [15].

У шлюбних стосунках жінки, зазвичай, є більш комунікабельними, емоційно чуйними та схильними до довірливих взаємин. Вони відкрито виражають свої емоції й демонструють жваві реакції у спілкуванні з партнером. Натомість, чоловіки менш схильні до активного спілкування з широким колом людей, обережніші у встановленні близьких контактів і демонструють певну стриманість у прояві емоцій.

Психологи проводили дослідження, щоб з'ясувати, які чинники і в якій мірі впливають на задоволеність партнерів від шлюбу. Вони оцінювали ставлення до сексуальних стосунків. Лише 12% чоловіків і 21% жінок вважали

регулярність таких стосунків показником благополуччя у шлюбі. Водночас 52% жінок і 64% чоловіків погодилися, що сексуальні стосунки до шлюбу – це особиста справа кожного. Щодо основ успішних взаємин, жінки наголошували на довірі, дбайливості та проведенні часу разом, тоді як чоловіки акцентували на взаєморозумінні, надійності, фінансовій стабільності й окремому житлі [30].

Крім того, виявлено негативні кореляції між задоволеністю шлюбом чоловіків та їх обов'язковістю та довірою. Більшою мірою задоволені шлюбом ті чоловіки, які менш критично ставляться до себе, дозволяють собі недбалість, необов'язковість, легко вибачають допущені помилки. Але при цьому не приймають інших людей такими, якими вони є, можуть бути підозрілими й ревнивими. У жінок, на відміну від чоловіків, задоволеність шлюбом пов'язана з власними особистісними характеристиками. Аналіз результатів показує, що задоволеність шлюбом у жінок хоч і не пов'язана зі своїми особистісними характеристиками, зате негативно корелює з окремими особистісними характеристиками партнерів [6].

Крім того, чоловіки більш задоволені шлюбом, якщо дружини не приділяють весь свій час тільки їм, а активно реалізують себе в інших сферах діяльності, але при цьому не надто замислюються про сенс життя, не виявляють релігійної фанатичності, не віддані дотриманню різних релігійних обрядів та ритуалів. Оскільки дослідження передбачало виявлення ставлення партнерів до сексуальних стосунків і їх ролі у гармонізації подружніх взаємин, нами було проведено тест незакінчених речень. На питання «Регулярні сексуальні стосунки свідчать про благополучні взаємини між партнерами» лише 12% чоловіків і 21% жінок дали стверджувальну відповідь. На питання «На спілкування між партнерами сексуальні взаємини...» 36% жінок і 22% чоловіків відповіли, що «... не впливають»; при цьому 18% жінок і 42% чоловіків відповіли, що, «як правило, впливають». На питання «На мою думку, сексуальні стосунки до шлюбу...» 52% жінок і 64% чоловіків відповіли, що «... це особиста справа кожного». На питання «В основі успішних взаємин між партнерами, на мою думку, лежить...» 38% жінок відповіли: “ ...довіра до

партнера; ...дбайливе ставлення один до одного; ...взаєморозуміння; ...проведення більше часу разом". Чоловіки, в свою чергу, відповідь давали наступним чином: "...взаєморозуміння; ...надійність партнера; ...фінансове благополуччя; окреме житло; ...сексуальні стосунки". Як бачимо, жінки більш вимогливі до критеріїв спілкування, ніж чоловіки. Чоловіки, у свою чергу, подружні взаємини оцінюють більш раціонально [34].

Психологічне здоров'я сім'ї визначають як комфортний, з позитивним емоційним забарвленням стан функціонування сімейної структури. Здорова сім'я вільна від внутрішньосімейної психологічної напруженості і конфліктів, не відчуває дискомфорту подружніх взаємин, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, соціальному середовищі і професійній сфері діяльності членів сім'ї. Він відображає душевне благополуччя членів сім'ї, що забезпечує адекватну їхнім життєвим умовам регуляцію поведінки у спілкуванні та діяльності.

Щоб зрозуміти природу особистості, необхідно проаналізувати, як це поняття співвідноситься з іншими термінами, які широко застосовуються як у класичній, так і в сучасній психології. Передусім, йдеться про такі поняття, як "індивід", "людина", "особистість", "індивідуальність" і "суб'єкт".

Професор Харківського Університету О.В.Горбачова наголошує на значущості діяльності у формуванні особистості. На її думку, самооцінка, як і інші особистісні характеристики, виникає в процесі діяльності, коли людина усвідомлює себе як суб'єкта цієї діяльності, оцінює свої здібності та якості. При цьому ключову роль відіграють соціальне середовище, сімейне та шкільне виховання, а також вплив колективу [33].

Сімейні стосунки включають в себе різні аспекти, такі як взаємодію, комунікацію, підтримку, взаємодопомогу та різні форми співпраці. У наукових дослідженнях визначається наявність низки чинників, що впливають на розвиток сімейних відносин: рівень реалізованості членів сім'ї, їхня автономність і становлення як особистості; матеріальні, соціальні і вікові

аспекти; ступінь готовності вступу до шлюбу; розподіл сімейних ролей та обов'язків; схожість цінностей партнерів і відповідність їхнім уявленням про шлюб.

На думку В. А. Сисенко, стійкість чи нестабільність шлюбу залежить від задоволення потреб партнерів. Науковець вважає, що для стабільності шлюбу значущим є не лише задоволення матеріального становища подружжя, а й емоційно-психологічних потреб. При цьому він зауважує, що емоційно-психологічна стабільність шлюбу залежить від міри задоволення потреб у взаємодопомозі та психічній підтримці, взаєморозуміння, задоволення почуття власної гідності, відчуття, своєї значущості, важливості. Якщо один із партнерів почувається ущемленим, то це породжує низку негативних реакцій проти партнера й, певною мірою, переходить у незадоволену потребу в ласці, ніжності, турботі. Психічне відчуження між партнерами починається із заниженої оцінки, критичних зауважень стосовно особистості партнера. Отже, порушуються душевна гармонія, відчуття власної значущості й цінності для іншої людини. Подібні обставини призводять до того, що в сім'ї один чи обоє партнерів почувають психічний дискомфорт, у них зникає почуття підтримки, солідарності, захищеності [44].

Суб'єктивні причини розлучень завжди різноманітні. Важко визначити реальні причини розірвання шлюбу, оскільки іноді вони можуть бути замінені іншими мотивами. Наприклад, чоловік може бути незадоволений тим, що дружина займає домінуючу роль у родині, її владністю чи зверхністю, а також образливими зауваженнями, які принижують його гідність. Проте на суді він може вказати іншою причиною розлучення, наприклад, її недостатню господарність або неуважне ставлення до грошей. Іноді у подружжя є проблеми в інтимних відносинах, але через природну сором'язливість вони можуть назвати будь-яку іншу причину, таку як "несумісність характерів" [30].

Попри те, що статева активність є природною функцією організму, існує безліч факторів, які можуть знизити задоволення або спонтанність у любовних стосунках. Фізичні проблеми, такі як хвороби, травми або вживання наркотиків,

можуть змінювати характер сексуальних реакцій або, навіть, повністю їх пригнічувати. Почуття тривоги, провини, сорому, депресія, а також конфлікти в особистих стосунках можуть негативно впливати на сексуальну активність. Для пошуку шляхів вирішення цих та інших проблем, що заважають досягненню сексуального здоров’я і гармонії, існує сексотерапія [22].

Дослідники сімейних взаємин прийшли до висновку, що безкризовий розвиток сім’ї неможливий, проте не всі причини призводять до її руйнування. Існують негативні чинники, які можуть зруйнувати шлюб. Серед інших факторів не останню роль мають егоїзм або низька самооцінка одного із партнерів [42].

Низька самооцінка змушує жінку весь час ходити навшпиньки перед чоловіком, прагнути заслужити його увагу і зробити йому приємне. Якщо для чоловіка важлива зовнішність дружини, то це не вплине на загальну картину, можливо, дружина з подвоєною енергією стежитиме за собою. Але, якщо для чоловіка важливий власний спокій і побутовий комфорт, тут висока ймовірність, що він заохочуватиме в дружині «господарські» якості, а зовнішній вигляд несвідомо погіршувати — щоб не ревнувати і викрутити собі більше привілеїв.

Рівень самооцінки відображає взаємозв'язок між реальними уявленнями про себе та ідеальним образом. Адекватну самооцінку, яка має тенденцію до невеликого завищення, можна вважати проявом позитивного ставлення до себе. Натомість, низька самооцінка часто пов'язана з негативним самосприйняттям і почуттям власної неповноцінності [1].

Достовірність висновків про рівень і адекватність самооцінки забезпечується, якщо результати, отримані за різними методиками, узгоджуються між собою або підтверджуються спостереженнями. Формування самооцінки значною мірою визначається співвідношенням між образом "Я-реального" та "Я-ідеального". Крім того, важливу роль відіграє інтеріоризація оцінок і реакцій з боку оточення, а також позиція, яку людина займає в системі суспільних та міжособистісних стосунків.

Самооцінка тісно пов’язана з рівнем домагань, мотивацією та емоційними рисами особистості. Вона впливає на те, як людина інтерпретує свій досвід і чого очікує від себе та інших. Викривлені чи суперечливі уявлення про себе можуть викликати негативні емоції, такі як провина, сором, образа, гнів або відчуття огиди. Для гармонізації ставлення до себе використовуються методи психологічної корекції та розвитку, зокрема, соціально-психологічний тренінг [2].

На сучасному етапі розвитку науки самооцінка розглядається як оцінка, яку дає собі особистість, вона передбачає: розуміння особистістю себе і своїх реальних можливостей та особистісних якостей, позитивів і недоліків; розуміння особистістю своїх соціальних ролей; усвідомлення висунутих до себе і до оточуючих вимог різного характеру тощо. У випадку, коли реальні можливості особистості не співпадають з тими, які особистість передбачала в себе, йдеться про неадекватну самооцінку (завищену або занижену).

При оптимальній, адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, достатньо критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі і успіхи, прагне ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого він підходить не лише зі своїми мірками, але і прагне передбачати, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реальної міри, тобто без дуже великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. До оптимальної відносяться самооцінки «високий рівень» і «вище середнього рівня» (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також «середній рівень» (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони і прагне до самовдосконалення, саморозвитку). Але самооцінка може бути і неоптимальною – надмірно завищеною або дуже заниженою [24].

Самооцінка, як вже повідомлялось раніше, може бути і заниженою, тобто нижчою за реальні можливості особистості. Звичайно, це призводить до

невпевненості в собі, боязкості і відсутності прагнень, неможливості реалізувати свої здібності. Такі люди не ставлять перед собою важко досяжну мету, обмежуються рішенням буденних задач, дуже критичні до себе.

Дуже висока або дуже низька самооцінка порушують процес самоуправління, спотворюють самоконтроль. Особливо це помітно відбувається в спілкуванні, де особистості із завищеною і заниженою самооцінкою виступають причиною конфліктів. При завищеній самооцінці конфлікти виникають через зневажливе ставлення до інших людей і неуважне поводження з ними, дуже різких і необґрунтованих висловів на їх адресу, нетерпимості до чужої думки, прояву зарозумілості і зазнайства. Низька критичність до себе заважає їм навіть помітити, як вони ображають інших зарозумілістю і незаперечністю думок.

При заниженій самооцінці конфлікти можуть виникати через надмірну критичність цих людей. Вони дуже вимогливі до себе і ще більш вимогливі до інших, не прощають жодного промаху або помилки, схильні постійно підкреслювати недоліки інших. І хоча це робиться з найкращих побажань, все ж таки, стає причиною конфліктів внаслідок того, що не багато хто може терпіти систематичне «пиляння». Коли в тобі бачать тільки погане і постійно вказують на це, то виникає неприязнь до джерела таких оцінок, думок і дій.

Людина оцінює себе достатньо адекватно, у міру критично. Позитивно ставиться до себе як до особистості, поважає себе та інших. Успіхи, яких вона досягає у житті стимулюють її до подальших досягнень .Однак тривалі невдачі зменшують впевненість у собі. У такому випадку слід проаналізувати причини невдач, можливо до поставленої мети слід іти іншим шляхом.

Самооцінка пов'язана з однією з центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, з прагненням людини знайти своє місце в житті, затвердити себе як члена суспільства в очах оточуючих і в своїй власній думці.

Під впливом оцінки оточуючих у особистості поступово складається власне ставлення до себе і самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань.

Занижена самооцінка. Людина недооцінює себе та свої можливості, схильна до підвищеної самокритичності, часто боїться показати, яка вона насправді. Через це не може одержати визнання себе оточуючими як особистості, не задоволена потреба у інтимному спілкуванні, недостатньо позитивних емоцій.

Забезпечення основи існування людини, наявність “ґрунту під ногами”, дозволяє людині уникати почуття незахищеності, приниженості. Саме в сім’ї людину приймають і захищають від негараздів зовнішнього світу, дають зрозуміти, наскільки вона дорога як особистість. Саме цим можна пояснити, чому жінки так часто сприймають недостатню щирість і фінансову неспроможність чоловіка як причини нещастя в шлюбі. Навіть подружня невірність не впливає на уявлення про ситуацію і стабільність загального соціального ґрунту так сильно, як відсутність довіри. Недостатня довіра приводить до загальної невизначеності ситуації [6].

Сімейна тривога з’являється після великого сімейного конфлікту. Її ознаками є сумніви, страхи, побоювання. Нервово-психічна напруга – одне з основних психотравмуючих переживань, яке виникає через перебування людини в ситуації постійного психологічного тиску, важкого чи безвихідного положення (наявність перешкод для прояву важливих почуттів, задоволення потреб; наявність постійного внутрішнього конфлікту). Вона виявляється у дратівливості, поганому настрої, порушеннях сну, приступах люті. Стан провини залежить від особистісних особливостей. Людина почуває себе перешкодою для навколишніх, винуватцем будь-якого конфлікту, схильна сприймати на свою адресу докори і обвинувачення членів родини до себе у будь-якій ситуації, навіть, коли безпосередня причетність до ситуації відсутня. Уникнути зазначених негативних психологічних наслідків сімейних конфліктів, зберегти самопочуття людини, її психічний стан і здоров’я, злагоду і спокій у родині сприяє запровадження психопрофілактики конфліктів, яка полягає у психологічній освіті (обізнаність і вміння застосовувати активні методи типу ігрових психотехнік, тренінгові психотехнології, методи групової психотерапії,

захисні психологічні механізми, аутотренінги) потенційних або реальних учасників конфлікту, а також передбачає безпосередню роботу в групах ризику і напруги, у групах з високим рівнем конфліктності та ескалації конфліктів.

Для виявлення взаємозв'язку жіночої самооцінки та особливостей сімейних стосунків було використано методику «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (Волкова А. Н., Трапезникова Т. М., 1985) (виявлення рівня значимості різних компонентів сімейних стосунків). У дослідженні взяли участь 50 жінок, опитування проводилося онлайн, вибірка була сформована за допомогою соціальних джерел.

За результатами дослідження було встановлено позитивний кореляційний зв'язок між високим ступенем задоволеності шлюбом і показниками відкритості, самовпевненості, самоцінності. Значимими цінностями для жінок, яких влаштовує шлюб, є наявність взаємної підтримки, батьківсько-виховні параметри і емоційний зв'язок з партнером. Аналізуючи отримані показники, є доцільним визначити, що жінки, які задоволені шлюбом, мають високі показники самооцінки, і навпаки, при незадоволеності сімейними відносинами наявна занижене самоставлення.

Отже, самооцінка — це процес аналізу власної значущості та рівня компетентності. Вона передбачає усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, задоволення від досягнень і розуміння власних недоліків. Особливості жіночої самооцінки можуть відрізнятися від чоловічої через вплив культурних і соціальних чинників. Серед характерних рис жіночої самооцінки можна виділити схильність до самокритики, вплив соціальних стереотипів, подвійні стандарти та акцент на зовнішній привабливості.

Емоційне вигорання в сім'ї можна розглядати як психічне виснаження, яке виникає через стрес, спричинений сімейними взаємодіями. Воно проявляється в зниженні здатності адаптуватися до змін у сімейних стосунках та виникненні емоційної незадоволеності.

Як психологічне явище, вигорання включає три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зменшення почуття досягнень.

Емоційне виснаження розвивається через тривалий вплив емоційно напружених ситуацій у процесі спілкування, що призводить до відчуття емоційної виснаженості і вичерпаності. Людина більше не відчуває здатності активно віддаватися родині, виникає відчуття "приглушених" емоцій, а в особливо важких випадках – навіть емоційні зриви.

Деперсоналізація полягає в появі негативного, байдужого, а, інколи, й цинічного ставлення до себе, близьких і родинних обов'язків. Взаємодія в родині стає механічною та відстороненою, що викликає роздратування та агресію, призводячи до образ і конфліктів.

Таким чином, емоційне вигорання руйнує сімейну гармонію, перешкоджаючи розвитку здорових і відкритих взаємин між членами родини.

Редукція власних досягнень виявляється в зниженні почуття особистісної компетентності в сімейних справах, незадоволеності собою, зменшенні цінності своєї діяльності в сімейній сфері, негативному сприйнятті себе як шлюбного партнера чи члена сім’ї, своїх сімейних ролей.

Отже, емоційне вигорання в сім’ї визначатимемо як загальне психічне виснаження людини, що виявляється в зниженні її зацікавленості сімейним життям, сімейними справами, поступовому згасанні мотивації, пов’язаної із сімейними стосунками, зниженні ефективності виконання нею своїх сімейних обов’язків і загальних психосоматичних порушеннях.

РОЗДІЛ 2
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НЕВПЕВНЕНОСТІ ЖІНОК У СОБІ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ

2.1. Поняття та причини виникнення невпевненості у жінок

Уявлення про світ і власне місце в ньому формують центральний компонент психічного життя людини. Ця модель створюється протягом усього життя через накопичення досвіду, який, своєю чергою, залежить від історичного контексту.

Розуміння моделей світу допомагає пояснити, чому люди, хоча й існують в одному об'єктивному середовищі, поводяться так, ніби їхні умови життя зовсім різні. Це часто зумовлено тим, що психіка кожної людини вибудовує власний суб'єктивний світ, вибираючи зі спільного континууму лише певну частину. Саме ці індивідуальні моделі світу визначають поведінку, спрямовану не стільки реальними обставинами, скільки їх суб'єктивним сприйняттям.

Модель світу виступає як цілісна система очікувань, де беруть свій початок усі висунуті людиною гіпотези, допомагаючи їй тим самим угадати події і бути готовою до них.

Можливість взаєморозуміння людей визначається мірою спільності (або близькості) світів. Люди здатні обмінюватись інформацією, тільки якщо їхнє переживання світу є подібним, інакше їхня комунікація виявляється беззмістовною, що складається з абстрактних форм, не доступних ідентифікації. Навіть, —Я-образ залежить від оцінок інших людей, оскільки він детермінований розуміннями кар’єри, гарантіями життєвих успіхів у конкретних умовах [7]. Далекі від нашого особистого світи звичайно не тільки незрозумілі, але часто взагалі не помічаються або заперечуються як такі. Людина здатна —правильно сприймати й, отже, бачити, тільки щось, організоване за законами свого внутрішнього світу.

Психологічне здоров’я сім’ї визначають як комфортний, з позитивним емоційним забарвленням стан функціонування сімейної структури. Здорова сім’я вільна від внутрішньосімейної психологічної напруженості і конфліктів, не відчуває дискомфорту подружніх взаємин, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, соціальному середовищі і професійній сфері діяльності членів сім’ї. Він відображає душевне благополуччя членів сім’ї, що забезпечує адекватну їхнім життєвим умовам регуляцію поведінки у спілкуванні та діяльності.

Проблемі позитивного, емоційно-ціннісного ставлення до себе приділяли увагу багато авторів. Вони виділяли наступні аспекти:

- це інтегральна характеристика особистості, інтегральний особистісний зміст;
- воно має важливе значення для підтримки психологічного комфорту та здоров'я людини, надзвичайно великий ризик усвідомлення свого негативного ставлення до себе;
- воно пов'язане з пізнанням інших людей і взаємин з ними, причому, з віком ступінь розвитку самосвідомості визначає зміст пізнання інших.

Як кажуть, "не пізнати нам в інших того, що в собі не пізнали". Це відношення пов'язане з оцінками, відносинами оточуючих – як конкретних людей, так і узагальнених "інших" у вигляді суспільних норм і цінностей. Воно проявляється не тільки безпосередньо як переживання свого "Я", а й опосередковано – у вигляді відношення до інших і очікуваних відносин інших до себе [31].

Чому заміжжя, яке зазвичай сприймається як щось бажане, радісне і сприятливе, насправді може бути так само спустошуючим і згубним для багатьох жінок?

Щасливий шлюб потребує постійної уваги та зусиль з обох партнерів. Взаємини між ними — це складний, динамічний процес, що вимагає підтримки, турботи та взаєморозуміння на кожному етапі.

Незважаючи на те, що шлюб часто вважається бажаним, радісним та підтримуючим, для багатьох жінок він може стати джерелом емоційної порожнечі та руйнівним досвідом. Чому так? Тому що іноді шлюбне життя приносить не лише задоволення, а й емоційну чи фізичну залежність, нерівність у стосунках чи втрату особистісної свободи. З часом, багато жінок після розлучення відчувають полегшення, ніби вони звільнилися від тягаря, що гальмував їхній розвиток.

2.2. Причини виникнення невпевненості жінок у шлюбі

Насильство щодо жінок є однією з головних причин низької самооцінки та невпевненості жінок.

Відповідно до статті 126 КК України домашнє насильство – умисне систематичне вчинення фізичного, психологічного або економічного насильства щодо подружжя чи колишнього подружжя або іншої особи, з якою винний перебуває (перебував) у сімейних або близьких відносинах, що призводить до фізичних або психологічних страждань.

Насильство, спрямоване на жінок, може проявлятися в різних формах та обставинах. Ось деякі з найбільш поширених видів насильства щодо жінок:

- психологічне насильство: включає загрози, приниження, ізоляцію, контроль над життям жінки, переслідування та інші способи маніпуляції, які використовуються для підкорення жінки та її поведінки;
- фізичне насильство: включає удари, побиття, задихання, насильницький секс, використання зброї та інші напади, що завдають жінкам фізичної шкоди;
- сексуальне насильство: включає згвалтування, насильницький секс, сексуальні домагання та інші акти сексуальної агресії, що завдають фізичної та психологічної шкоди жінкам;

- економічне насильство: включає використання фінансової залежності жінки для контролю над її життям, заборону на роботу або навчання, а також інші методи обмеження її фінансової свободи.

Усі ці форми насильства можуть бути спрямовані на жінок як на окремих осіб, так і на групи. Вони є серйозним порушенням прав жінок і не повинні бути прийнятими у нашому суспільстві.

2.2.1. Психологічне насильство

Психологічне насильство поряд з іншими видами насилля – найпоширеніше. Воно виступає як навмисний вплив, який спрямований на іншу людину, має негативне забарвлення та негативні наслідки, а також грунтується на владі, домінуванні, деспотизмі та контролі. За данними статистичних служб з різних країн, переважну більшість потерпілих від психологічного насильства у світі становлять жінки і дівчата [50]. Причини виникнення психологічного насильства жінок різні, вони криються в багатьох сферах розвитку та діяльності людини, а його наслідки для кожної конкретної особистості, яка йому піддається, негативні [20].

У минулому психологічне насильство науковці як окремий вид жорстокого поводження не виділяли, вважалось, що воно є складовою інших видів насильства – фізичного, сексуального тощо. З 1980-1990 років почали з’являтися наукові дослідження психологічного насильства як окремого виду жорстокого поводження щодо іншої особи. Дослідження науковцями психологічного насильства часто грунтується на таких підходах аналізу: вивчення форм і проявів психологічного насильства, дослідження його наслідків. Детально описано наслідки психологічного насильства знаходимо в працях А. Томісона, Дж. Туччі, а також Г. Мустафаєва, який досліджував особливості жінок-жертв сімейного насильства.

Існують наукові дослідження, які ґрунтуються на вивченні вроджених чинників психологічного насильства. Теорія вродженого інстинкту

агресивності передбачає, що агресія та насильство виникають внаслідок генетичних передумов. Тобто, існує певна схильність людини до насильницьких дій, яка формувалась еволюційно. Згідно з цими положеннями, чоловіча агресивність щодо власної дружини, можливо, розвивалась як специфічна тактика для підтримання сексуальної вірності партнерки, зберігаючи репродуктивний контроль над жінкою. Внутрішні генні механізми спонукають чоловіка шукати способи утримання своєї партнерки. Ці тактики можуть варіюватись від конструктивних і доброзичливих спроб до загрози психологічного чи фізичного насильства. Якщо говорити про біологічні передумови виникнення психологічного насильства, то варто згадати про дослідження зв'язку наявності в анамнезі чоловіка травми головного мозку та насильства в родині. П. Геяран та А. Розенбаум вивчали особливості агресивності чоловіків у подружжя. Вони з'ясували, що чоловіки, які мали в анамнезі черепно-мозкові травми, були більш схильними до жорстокої поведінки. Крім того, особистісні та поведінкові зміни, що пов'язані з травматичними пошкодженнями головного мозку, можуть збільшувати рівень стресу в родині, що також є однією з причин виникнення насильства в родині [51].

Причини та наслідки психологічного насильства вивчали дослідники цієї галузі, проте ці категорії й надалі залишаються не чіткими. У повсякденному житті та взаємодії з іншими людьми психологічне насильство трапляється доволі часто. Майже кожна людина хоча б раз у житті стикалася з проявами агресії, словесними образами, погрозами, примусом, ігноруванням чи приниженням. Такі прояви можна зустріти у різних сферах життя: у сімейному колі, на роботі, на вулиці чи у громадському транспорті. Найбільш болісним є психологічне насильство в сім'ї, оскільки воно часто носить тривалий характер і викликає емоційний дискомфорт у середовищі, де, навпаки, очікуються підтримка, любов і повага [19].

З психоаналітичної точки зору, причини виникнення психологічного насильства часто коріняться в незадоволених базових потребах у ранньому

дитинстві. Нестача любові, прийняття, безпеки або уваги з боку значущих дорослих може створювати глибокі внутрішні конфлікти та емоційні травми. У дорослому віці ці незадоволені потреби проявляються через проблемну поведінку, зокрема прагнення домінувати, контролювати інших або виявляти агресію, як спосіб компенсувати почуття власної вразливості та невпевненості.

Психологічне насильство може також бути способом захисту від страху бути покинутим або почуття безсилля, які сформувалися внаслідок дефіциту здорових емоційних зв’язків у дитинстві. Таким чином, така поведінка є спробою відновити контроль і стабільність у міжособистісних стосунках, хоч і деструктивними методами.

Дослідники Д. Даттон і С. Голант, які вивчали психологічні особливості чоловіків, схильних до насильства, підтримують думку, що психопатологічні риси таких осіб формуються ще в дитинстві. У цьому віці вони можуть зазнавати досвіду реальної або уявної втрати, почуття покинутості чи зростати в несприятливих умовах у батьківській сім’ї. Ці фактори сприяють формуванню емоційної нестабільності та проблем у побудові здорових міжособистісних стосунків.

Дослідження показали, що чоловіки, які здійснюють насильство в сім'ї, часто мають риси антисоціального або пограничного типу особистості. Це проявляється у труднощах із контролем агресії, імпульсивністю, низьким рівнем емпатії та схильністю до маніпуляцій, що ускладнює їх здатність до конструктивного вирішення конфліктів.

Причини виникнення насильства щодо жінок можуть також мати коріння у суспільних нормах і моделях поведінки, які дитина засвоює, спостерігаючи за оточенням. У кризових ситуаціях діти переймають моделі поведінки, характерні для їхнього соціального середовища. Якщо у сім'ї чи суспільстві переважає толерантність до насильства або воно вважається прийнятним способом вирішення конфліктів, дитина може засвоїти цю поведінку як норму.

Крім того, гендерні стереотипи, які закріплюють уявлення про перевагу чоловіків і підпорядкованість жінок, формують основи для виправдання

домінуючої та агресивної поведінки чоловіків. Такий вплив суспільного середовища може сприяти виникненню у дорослому віці моделей стосунків, що базуються на насильстві та нерівності.

Наявність насильства в батьківській сім'ї є одним із ключових чинників, що сприяють виникненню насильства щодо інтимного партнера в дорослому віці. У ранньому дитинстві діти сприймають поведінку значущих дорослих як зразок, на який вони орієнтуються. Спостерігаючи за насильницькими моделями взаємодії між батьками, дитина несвідомо кодує цю поведінку як допустиму або навіть нормальну.

У дорослому житті ці моделі часто інтегруються в систему сімейних відносин. Це може проявлятися у повторенні насильницьких сценаріїв, оскільки вони здаються знайомими і "правильними" з точки зору сформованого в дитинстві досвіду. Таким чином, насильство стає своєрідною переданою поведінковою схемою, яка підтримує цикл його відтворення в наступних поколіннях [19].

Ще однією причиною виникнення психологічного насильства щодо жінок є привілейоване становище чоловіків у патріархальному суспільстві. У таких соціальних системах закріплена нерівність між статями, де чоловіки традиційно володіють більшою владою та можливостями впливу на різних рівнях суспільства, включно з родинними стосунками.

Для жінок така система створює несприятливі умови, що вимагають підкорення та пристосування до ролей, нав'язаних гендерними стереотипами. Нерівність у доступі до ресурсів, прав та можливостей закріплює залежне становище жінки і сприяє розвитку домінуючої та деспотичної поведінки у чоловіків. У сім'ї це проявляється як зловживання владою, психологічний тиск або насильство, що чоловіки використовують як спосіб підтримання контролю і закріплення свого привілейованого статусу.

Традиційні гендерні стереотипи формують у суспільстві чіткі очікування щодо поведінки чоловіків і жінок, що значно впливає на їхні взаємовідносини. Стереотипи мужності заохочують чоловіків демонструвати активність,

наполегливість, цілеспрямованість, упевненість у собі та здатність досягати своїх цілей. Часто такі риси асоціюються з агресивністю та прагненням до домінування.

Натомість стереотипи жіночності акцентують на м'якості, поступливості, делікатності, скромності, чуйності, жертовності та турботливості. Від жінок очікується досягнення цілей без явного прояву домінування, а також готовність до розуміння, прощення та адаптації до потреб інших.

Ці стереотипи сприяють закріпленню домінантно-залежної моделі стосунків, де чоловік виступає як лідер, а жінка — як підлегла сторона. У такій системі нерідко чоловіки використовують психологічне насильство як засіб контролю, виправдовуючи це своєю привілейованою позицією у стосунках [19].

Психологічне насильство є багатофакторним явищем, яке можна пояснити соціальними, сімейними та індивідуальними чинниками, що сприяють агресивній або образливій поведінці. Виникнення насильства зумовлюється одночасним впливом соціальних, міжособистісних і внутрішньоособистісних факторів.

Серед соціальних причин часто виділяються труднощі, з якими стикається чоловік: безробіття, низький рівень доходу, брак можливостей для професійного зростання чи самоствердження. Ці обставини можуть заважати реалізації традиційної чоловічої ролі через соціально прийнятні способи. Якщо чоловік не відповідає очікуванням щодо професійного успіху, високого статусу чи матеріального забезпечення, він може намагатися компенсувати це домінуванням у сім'ї або іншими деструктивними проявами.

Наслідки психологічного насильства щодо жінок проявляються як у міжособистісних стосунках, так і в особистісних змінах жінки. У подружжі це може призводити до порушення довіри, ізоляції, втрати партнерської взаємодії. На особистісному рівні жінка може переживати зниження самооцінки, почуття провини, тривогу, депресію та інші психологічні труднощі, які впливають на її здатність будувати здорові стосунки та відчувати життєве задоволення [19].

Психологічне насильство є складним і багатогранним явищем, яке важко діагностувати через його розмиті межі та відсутність чітких, універсальних критеріїв. Воно відрізняється від інших видів насильства тим, що проявляється у формі дій, спрямованих на емоційний стан жертви, а не на її фізичне здоров'я. У випадках психологічного насильства його наявність часто фіксують за суб'єктивними відчуттями жінки, яка зазнає дискомфорту, страху чи приниження під час взаємодії з партнером. Такі переживання є важливими суб'єктивними критеріями в діагностиці цього виду насильства.

Водночас існують і об'єктивні критерії, які виявляються у конкретних діях особи, що чинить насильство. Серед них:

- емоційний тиск і примус: вимоги, що супроводжуються погрозами чи маніпуляціями;
- залякування: створення страху через загрози або агресивну поведінку;
- контроль і обмеження свободи: постійний моніторинг дій і поведінки, накладання необґрунтованих заборон;
- ізоляція: обмеження контактів із родиною, друзями чи соціальним середовищем;
- словесні образи та приниження: неконструктивна критика, знецінення досягнень і особистості жінки;
- лайка і переслідування: використання агресивної лексики чи дій для тиску;
- відсутність позитивної взаємодії: повне ігнорування потреб партнера чи відсутність підтримки у стосунках.

Поєднання суб'єктивних переживань жертви та об'єктивних дій кривдника дозволяє краще ідентифікувати психологічне насильство, розуміти його вплив та вживати заходів для захисту постраждалої сторони.

Дослідники зазначеної проблеми сходяться в тому, що для жінок-жертв психологічного насильства характерна пасивно-споглядальна позиція, почуття страху, тривожність, терплячість, поступливість, ригідність установок.

Простежується низька самооцінка, невпевненість в собі, залежність від чоловіка, неврівноваженість, яка може виявлятися у підвищеній емоційності, вразливості або неадекватних реакціях, агресивності.

Тривалий негативний словесний вплив, який є однією з форм психологічного насильства, призводить до постійного знецінення насильства жертвою – ситуація сприймається «нормально». Особа, яка перебуває у ситуації психологічного насильства, втрачає довіру до себе (виникають сумніви у власній психологічній повноцінності), з'являється пасивність, страх, депресія, змінюється самооцінка.

Жінки, які стають жертвами психологічного насильства, часто мають певні характерні риси, які можуть сприяти їхній вразливості до такого виду впливу. Серед цих особливостей виділяють:

- невисокий освітній і культурний рівень: брак освіти та доступу до культурних ресурсів може обмежувати можливості жінки для розуміння ситуації, пошуку підтримки чи захисту своїх прав;
- амбівалентність почуттів: суперечливість емоційних ставлень до кривдника. Жінка може одночасно відчувати любов, повагу, жалість до партнера та образу, злість або зневагу. Ця емоційна нестабільність проявляється у непослідовності поведінки, що ускладнює ухвалення рішень у конфліктних ситуаціях. Непослідовність у діях і реакціях може, у свою чергу, провокувати агресію кривдника;
- порушення статеворольової ідентифікації: жінки, чиї дії та поведінка не відповідають традиційним уявленням про ролі дружини чи матері, частіше стають жертвами сімейного насильства. Це може бути пов'язано з тим, що невідповідність соціальним або культурним очікуванням викликає роздратування та агресію у партнера, який прагне дотримуватися патріархальних норм;
- зовнішній локус контролю: переконання, що події в житті залежать від зовнішніх обставин чи інших людей, а не від власних зусиль. Це може

сприяти пасивності у стосунках і знижувати здатність жінки захищатися від насильства.

Згадані фактори створюють ґрунт для формування нерівноправних стосунків у сім'ї, де жінка може опинитися у ролі залежної сторони, що сприяє циклу насильства. Разом із цим важливо підкреслити, що відповідальність за насильство завжди лежить на кривднику, незалежно від індивідуальних особливостей жертви.

Підкреслюється, що часто жінки, які страждають від сімейного насильства, мають виражені акцентуації характеру, такі як депресивна, тривожна чи демонстративна. Акцентуація характеру є варіантом психічної норми, але вказує на наявність яскраво виражених рис, які зумовлені типом реагування людини, її основними потребами та захисними механізмами.

Наприклад, для жінок з депресивною акцентуацією характерні постійні або періодичні депресивні стани, що проявляються в зниженому настрої, низькій активності, відчутті втоми, схильності до самозвинувачень, песимізмі та навіть суїцидальних думках. Тривожні жінки відчувають часто невмотивовану тривогу, мають низьку самооцінку, гіпервідповідальні за інших і прагнуть передбачити і запобігти будь-яким негараздам. Вони дуже емоційно чутливі і схильні до глибоких переживань. На відміну від них, істеричні жінки демонструють бурхливі емоційні сплески, які зазвичай є поверховими і демонстративними, але саме такі реакції можуть спровокувати чоловіків до застосування насильства [19].

Отже, жінки, які мають зазначені характеристики, дійсно є особливо вразливими до сімейного насильства. Через свою залежність та пасивність, нездатність захистити себе (як це часто буває у тривожних та депресивних жінок), або через емоційну нестабільність та бурхливі емоційні реакції (у випадку з істеричними або демонстративними жінками), вони стають потенційними жертвами насильства, переважно з боку своїх чоловіків.

Психологічне насильство має повторюваний характер і часто триває довгий час, що призводить до серйозних душевних страждань, стресу, депресії

та постійного почуття страху. Іноді це може закінчитися спробами суїциду. Крім того, наслідком психологічного насильства можуть бути загострення хронічних соматичних захворювань або розвиток нових. Короткострокові наслідки психологічного насильства включають комплекс негативних переживань: почуття приниження, образи, провини, страху, тривоги, невпевненості в собі, залежності та інші. Від тривалого психологічного насильства можуть розвиватися хронічні депресії, самодеструктивні тенденції, а також труднощі в адаптації до ролей подружжя та батьківства.

У людини, яка постійно зазнає психологічного насильства, формується певна модель життя жертви, яка включає в себе готовність повторювати цю роль у майбутньому. Основні риси такої моделі включають зміну сприйняття власного Я, постійне самозвинувачення за те, що відбувається, знецінення себе. Ці особи часто переживають страх і безпомічність, що стає домінуючими емоціями, а також відчувають депривацію базових потреб — незадоволеність у любові, прийнятті, розумінні. Виникає синдром емоційної залежності, страх втратити об’єкт прив’язаності, низька самооцінка, невпевненість у собі та інших, заперечення власних потреб і знецінення власних почуттів. Внаслідок цього порушується здатність насолоджуватись життям, встановлювати близькі емоційні зв’язки та підтримувати здорові міжособистісні відносини.

Відомий психолог Г. Ю. Мустафаєв підкреслює, що жінки, які стають жертвами сімейного насильства, часто мають низький рівень самоусвідомлення. Вони погано усвідомлюють свою особистість, втрачають відчуття власного Я, не можуть чітко орієнтуватися в своїх потребах і бажаннях. У таких жінок часто спостерігається виражений мазохістичний компонент, який, ймовірно, є результатом негативного досвіду з дитинства. Постійне насильство має руйнівний вплив на особистість, що призводить до значних змін у внутрішньому світі жертви.

Таким чином, результати теоретичних досліджень свідчать, що жінки, які піддаються психологічному насильству, часто переживають стан психологічного дискомфорту, що включає почуття роздратування, образи,

приниження, звикання до образливої поведінки, а також сумніви щодо «нормальності» своїх почуттів і психологічного стану. Постійне психологічне насильство спричиняє глибокі особистісні зміни, які ускладнюють адаптацію жертви до здорових міжособистісних відносин і сприйняття власної гідності [49].

2.2.2. Фізичне насильство

Чимало жінок протягом свого життя стикаються з проявами жорстокого ставлення в родині. Одним з найбільш небезпечних видів домашнього насильства є фізичне насильство. Цей термін позначає умисне заподіяння фізичних ушкоджень, які можуть призвести або вже призвели до порушень фізичного і психологічного стану людини. Такі травми не лише впливають на фізичне здоров'я жертви, але й часто стають причиною тривалих психічних розладів, зниження самооцінки, депресії та посттравматичних стресових розладів.

Ознаки фізичного насильства.

Навіть одиничний випадок побиття вже є насильством. Розрізняють головні ознаки фізичного насильства:

- побиття, стусани та ляпаси, які завдаються навмисно;
- насильницьке обмеження мобільності людини, її знерухомлення;
- погрози вбивства, які можуть спричинити страх і тривогу;
- навмисне створення ситуацій, що можуть завдати шкоди здоров'ю;
- змушування до вживання наркотиків або алкоголю за допомогою сили чи обману;
- відмова у наданні медичної допомоги або неправильне використання лікарських препаратів, що може призвести до погіршення стану здоров'я жертви.

Ці форми насильства є серйозним порушенням прав людини і можуть мати довготривалі негативні наслідки як для фізичного, так і для психологічного здоров'я потерпілих.

Фізичне насильство часто супроводжується словесними образами, що додає емоційний та психологічний тиск на жертву. Крім того, кривдник може поєднувати фізичне насильство з сексуальними домаганнями та економічними утисками, що значно ускладнює ситуацію і робить вихід з насильницьких відносин ще важчим.

Розпізнавання ознак фізичного насильства є важливим першим кроком на шляху до відновлення та повернення до повноцінного здорового життя. Важливо не лише визнати насильство, а й звернутися за допомогою до фахівців, які можуть допомогти розірвати цей цикл насильства і підтримати у відновленні фізичного та психологічного здоров'я.

Прихованими причинами фізичного насильства можуть бути патологічні ревнощі, потреба у визнанні і самоствердженні через інших, завищена чи занижена самооцінка. Нерідко чинником агресії стає модель поведінки, засвоєна в батьківській сім'ї, нереалізовані бажання дитинства чи юності [26].

Ще одним поширеним фактором, який може сприяти появі насильства, є зловживання наркотиками та алкоголем.

Також однією з причин фізичного насильства є гендерна дискримінація та різні стереотипи. Так, в суспільстві ще досить поширена думка, що “якщо б'є — значить любить” або “всі так живуть”.

Наслідки фізичного насильства можуть бути дуже глибокими і впливати на всі аспекти життя постраждалої особи. Як фізичний, так і психологічний стан жертви зазнає серйозних змін, що можуть тривати довго.

Після пережитого насильства людина може відчувати:

- почуття сорому та провини, навіть якщо вона не є винною в тому, що сталося;
- зневіру в собі, низьку самооцінку, що значно ускладнює подальше відновлення;

- страх спілкування, замкненість, оскільки постраждала особа може почати уникати контактів із зовнішнім світом;
- відчай та небажання жити, зростає схильність до суїцидальних думок чи навіть спроб.

Один із найбільш важливих наслідків фізичного насильства — це феномен соціальної естафети. Це означає, що молоді люди, які страждають від насильства у сім'ї, мають тенденцію відтворювати таку поведінку в своїх майбутніх родинах. Це створює цикл насильства, який передається з покоління в покоління, ускладнюючи боротьбу з цим соціальним явищем [45].

Фізичне насильство — це завжди страх, біль і відчай, незалежно від того, що його спричиняє і в якій формі воно проявляється. Наслідки фізичної кривди можуть включати як психічні, так і фізичні ушкодження, а також серйозні психологічні проблеми та непорозуміння, що ускладнюють процес відновлення.

Розпізнати фізичне насильство зі сторони буває важко, адже жінка, яка постраждала від насильства, може не звертатися за допомогою або навіть не усвідомлювати, що з нею відбувається. Всього 15,9% постраждалих звертаються до правоохоронних органів, що підкреслює необхідність уважно ставитися до змін в поведінці жінки. Ось кілька ознак, на які можна звернути увагу:

- надмірне використання косметики для приховування синців. Якщо жінка раптово починає наносити багато косметики на обличчя, щоб замаскувати синці, це може бути сигналом про фізичне насильство. Також, якщо вона дивно реагує на прохання показати руку, плече чи іншу частину тіла, це може свідчити про наявність травм;
- приховування фактів з життя. Якщо жінка починає ізолюватися від рідних і друзів або часто приховує свої проблеми, намагаючись знайти виправдання поведінці партнера, це може бути ознакою того, що вона перебуває в абьюзивних відносинах;
- захист від ймовірного агресора. Жінка, яка потерпає від насильства, може дуже сильно лякатися та зніяковіти, коли хтось намагається до неї

доторкнутися або погладити. Вона може постійно знаходитися в стані напруги, коли є ймовірність, що партнер може вчинити насильство;

- відчуття провини і тягаря зобов'язань. Постраждала жінка може щиро вірити, що вона заслужила на побиття та образи, а також постійно почуватися винною за всі проблеми в сім'ї. Це може бути наслідком тривалого психологічного насильства, яке супроводжує фізичне насильство [45].

Надзвичайно важливо не замовчувати тему фізичного насильства, а активно працювати над його запобіганням. Кожна людина, яка зазнала або зазнає насильства, не повинна залишатися на самоті. На перших етапах, коли виявляються ознаки насильства, важливо звернутися за допомогою до тих, хто здатен підтримати. Це можуть бути не лише друзі і близькі, а й професійні консультанти, спеціалізовані ресурси та соціальні служби.

Боротьба з фізичним насильством набагато ефективніша, коли є підтримка тих, хто може і хоче допомогти. Підтримка постраждалих від насильства є важливим елементом створення справедливого і щасливого суспільства, де кожна людина може почуватися в безпеці та з гідністю.

2.2.3. Сексуальне насильство

Сексуальне насильство означає будь-які сексуальні дії, вчинені проти волі повнолітньої людини, а також будь-які сексуальні дії щодо дитини.

Проявами сексуального насильства в родині є:

- зґвалтування;
- дотики до інтимних частин тіла без згоди;
- примушування до небажаних сексуальних контактів;
- змушування до споглядання сексуальних дій;
- наполягання на вагітності або аборті;
- спонукання до роботи в порноіндустрії.

Сексуальні контакти повинні відбуватися за взаємною згодою обох партнерів. Усі дії, що суперечать бажанню одного з них, є насильством.

2.2.4. Економічне насильство

Економічне насильство — це умисне незаконне позбавлення людини необхідних ресурсів для життя, таких як їжа, житло, майно, документи чи кошти.

Ознаки економічного насильства в родині включають:

- перешкоджання доступу до їжі, житла або майна;
- заборона або обмеження використання власних коштів;
- примушування або заборона працювати;
- перешкоджання в отриманні необхідних послуг;
- примушування до жебрацтва.

Жінка, яка зазнає економічного насильства, часто змушена випрошувати кошти на будь-яку покупку, збирати чеки для звітності чи запитувати дозволу на свої дії.

Кожен вид сімейного насильства становить серйозну загрозу не лише для здоров'я, але й для життя постраждалої особи.

Ніяке насильство не може бути виправдане. Воно не лише принижує людину, а й часто стає причиною фізичних травм, психічних розладів, хвороб і навіть смерті. Кривдник, який один раз вчинив акт агресії, ймовірно, буде повторювати його знову і знову, створюючи нескінченний цикл насильства.

2.3. Основні прояви невпевеності у поведінці та емоціях жінки

Емоції впливають на людей багатьма різноманітними способами. Одна й та сама емоція може мати різний вплив на різних людей і навіть на одну людину в різних ситуаціях. Вони впливають на всі системи організму та на індивіда в цілому. Наприклад, під час емоційних переживань у м'язах обличчя відбуваються електрофізіологічні зміни, а також спостерігаються зрушення в електричній активності мозку, кровоносній і дихальній системах. У стані сильного гніву або страху частота серцевих скорочень може зрости на 40–60

ударів за хвилину. Такі різкі зміни в соматичних функціях свідчать про те, що емоційні стани залучають різні нейрофізіологічні системи організму.

Ці зміни впливають на сприйняття, мислення та поведінку людини. Емоції активують автономну нервову систему, яка впливає на функціонування ендокринної та нервово-гуморальної систем. У гармонії розуму та тіла створюються умови для дії, але якщо реалізація емоційного стану блокується, це може призвести до появи психосоматичних симптомів.

Відомо також, що емоції, подібно до інших мотиваційних станів, впливають на сприйняття. Наприклад, людина, яка відчуває радість, схильна бачити світ у позитивному світлі, тоді як у пригніченому стані вона може сприймати зауваження інших як критику.

Емоції впливають як на фізіологічні процеси й сприйняття, так і на пам'ять, мислення та уяву людини. У пізнавальній сфері ефект «звуженого зору» проявляється аналогічним чином. Налякана людина важко розглядає різні альтернативи, тоді як у розгніваної виникають переважно «злі думки». У стані підвищеного інтересу або збудження людина настільки поглинена цікавістю, що не здатна ефективно навчатися чи досліджувати. Емоції та їхні комплекси, які переживає індивід у певний момент, суттєво впливають на його діяльність у сфері роботи чи навчання. Якщо людина дійсно зацікавлена в досягненні результатів, її переповнює прагнення до успіху. Водночас почуття відрази до певної діяльності спонукає уникати її.

На розвиток особистості в контексті емоцій впливають два ключові чинники. Перший — це генетичні особливості людини, які визначають її емоційну чутливість і схильність до певних емоційних реакцій. Генетика відіграє важливу роль у формуванні емоційних характеристик та індивідуальних порогів сприйняття різних емоцій. Другий чинник — це особистий досвід і процес навчання, які стосуються емоційної сфери, зокрема освоєння соціально прийнятних способів вираження емоцій та поведінки, яка залежить від емоцій.

Спроби придушити емоції «силоміць» зазвичай призводять до зворотного результату: збудження лише посилюється, а відчуття слабкості стає нестерпним. Коли людина не може впоратися з внутрішніми переживаннями, вона часто намагається приховати хоча б їхні зовнішні прояви. Однак підтримання зовнішнього спокою на тлі внутрішнього дискомфорту може мати серйозні наслідки: звичка придушувати емоції заради видимого спокою може призвести до значних проблем зі здоров’ям.

Постійне придушення проявів гніву (через міміку, жести чи слова) може стати причиною розвитку таких захворювань, як гіпертонія, виразка шлунка, мігрень та інших. Тому рекомендується висловлювати гнів, але робити це конструктивно. Це можливо, якщо людина, яка відчуває гнів, прагне встановити, відновити або підтримати позитивні стосунки. Вона має висловлювати свої емоції відкрито та щиро, зберігаючи контроль над їх інтенсивністю, щоб вона була достатньою лише для передачі істинності її переживань. Однак це може бути непросто, оскільки в стані гніву першим, що зазвичай втрачається, є здатність контролювати свій емоційний стан.

Невпевненість у стосунках не є рідкістю і не обов'язково повинна бути причиною страху. Насправді, час від часу відчуття невпевненості є нормальним явищем. Однак коли ця незахищеність стає стійкою і постійною, вона може впливати на кожну сферу життя, особливо в інтимних стосунках. Невпевнені жінки, наприклад, можуть бути настільки поглинені тривогою про свою недосконаліть і страхом бути покинутими, що не можуть розслабитися і довіритися партнеру.

Це може спричинити цілу низку поведінкових проблем, які заважають їм будувати здорові стосунки. Окрім емоційних і соціальних наслідків, глибоко вкорінена невпевненість може також призвести до фізичних проблем, таких як мігрень або навіть діабет.

Враховуючи великий вплив невпевненості на стосунки та життя, важливо розуміти, що саме робить жінку невпевненою, як розпізнати ознаки такої невпевненості і як правильно взаємодіяти з нею. Для цього варто звернутися до

кваліфікованих психологів. Вони можуть допомогти знайти ясність у таких ситуаціях, пропонуючи професійні поради та підтримку. Спеціалісти здатні допомогти знайти ясність у складних емоційних питаннях, а також допомогти вирішити проблеми, які виникають через відсутність впевненості в стосунках.

Невпевненість у стосунках може призвести до труднощів у подоланні неприємних думок і емоцій, таких як ревнощі та проблеми довіри. Якщо ці проблеми залишати без уваги, вони можуть перерости в серйозніші труднощі, наприклад, розлади харчової поведінки чи інші психосоматичні порушення. Загалом, надмірна незахищеність не лише впливає на емоційний стан, але й може значно погіршити якість життя людини, обмежуючи її здатність насолоджуватися здоровими стосунками і повноцінним життям.

Кавіта Паньям, сертифікований психолог-консультант із Індії, зазначає, що надмірна невпевненість у жінці може не тільки призвести до соціальної дезадаптації, але й викликати серйозні проблеми з довірою. Невпевнені жінки часто відчувають, що інші намагаються їх експлуатувати, що може значно знизити якість їхнього життя — до 25% від потенційної задоволеності.

Якщо жінка (подруга, партнерка, дружина) проявляє ознаки невпевненості важливо зрозуміти, що спричиняє таку невпевненість у стосунках чи житті. Знаючи ці причини, можна допомогти їй змінити цю модель поведінки і направити стосунки на здорову та гармонійну територію.

Невпевненість жінки у стосунках часто виникає через недооцінку важливості простих, повсякденних жестів з боку партнера. Для жінок це можуть бути такі речі, як уважність, розуміння її потреб і час, проведений разом, які мають значно більше значення, ніж розкішні подарунки або великі жести. Вони шукають підтвердження своєї цінності у взаємодії з партнером, і коли ці дрібниці ігноруються або не помічаються, це може спричинити почуття невпевненості. Навіть у щасливих стосунках можуть бути моменти, коли почуття невпевненості виникають через те, що партнер не усвідомлює, як його дії чи бездіяльність впливають на жінку. Наприклад, почуття знехтуваності або недооцінки з його боку може призвести до значної тривоги і невпевненості у

стосунках, навіть якщо загальний стан відносин виглядає позитивно. Важливо, щоб партнери були уважні до емоцій і потреб один одного, щоб підтримувати здорову і гармонійну атмосферу у стосунках.

Типи поведінки, що свідчать про занижену самооцінку у жінок:

- вони надмірно вибачаються. Часто можна помітити жінок (та не лише жінок), які постійно просять вибачення. Для людей із низькою самооцінкою це стає автоматичною реакцією навіть на дрібні помилки або ситуації, де вибачення не потрібне – наприклад, коли вони просто висловлюють свою думку. Звичка постійно вибачатися часто виникає через страх засмутити інших або створити про себе негативне враження. Це своєрідний механізм захисту, який проявляється у прагненні зменшити власну значущість, щоб уникнути можливого конфлікту чи непорозуміння;
- вони уникають зорового контакту. Жінки із заниженою самооцінкою часто уникають прямого зорового контакту. Це не є ознакою невихованості чи грубості, а радше проявом внутрішньої тривоги та невпевненості. Таким чином вони намагаються сховати те, що сприймають як свою слабкість;
- говорять про себе в негативному світлі. Невпевнені жінки часто ставляться до себе критично, інколи навіть не висловлюючи це вголос, але постійно перебільшуючи свої недоліки і зменшуючи значення власних досягнень. Коли ми постійно наголошуємо на тому, що ми недостатньо хороші, ці думки вкорінюються, і починають впливати на наші дії та самооцінку.
- вони схильні до перфекціонізму. Це характерно для жінок, які усвідомлюють свою занижену самооцінку і намагаються з нею боротися. Прагнучи до бездоганності, вони ставлять перед собою надзвичайно високі вимоги, вважаючи все, що не є абсолютно досконалим, поразкою. В результаті, постійне прагнення до досконалості лише посилює їхню невпевненість і тривогу;
- надмірна компенсація. Намагаючись приховати свою невпевненість, жінки з низькою самооцінкою часто намагаються компенсувати

її перебільшеною життєрадісністю, надмірною послужливістю або беручи на себе більше обов'язків, ніж здатні виконати. Це свого роду захисний механізм, за допомогою якого вони намагаються відвернути увагу від своєї невпевненості. Однак така поведінка часто призводить до вигоряння, що лише погіршує їхнє почуття власної гідності та посилює внутрішній дискомфорт;

- вони погано сприймають компліменти. Жінки з низькою самооцінкою часто погано сприймають компліменти. Коли їм роблять похвалу, вони можуть відмахнутися від неї або змінити тему розмови, створюючи враження, що їм соромно за це. Таку реакцію викликає переконання, що вони недостатньо хороші, і що жодне схвалення з боку інших не може змінити їхнього ставлення до себе, поки вони не навчаться цінувати себе самі;

- страх отримати відмову. Страх отримати відмову часто змушує жінок з низькою самооцінкою уникати ситуацій, де вони можуть стикнутися з відмовою. Це може проявлятися в тому, що вони утримуються від вираження своїх почуттів, не слідують своїм мріям або не відстоюють те, у що вірять, через побоювання бути відкинутими чи не зрозумілими;

- надмірна поступливість. Надмірна поступливість також є характерною поведінкою для жінок з низькою самооцінкою. Бажаючи уникнути конфліктів і зробити так, щоб усі були задоволені, вони можуть постійно погоджуватися з іншими, навіть якщо насправді не згодні. Це допомагає їм уникнути неприємних ситуацій, але одночасно зменшує їхні можливості для самовираження і посилює відчуття власної безсилості;

- страх критики. Жінки з низькою самооцінкою сприймають будь-яку критику як підтвердження власної неспроможності щось зробити. Через це вони намагаються уникати ситуацій, в яких вони можуть зіткнутися з потенційною критикою;

- їм важко відмовити комусь. Яскравим показником низької самооцінки у жінок є їхнє небажання сказати "ні". Вони бояться відмовити іншим, щоб не підвести їх, уникнути критики чи негативної реакції. Це призводить до того, що вони намагаються задовольнити всі вимоги оточуючих,

беручи на себе надмірне навантаження, що, в свою чергу, посилює їхню тривогу та відчуття перевантаженості [43].

Емоції впливають на людей багатьма різноманітними способами. Одна й та сама емоція може мати різний вплив на різних людей і навіть на одну людину в різних ситуаціях. Вони впливають на всі системи організму та на індивіда в цілому. Наприклад, під час емоційних переживань у м'язах обличчя відбуваються електрофізіологічні зміни, а також спостерігаються зрушення в електричній активності мозку, кровоносній і дихальній системах. У стані сильного гніву або страху частота серцевих скорочень може зрости на 40–60 ударів за хвилину. Такі різкі зміни в соматичних функціях свідчать про те, що емоційні стани залучають різні нейрофізіологічні системи організму.

Ці зміни впливають на сприйняття, мислення та поведінку людини. Емоції активують автономну нервову систему, яка впливає на функціонування ендокринної та нервово-гуморальної систем. У гармонії розуму та тіла створюються умови для дії, але якщо реалізація емоційного стану блокується, це може призвести до появи психосоматичних симптомів.

Відомо також, що емоції, подібно до інших мотиваційних станів, впливають на сприйняття. Наприклад, людина, яка відчуває радість, схильна бачити світ у позитивному світлі, тоді як у пригніченому стані вона може сприймати зауваження інших як критику.

Емоції впливають як на фізіологічні процеси й сприйняття, так і на пам'ять, мислення та уяву людини. У пізнавальній сфері ефект «звуженого зору» проявляється аналогічним чином. Налякана людина важко розглядає різні альтернативи, тоді як у розгніваної виникають переважно «злі думки». У стані підвищеного інтересу або збудження людина настільки поглинена цікавістю, що не здатна ефективно навчатися чи досліджувати. Емоції та їхні комплекси, які переживає індивід у певний момент, суттєво впливають на його діяльність у сфері роботи чи навчання. Якщо людина дійсно зацікавлена в досягненні результатів, її переповнює прагнення до успіху. Водночас почуття відрази до певної діяльності спонукає уникати її [49].

На розвиток особистості в контексті емоцій впливають два ключові чинники. Перший — це генетичні особливості людини, які визначають її емоційну чутливість і схильність до певних емоційних реакцій. Генетика відіграє важливу роль у формуванні емоційних характеристик та індивідуальних порогів сприйняття різних емоцій. Другий чинник — це особистий досвід і процес навчання, які стосуються емоційної сфери, зокрема освоєння соціально прийнятних способів вираження емоцій та поведінки, яка залежить від емоцій.

Спроби придушити емоції «силоміць» зазвичай призводять до зворотнього результату: збудження лише посилюється, а відчуття слабкості стає нестерпним. Коли людина не може впоратися з внутрішніми переживаннями, вона часто намагається приховати хоча б їхні зовнішні прояви. Однак підтримання зовнішнього спокою на тлі внутрішнього дискомфорту може мати серйозні наслідки: звичка придушувати емоції заради видимого спокою може призвести до значних проблем зі здоров’ям.

Постійне придушення проявів гніву (через міміку, жести чи слова) може стати причиною розвитку таких захворювань, як гіпертонія, виразка шлунка, мігрень та інших. Тому рекомендується висловлювати гнів, але робити це конструктивно. Це можливо, якщо людина, яка відчуває гнів, прагне встановити, відновити або підтримати позитивні стосунки. Вона має висловлювати свої емоції відкрито та щиро, зберігаючи контроль над їх інтенсивністю, щоб вона була достатньою лише для передачі істинності її переживань. Однак це може бути непросто, оскільки в стані гніву першим, що зазвичай втрачається, є здатність контролювати свій емоційний стан.

Невпевненість у стосунках не є рідкістю і не обов'язково повинна бути причиною страху. Насправді, час від часу відчуття невпевненості є нормальним явищем. Однак, коли ця незахищеність стає стійкою і постійною, вона може впливати на кожну сферу життя, особливо в інтимних стосунках. Невпевнені жінки, наприклад, можуть бути настільки поглинені тривогою про свою

недосконаліть і страхом бути покинутими, що не можуть розслабитися і довіритися партнеру.

Це може спричинити цілу низку поведінкових проблем, які заважають їм будувати здорові стосунки. Партнер буде відчувати, що «невпевненість моєї дівчини руйнує наші стосунки» або «невпевненість моєї дружини виснажує наші стосунки» [28]. Окрім емоційних і соціальних наслідків, глибоко вкорінена невпевненість може також призвести до фізичних проблем, таких як мігрень або навіть діабет.

Враховуючи великий вплив невпевненості на стосунки та життя, важливо розуміти, що саме робить жінку невпевненою, як розпізнати ознаки такої невпевненості і як правильно взаємодіяти з нею. Для цього варто звернутися до професійних психологів-консультантів.

Невпевненість у стосунках може призвести до труднощів у подоланні неприємних думок і емоцій, таких як ревнощі та проблеми довіри. Якщо ці проблеми залишати без уваги, вони можуть перерости в серйозніші труднощі, наприклад, розлади харчової поведінки чи інші психосоматичні порушення. Загалом, надмірна незахищеність не лише впливає на емоційний стан, але й може значно погіршити якість життя людини, обмежуючи її здатність насолоджуватися здоровими стосунками і повноцінним життям.

Упевненість у собі разом із рішучістю, наполегливістю та іншими емоційно-вольовими якостями є однією з характеристик особистості. Серед сучасних визначень психологічного змісту поняття "впевненість у собі" (особиста впевненість), поданих у вітчизняній літературі, можна виділити таке, що є найбільш відпрацьованим теоретично та експериментально: упевненість у собі – це прийняття своїх дій, рішень, навичок як правильних, доречних (тобто прийняття себе). При цьому в ролі провідних особистісних детермінант впевненості виявлені такі базові структури, як мотивація досягнень, вольовий самоконтроль, тривожність, ініціатива та сміливість у соціальних контактах. Невпевненість розглядається як результат нестійких стратегій рішення.

Деякі вчені порівнюють почуття невпевненості з почуттям страху, наголошуючи на їхній схожості. "Різниця між ними полягає лише в інтенсивності прояву. Хоча невпевненість може бути досить помітною, страх зазвичай виражений значно яскравіше. Визначити, коли людина відчуває страх, зазвичай не складно. Натомість, щоб розпізнати невпевненість у собі, потрібно мати добре розвинену спостережливість. Обидва ці стани є складовими частинами одного й того ж почуття – нестерпного занепокоєння через можливий негативний результат очікуваних подій" [51].

«Невпевненість – переживання людиною своєї неспроможності досягнути тих чи інших життєвих цілей, справитися з певними завданнями внаслідок неадекватно заниженої самооцінки" [16].

Співзалежність – це стан, коли жінка настільки поглинається стосунками, що втрачає відчуття власного "я" і стає повністю залежною від партнера. Вона ігнорує свої потреби, мрії та інтереси, повністю присвячуючи себе іншій людині. Така самопожертва нерідко призводить до втрати індивідуальності, емоційного виснаження та психологічного вигоряння [36].

Намагаючись задовольнити всі потреби партнера, людина ризикує втратити себе. Вона починає вірити, що її щастя цілковито залежить від благополуччя іншого, забуваючи, що гармонійні стосунки базуються на взаємній повазі та збереженні власної ідентичності.

Жінка, яка постійно ставить інтереси чоловіка вище за свої власні, поступово втрачає зв’язок із собою. Вона відмовляється від дружніх зустрічей, улюблених занять і кар’єрних амбіцій, повністю зосереджуючись на партнері та домашньому побуті. Вона намагається втілити образ «ідеальної дружини», створений у її уяві. Однак така поведінка часто обертається внутрішньою порожнечею та почуттям незадоволення життям. Незважаючи на дискомфорт, жінка боїться щось змінювати через страх втратити чоловіка.

Низька самооцінка — це ще один чинник, який поступово, але невідворотно руйнує шлюб. Жінка з низьким рівнем самооцінки часто ставить себе на другий план, дозволяючи чоловікові домінувати та приймати всі

важливі рішення. Вона почувається незаслуженою любові та поваги, що веде до хронічного стресу і постійного незадоволення.

Без впевненості в своїй власній цінності важко залучати правильних людей до свого життя.

З низькою самооцінкою жінка не відчуває своєї значущості у стосунках і постійно відчуває провину та неповноцінність. Незважаючи на те, що її зовнішність може бути привабливою і вона може виглядати молодше за свій вік, внутрішні переживання часто затьмарюють її сприйняття себе. Вона знецінює свої досягнення та заслуги, у той час як дії чоловіка виглядають ідеалізованими.

Співзалежність і низька самооцінка є глибокими проблемами, які поступово підточують стосунки зсередини, приводячи їх до руйнування. Усвідомлення цих труднощів і робота над собою — важливий крок до побудови здорових і гармонійних стосунків [41].

Слово «самооцінка» походить від латинського aestimare, що означає «оцінка власної значущості». Це процес, за допомогою якого людина оцінює себе, свої сильні та слабкі сторони. Однак існує більш глибоке трактування цього поняття, що включає критерії, які допомагають визначити рівень цієї оцінки. На перший погляд може здатися, що самооцінка — це просто ставлення людини до себе, і це справді так. Однак є й інші аспекти, на які варто звернути увагу. Розглянемо самооцінку більш детально. Це те, як людина уявляє свою значущість і роль порівняно з іншими, а також оцінка своїх якостей, чеснот, недоліків, почуттів та їхнього вираження.

Впевненість у собі – це особистісна риса, що відображає сприйняття себе, своїх можливостей і значущості в суспільстві. Вона проявляється в оцінці власних навичок, вмінь та здатності досягати поставлених цілей. Впевненість у собі також включає переконання в наявності необхідних ресурсів і здібностей для виконання різних завдань, таких як соціальні, професійні чи інші. Термін «впевненість» вивчається через різні психічні явища, включаючи установку,

здатність до самовираження, самосприйняття, саморегуляцію, самооцінку, інтелектуальні емоції та стани [47].

Впевненість у собі проявляється в тих випадках, коли самооцінка людини щодо певної діяльності відповідає її реальним можливостям. Якщо самооцінка завищена або занижена порівняно з реальними здібностями, це свідчить про самовпевненість або невпевненість. Впевненість може виявлятися в окремих сферах діяльності чи ставленні до реальності, але з часом вона може стати стабільною рисою особистості, що поширюється й на нові сфери, в яких людина ще не має досвіду.

Виховання впевненості у собі полягає у формуванні у людини адекватних прагнень і самооцінки, що відповідають її реальним можливостям. Це є важливим для розвитку здібностей та становлення всіх аспектів особистості, зокрема емоційної сфери. Невпевненість у собі та самовпевненість часто є джерелом негативних емоційних переживань, які можуть перешкоджати і спотворювати нормальний процес психічного розвитку людини [35].

Справжня сила особистості часто проявляється у здатності відчувати впевненість у власних можливостях та діях. Незважаючи на це, іноді люди стикаються з відчуттям невпевненості, що може виникати з різних причин і мати негативні наслідки. Розглядаючи цей феномен, важливо розуміти його корінні механізми та способи, якими він впливає на наше життя. Дослідження показують, що недостатня впевненість у собі може бути результатом різних факторів, що варіюються від особистісних особливостей до впливу соціального середовища.

Недостатня самооцінка, внутрішні сумніви та невизначеність можуть стати перешкодою на шляху до досягнення успіху та задоволення в житті. Втрата впевненості у собі може призвести до обмеження можливостей, страху перед ризиком та низких досягнень. Це може впливати на різні аспекти нашого життя, включаючи взаємодію з іншими, кар’єрний розвиток, особисті стосунки та загальний стан психічного здоров’я [27].

Психологічні аспекти невпевненості у собі:

- страх виявити свої можливості;
- недостатня упевненість у власних здібностях;
- відчуття нестабільності в різних життєвих ситуаціях;
- страх перед критикою та відмовою.

Цікаво, але іноді жінка, яка шкодує про свій шлюб, може демонструвати ще більше прихильності до партнера, ніж раніше.

Це може бути спробою компенсувати почуття провини або невпевненості, які її переслідують. Таким чином, вона намагається переконати себе та оточуючих, що в стосунках все добре, демонструючи надмірну любов і турботу.

По суті, це виглядає як гра на публіку, де вона виконує роль «ідеальної дружини». Однак така поведінка часто здається штучною і неприродною, оскільки під нею ховаються невисловлені переживання та сумніви.

Низька самооцінка впливає на різні аспекти життя людини, особливо помітно проявляючись у жінок.

Особистісна тривожність. Термін «особистісна тривожність» позначає стійку рису характеру, що проявляється у схильності людини сприймати нейтральні або невизначені ситуації як потенційно загрозливі. Вона супроводжується поведінковою тенденцією уникати уявної небезпеки, навіть якщо реальної загрози немає.

Науковці відзначають, що регулярне повторення ситуацій, які викликають високий рівень тривоги, формує стійку схильність до такого емоційного стану. У результаті тривожність закріплюється і стає стабільною особистісною характеристикою, проявляючись як постійна готовність до переживання тривоги.

Причини виникнення особистісної тривожності можна розглядати на трьох рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному. На соціальному рівні вона зумовлена проблемами у спілкуванні, що виникають через труднощі в соціальних відносинах. Психологічний рівень пов'язаний із

викривленим сприйняттям людиною себе, зокрема конфліктною самооцінкою, коли одночасно проявляються протилежні тенденції – прагнення до високої самооцінки та відчуття невпевненості. Психофізіологічний рівень визначається особливостями роботи центральної нервової системи, зокрема слабкістю чи нестабільністю нервових процесів, конституційними особливостями, захворюваннями або патологічними змінами в корі головного мозку, як це зазначено в низці досліджень [49].

2.3.1. Розлади в сексуальному житті

Сексуальна самооцінка формує ставлення жінки до сексу та її поведінку в інтимних стосунках. Вона впливає на такі почуття, як усвідомлення власної привабливості чи невпевненості, здатність до інтимної близькості, чуттєвість і сприйняття власного тіла. Усі рішення, які вона приймає у сфері сексуальності, тісно пов’язані з рівнем її сексуальної самооцінки.

Сексуальність — це багатовимірна, складна суміш фізіологічних, міжособистісних, культурних, емоційних та психологічних факторів. Важливо замислитися про всі ці аспекти та роль, яку вони відіграють, оскільки стосунки з власною сексуальністю віддзеркалюють сексуальну самооцінку.

Розвиток здорової самооцінки неможливий без уваги до формування здорової сексуальної самооцінки [34].

Ставлення до власного тіла має глибокий вплив на здатність людини вільно й природно виражати свою сексуальність. Наше тіло є основним носієм і проявом сексуальності, тому саме через нього вона знаходить свій вихід.

Розуміння ставлення до свого тіла відкриває доступ до глибинних аспектів нашої сексуальності, допомагаючи усвідомити, як почуття впевненості, прийняття або неприйняття свого фізичного вигляду формують сексуальний досвід.

2.3.2. Ревнощі

Ревнощі можна охарактеризувати як порушення психічного стану людини, яке проявляється у власницькому ставленні до іншої особи.

Серед психологів існує думка, що ревнощі, в маленьких кількостях, корисні для любові. І для тих, у кого природою закладено почуття ревнощів, перестати його відчувати, значить втратити конкурентоспроможність власної особистості. Цим людям бажано осмислити поведінку і знайти інші способи підвищення самооцінки [21].

За великим рахунком, почуття ревнощів – це боязнь втратити кохану людину.

Упевнені в собі і самодостатні люди не здатні відчувати таких мук. Літературні критики вважають, що будь на місці Отелло світлошкірий, впевнений в собі і багатий красень-чоловік, хустка Дездемони, не стала б приводом для вбивства.

У глибинах підсвідомості кожна жінка ототожнює свого чоловіка, як годувальника і того, хто «принесе мамонта в печеру» в голодний рік. Психологи вважають, що справжньою причиною жіночої ревнощів є втрата годувальника.

Про ревнощів в усі часи говорили багато, про неї говорять найбільші твори світової літератури. Однак до сих пір немає єдиної думки щодо того, чи можна вважати ревнощі природним почуттям.

Відповідаючи на це питання, хтось говорить про почуття власності, а хтось про неможливість любові без ревнощів. У своїй книзі «Сексуальна революція» психолог Вільгельм Райх писав: «Біль, що виникає від уявлення про те, що улюблений партнер обіймає іншого, цілком природна. Ці природні ревнощі необхідно строго відрізняти від ревнощів власника ».

Ревнощі у жінок проявляються по-різному:

- перший тип — це жінки, які закриваються в собі й перетворюються на «тінь» свого партнера, постійно слідуючи за ним. Вони можуть наймати

детективів або самі вести стеження, водночас мовчки переживаючи свої підозри та «з'їдаючи» себе зсередини.

- другий тип — емоційні та некеровані ревнивиці. Для них достатньо дрібниці, наприклад, якщо чоловік підвіз колегу з роботи, щоб спровокувати нову хвилю обурення. У моменти гніву вони втрачають контроль, але після заспокоєння здатні відкрито поговорити, прояснити ситуацію та, можливо, залишити ревнощі у минулому.

Основна відмінність між цими типами полягає в їхній реакції: жінки другого типу прагнуть до вирішення конфлікту, тоді як приховані ревнивиці можуть бути непередбачуваними, і їхні дії часто виявляються несподіваними [9].

2.4. Вплив стереотипів і гендерних очікувань на невпевненість жінок у подружніх стосунках

Традиційні уявлення про мужність та жіночність формують певні поведінкові очікування щодо чоловіків і жінок. Чоловіків спонукають проявляти активність, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у собі та здатність досягати поставлених цілей, що нерідко супроводжується агресивною та домінуючою поведінкою. Водночас жінкам нав'язуються риси, такі як поступливість, м'якість, делікатність, скромність, сором'язливість, чуйність, здатність зрозуміти, пробачити, виявляти жертовність і турботу. Від жінок очікується досягнення цілей без відкритого домінування.

Ці гендерні стереотипи сприяють формуванню міжособистісних відносин за схемою домінування та залежності, а не партнерства. У таких відносинах чоловіки нерідко вдаються до психологічного насильства як засобу впливу на жінку.

Гендерні стереотипи можуть суттєво впливати на емоційний стан і загальне самопочуття людини. Гендерні стереотипи можуть завдавати шкоди, обмежуючи свободу самовираження та можливості людей для реалізації свого

потенціалу. Вони сприяють дискримінації, нерівності та порушенню прав різних гендерних груп. Подолання таких стереотипів є ключовим кроком на шляху до гендерної рівності та забезпечення психоемоційного добробуту для кожного.

З давніх давен жінкам надавалися обмежені права та можливості, а їхні ролі були визначені головним чином як дружини та матері. Але вже під час періодів Просвітництва та модернізації, особливо в 18-19 століттях, почали формуватися ідеї про рівність та свободу особи. Однак гендерні ролі все ще залишалися в рамках стереотипів, де чоловіки були впливовими й активними учасниками суспільства, а жінки – домогосподарками та матерями. Саме у ці часи починається формування жіночого руху за права жінок та рівність.

У 20 столітті гендерні ролі зазнали значних трансформацій. Жінки здобули ширший доступ до освіти, працевлаштування та активної участі в суспільному житті. Останні десятиліття характеризуються посиленням боротьби за гендерну рівність і руйнування гендерних стереотипів. Це включає зростання обізнаності, активність жіночих і чоловічих феміністичних рухів, а також ухвалення законів, спрямованих на забезпечення рівних прав і можливостей для чоловіків і жінок.

Гендерні стереотипи формуються під впливом культурного та соціального середовища і постійно змінюються з часом. Усвідомлення їхнього історичного розвитку дозволяє глибше зрозуміти сучасні уявлення про гендер та сприяти їх трансформації у більш справедливі та рівноправні підходи до ролей чоловіків і жінок у суспільстві [10].

Гендерні стереотипи можуть суттєво впливати на емоційний стан і загальне самопочуття людини. Гендерні стереотипи можуть завдавати шкоди, обмежуючи свободу самовираження та можливості людей для реалізації свого потенціалу. Вони сприяють дискримінації, нерівності та порушенню прав різних гендерних груп. Подолання таких стереотипів є ключовим кроком на шляху до гендерної рівності та забезпечення психоемоційного добробуту для кожного.

Ось кілька способів, як гендерні стереотипи можуть впливати на психоемоційний стан людини:

- низька самооцінка: гендерні стереотипи можуть сприяти розвитку низької самооцінки у тих, хто не відповідає стереотипним очікуванням для своєї статі. Наприклад, жінки, які відчувають тиск бути «ідеальними матерями» і «красунями», можуть почувати себе некомфортно і неадекватно, якщо вони не відповідають так званим стандартам;
- соціальна ізоляція: гендерні стереотипи можуть вести до соціальної ізоляції та дискримінації. Люди, які не відповідають стереотипам, можуть відчувати відсторонення та неприйняття суспільством. Це може призводити до почуття самотності, страху і тривоги.
- стрес і труднощі самоідентифікації: гендерні стереотипи можуть спричиняти стрес у людей, які не відчувають себе комфортно в рамках нав'язаних статевих ролей. Наприклад, якщо людина не асоціює себе з традиційними уявленнями про свою стать, це може викликати почуття ізольованості та нерозуміння, що в свою чергу може призвести до тривожних станів чи депресії. Більш конкретний приклад:
- комплекси, низька самооцінка у жінок, які вважають свою зовнішність, фігуру такими, що не відповідають загальноприйнятим нормам.
- нерівність і соціальний тиск: гендерні стереотипи можуть утримувати нерівність у статевих ролях і очікуваннях, що призводить до соціального тиску. Наприклад, жінкам може бути складно реалізувати свої кар’єрні амбіції через стереотипи про їхню роль у сім’ї. Це може призвести до стресу та незадоволення своїм становищем.

Усі ці чинники можуть призводити до психологічних труднощів, таких як тривожність, депресія, занижена самооцінка та невдоволення життям. Усвідомлення впливу гендерних стереотипів на психоемоційний стан є ключовим для розробки ефективних стратегій їх подолання та створення більш справедливого й рівноправного суспільства.

Сучасна ситуація жінок у суспільстві є досить складною та суперечливою. З одного боку, спостерігається значний поступ у досягненні гендерної рівності, а з іншого – існують численні виклики, з якими жінки стикаються в різних сферах життя. Далі розглянуто кілька аспектів їхнього сучасного становища:

- економічна нерівність: жінки продовжують боротися із викликами у сфері економічного розвитку. Вони частіше стикаються з проблемами низькою оплати праці, відсутності професійного росту, обмеженої доступності до керівних посад та перешкодами у забезпеченні економічної незалежності.
- гендерне насильство: жінки є однією з основних цільових груп гендерного насильства. Вони найбільше страждають від фізичного, сексуального та емоційного насильства в різних сферах життя, включаючи сім'ю, роботу та громадське середовище.
- політична представленість: жінки все ще є найменш представленою статтю у політиці та прийнятті рішень на різних рівнях. Хоча існують і позитивні зміни такого становища, адже все більше жінок займають керівні посади та обираються у парламенти.
- стереотипи та культурні очікування: гендерні стереотипи і культурні очікування щодо ролей жінок можуть обмежувати їх можливості та свободу самовираження. Це включає стереотипи про жіночу роль у сім'ї, зовнішній вигляд та поведінку, що може призводити до соціального тиску та невпевненості у собі.
- освіта та здоров'я: досягнення жінок в галузі освіти зростає, проте вони все ще стикаються зі стереотипами та обмеженнями у виборі професій, особливо в STEM-галузях [37].

Попри згадані та інші труднощі, жінки у всьому світі активно відстоюють свої права та працюють над подоланням гендерної нерівності. У цьому напрямку діють численні громадські рухи, організації та державні ініціативи, які сприяють просуванню принципів гендерної рівності та захисту прав жінок.

2.5. Соціальна робота з попередження насильства над жінкою в родині

Серед численних теорій і пояснень причин насильства найпоширенішими є психологічні та соціальні підходи.

Прихильники психологічних теорій акцентують увагу на індивідуальних особливостях, таких як схильність до агресії у кривдників або психологічні риси постраждалих, які можуть впливати на їхню вразливість.

Соціальні теорії зосереджуються на зовнішніх чинниках, що сприяють виникненню насильства. Серед них виділяють культурні установки, рівень бідності, безробіття, соціальну ізоляцію, низький рівень освіти та інші аспекти, які створюють сприятливий ґрунт для агресивної поведінки.

У психологічних станах відбувається інтеграція характеристик психічних процесів та властивостей особистості. Аналіз цих станів дозволяє прогнозувати поведінку людини, її подальший розвиток і можливості самовдосконалення.

Найяскравіший зв'язок між емоційними станами та властивостями особистості спостерігається у стані тривоги. Термін «тривога» описує емоційну реакцію на можливу психічну загрозу, тоді як «страх» позначає реакцію на реальну загрозу, що може порушити функціонування організму або виконувану діяльність.

Тривожність проявляється в різних аспектах:

- у спілкуванні вона ускладнює прогнозування успіху взаємодії.
- у поведінці призводить до розриву між суб’єктивним сприйняттям і реальністю.

Надмірно підвищена тривожність може спричинити порушення регуляторних механізмів, через що тривога закріплюється як стабільна риса особистості. У таких випадках тривожність стає домінуючою характеристикою характеру, впливаючи на всі аспекти життєдіяльності.

Запобігти закріпленню тривожності як домінуючої риси особистості можливо завдяки своєчасній психологічній підтримці. Надання необхідної

допомоги жінкам, які стали жертвами сімейного насильства, сприяє покращенню їхнього психоемоційного стану.

Екстрена психологічна допомога надається через:

- «гарячі лінії» (телефони довіри);
- індивідуальні консультації;
- групову роботу (зокрема, дебрифінг),
- надання притулку для забезпечення тимчасового захисту.

Основні завдання цієї допомоги:

- оцінка безпеки жінки та створення умов для її фізичного і психологічного захисту.
- нормалізація психологічного стану, зменшення тривоги та стресу.
- організація медичної або правоохоронної підтримки для вирішення супутніх проблем.

Такі заходи спрямовані на те, щоб жінка могла відновити почуття безпеки, стабільності та знайти ресурси для подолання наслідків насильства.

Надання психологічної допомоги жінкам, які постраждали від сімейного насильства, є комплексним процесом, що передбачає залучення фахівців різних сфер: психологів, психотерапевтів, юристів, соціальних працівників, медичних спеціалістів, експертів з арт-терапії тощо.

Ефективність допомоги значно зростає, коли робота організована у форматі міждисциплінарної команди, де кожен виконує свою роль. Такий підхід дозволяє:

- краще враховувати індивідуальні особливості клієнтки;
- надавати комплексну підтримку, що охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та правові аспекти;
- зменшити ризик травмування жінки через помилкові дії чи недоречні висловлювання.

Жертви сімейного насильства можуть мати широкий спектр психологічних проблем: від емоційних і когнітивних порушень до глибоких психічних травм, включно із суїцидальними нахилами. Це вимагає ретельного

добору фахівців, які володіють не лише професійними знаннями, а й високим рівнем емпатії, тактовності та досвіду в реабілітаційній роботі.

Реакції жінок на складні життєві ситуації можуть бути різними:

- пасивність — покладання на долю без спроб змінити ситуацію;
- скарги й звинувачення — пошук винних серед інших замість аналізу власних можливостей;
- самоізоляція — уникання світу й зосередження на власних проблемах.

Врахування цих моделей поведінки дозволяє фахівцям ефективніше розробляти індивідуальні підходи до допомоги, сприяючи виходу жінок із кризових ситуацій та їх реабілітації [32].

Аналіз діяльності організацій, установ і закладів, які займаються проблемою сімейного насильства, свідчить про те, що вони орієнтовані на надання саме комплексної допомоги. Цей підхід передбачає охоплення різних аспектів потреб жінок: психологічних, соціальних, правових і медичних.

Водночас особливо ефективною формою роботи залишається індивідуальна соціально-психологічна підтримка. Такий формат дозволяє враховувати унікальний досвід кожної жінки, її емоційний стан, рівень стресу та особистісні особливості, що сприяє:

- створенню атмосфери довіри;
- більш глибокому розумінню проблеми;
- розробці індивідуальних стратегій для подолання кризи та подальшого відновлення.

Індивідуальна допомога є невід'ємною частиною комплексного підходу, забезпечуючи персоналізовану підтримку, яка може значно підвищити ефективність реабілітаційних заходів [12].

Самооцінка — це оцінка людиною власних якостей, здібностей і місця в суспільстві. Вона значно впливає на:

- стосунки з іншими людьми;
- вимоги до себе;

- реакцію на успіхи та невдачі.

Самооцінка є більш точним показником потенціалу людини, ніж коефіцієнт розумового розвитку (IQ).

Висновок із цього визначення: самооцінка є ключовим чинником, який визначає поведінку людини, її мотивацію та здатність досягати цілей. Вона впливає на життєві успіхи та формування стосунків з оточуючими. Таким чином, розвиток адекватної самооцінки є важливим для гармонійного особистісного росту та реалізації потенціалу.

За останнє десятиліття спостерігається активний розвиток двох основних підходів до збору даних про насильство щодо жінок на основі соціально-демографічних обстежень:

- спеціалізовані одноразові дослідження. Ці дослідження зосереджені на зборі детальної інформації про масштаби та форми насильства щодо жінок. Вони дозволяють отримати глибоке розуміння проблеми, але їх проведення є дороговартісним і трудомістким.

- інтеграція непрямих питань про насильство в масштабні довготривалі обстеження. Такий підхід дозволяє зібрати дані в межах ширших досліджень, наприклад, про здоров'я жінок чи умови життя домогосподарств.

- оптимальним підходом вважається додавання спеціального модуля про насильство щодо жінок у базові обстеження домогосподарств. Це дозволяє ефективно інтегрувати тему насильства в загальні соціально-демографічні дослідження, зберігаючи баланс між витратами та інформативністю.

Мета таких обстежень — оцінка фактичного відсотка жінок, які стали жертвами насильства, і виявлення масштабів проблеми на рівні суспільства. Такий підхід сприяє створенню ефективних програм підтримки та заходів для запобігання насильству.

В Україні впроваджуються різні проєкти для підтримки жертв домашнього насильства та вдосконалення системи надання їм допомоги.

Український жіночий фонд разом із Центром «Ла Страда - Україна» реалізують проєкт «Надання допомоги жертвам насильства в сім’ї та

попередження розповсюдження домашнього насильства». Основні цілі проєкту:

- підтримка громадських організацій, які працюють із постраждалими від насильства.
- розробка уніфікованої методології для надання допомоги жертвам насильства.

Міжнародний фонд «Відродження» (МБФ) у межах Програми «Верховенство права» підтримує:

- ініціативи, спрямовані на посилення спроможності громадських організацій у наданні послуг жертвам насильства.
- проєкти з розширення правових можливостей жінок, які постраждали від насильства.

З огляду на недосконаліть існуючої системи допомоги постраждалим, громадські організації ініціюють розробку оптимальної моделі надання допомоги та захисту жертв домашнього насильства.

МБФ «Українська фундація громадського здоров'я» реалізує проєкт «Свобода від насильства: Розширення прав та можливостей дівчат і жінок у складних життєвих обставинах», спрямований на:

- захист прав дівчат і жінок;
- розширення їхніх можливостей для виходу зі складних життєвих ситуацій.

Ці ініціативи сприяють покращенню якості допомоги постраждалим, створенню стандартів підтримки та попередженню насильства в суспільстві.

Центр «Ла Страда – Україна» є одним із перших в Україні клієнто-орієнтованих веб-ресурсів, який надає важливу підтримку жінкам, постраждалим від домашнього насильства. На його сайті можна знайти:

Інформацію про проблему домашнього насильства, її масштаб та наслідки.

Шляхи вирішення ситуацій домашнього насильства, включаючи рекомендації щодо подальших кроків для постраждалих.

Список компетентних органів і служб, що надають допомогу в таких ситуаціях.

Також сайт надає можливість безпосередньо звернутися до фахівців Центру (психологів і юристів) для консультацій, як через електронну форму, так і за допомогою телефонного звернення на Національну «гарячу лінію» з попередження домашнього насильства. Це дозволяє забезпечити жінкам оперативну, доступну та конфіденційну допомогу у складних ситуаціях насильства.

Державні центри соціальної та психологічної допомоги надають цілодобову допомогу та тимчасовий прихисток особам, які перебувають у тяжких життєвих обставинах і потребують захисту. Зокрема, вони надають прихисток:

- людям, які не мають засобів для існування;
- жертвам домашнього насильства.

Однак ці центри не є спеціалізованими для роботи з жертвами домашнього насильства, оскільки вони не мають необхідних умов та ресурсів для комплексного вирішення потреб цих осіб. Вони не надають цільових послуг, які враховують специфіку ситуацій домашнього насильства, таких як психологічна реабілітація, юридичні консультації, чи спеціалізоване медичне обслуговування [23].

Які корисні звички радять розвивати в собі психологи:

- турбота про своє здоров'я, тіло та розум. Для цього важливо знайти час у своєму графіку і зробити це пріоритетом;
- розвиток вміння бути вдячними — Богові, людям і собі;
- аналіз своїх помилок і робота над ними;
- прийняття того, що кожен має право на помилку;
- вміння радитися з іншими та не боятися здаватися слабким через це;
- розуміння, що ми можемо навчитися один від одного чогось корисного і позитивного. Наприклад, дорослі можуть навчитися у дітей бути

щирими і беззлобними, а у старших — бути більш працьовитими і терплячими.

Ми також можемо вчитися швидко, але конструктивно приймати рішення у рівних з нами:

- зрозуміти, що тільки ми самі можемо зробити себе щасливими;
- виховати звичку бути привітною людиною і посміхатися частіше.

Міжнародні консультативні організації, що займаються питаннями домашнього насильства, пропонують такі поради для фахівців:

- надати постраждалій можливість вільно розповісти про свій досвід.
- сприяти усвідомленню її почуттів та емоцій.
- брати до уваги відмінності між жінками різних національностей, культур і соціальних класів.
- поважати культурні цінності та переконання, які впливають на її поведінку.
- Пам'ятати про особливості життя жінок у сільській та міській місцевості, зокрема, про фізичну ізоляцію та специфічні культурні особливості сільського середовища.
- Не ставити за мету «врятувати» жертву, а допомогти їй усвідомити власні ресурси та можливості підтримки.
- Враховувати, що стан кризи може знижувати її здатність ефективно захищатися та вирішувати проблеми.
- Допомогти їй відновити внутрішню силу та емоційну рівновагу.

ВИСНОВКИ

Проблема подружніх відносин, або сімейна тематика, в останні роки набуває значної уваги у вітчизняній психології. В умовах економічної та соціальної кризи, з якою стикається країна, питання міжособистісних відносин у сім'ях стає дедалі актуальнішим. Незадоволеність подружжя спільним життям часто призводить до розриву шлюбів, що робить необхідною підтримку фахівців для таких родин.

Однією з основних людських потреб є потреба у приналежності, яка в дорослому віці втілюється у шлюбі. Сам факт одруження не забезпечує автоматично сприятливих умов для розвитку гармонійних подружніх взаємин, а є лише початковим етапом цього процесу. Оскільки рішення про шлюб та вибір партнера зазвичай є обдуманим і не випадковим, вже на етапі передшлюбних стосунків закладаються основи подружньої сумісності, що в подальшому впливає на успіхи у родинному житті. Зовнішнім і об’єктивним індикатором сумісності виступає тривалість шлюбу. Внутрішнім, суб’єктивним показником є відчуття психологічного комфорту, надійності та захищеності, а також задоволення від спільного часу, який проводять чоловік і дружина.

У стосунках, побудованих на співпраці та взаєморозумінні, часто виникають питання, що стосуються власної достатності та можливостей. Відчуття сумнівів і невпевненості може стати серйозною перешкодою на шляху до гармонійних взаємин, оскільки воно впливає на здатність довіряти іншій людині та відкриватися перед нею. Невизначеність щодо власних сил і можливостей може призвести до скептицизму як стосовно себе, так і до інших, а також до недооцінки власного внеску у стосунки.

Невпевненість у собі може негативно впливати на взаємини з іншими людьми, оскільки ті, хто її відчуває, можуть сумніватися у своїх діях або словах. Це часто призводить до уникання спілкування, поверхневих або неефективних взаємодій з оточенням, а інколи — до виникнення конфліктів.

Для формування стабільних шлюбних стосунків важливим є не лише наявність у подружжя позитивних якостей за кожним з факторів, але й ступінь відповідності цих якостей очікуванням партнерів. Психологічна сумісність між подружжям ґрунтується на взаємному позитивному сприйнятті якостей характеру, темпераменту, інтелекту, звичок та потреб. Вона також значною мірою залежить від взаємної поваги, симпатії, дружби, кохання, а також від єдності поглядів та уявлень про життя. Подружня сумісність є багатогранною і включає кілька основних аспектів.

Важливий вплив на емоційні стосунки в шлюбі мають культура спілкування та дозвілля, спільне ухвалення рішень подружжям, а також спільне побутове самообслуговування сім'ї й створення сімейної субкультури. Стабільність емоційних відносин залежить від рівноправності партнерів, а також від того, як шлюб задовольняє індивідуальні потреби кожного з подружжя. Особистісні характеристики партнерів відіграють важливу роль у розвитку їхніх взаємин.

Спілкування в сім'ї включає взаємодію між її членами, обмін інформацією та емоційний зв'язок. Воно охоплює широкий спектр тем, від повсякденних справ, таких як робота і здоров'я, до глибших питань, зокрема виховання дітей, політики та культури. Задоволеність подружжя спілкуванням часто залежить від спільних поглядів і цінностей. Відомо, що такі негативні риси, як нервозність, замкнутість або неврівноваженість, ускладнюють ефективне спілкування в родині. У здорових сім'ях партнери зазвичай відкрито діляться своїми почуттями і отримують підтримку один від одного, чого не можна сказати про сім'ї, які переживають труднощі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Басина Е. З. Становлення самооцінки й образа Я / за ред. Ельконіна Д. Б., Венглера А. Л. Київ : Педагогіка, 1988. С. 56–65.

2. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Перекладено за виданням: Berne E. Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis . New York : Ballantine Books, 1996. 216 p. Переклад з англійської Карини Меньшикової.

3. Больман С. Ю. Вплив хронічного сорому на самоставлення особистості. *Вісник Одеського національного університету*. *Серія: Психологія*. 2017. Т. 22, Вип. 3. С. 13-21.

4. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ : МАУП, 2001. 96 с.

5. Буленко Т. В. Тенденції розвитку української сім'ї та її проблеми на сучасному етапі. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. Максименка С. Д. Київ, 2001. Т. 3. С. 20–24.

6. Васецька Т. М. Кохання у вимірі життєвих стратегій сучасних жінок. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірних наукових праць.* 2019. №1(48). С. 36–45.

7. Ващенко І. В., Кондрацька Л. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта*. 2005. № 3–4. С. 15–17.

8. Ващенко Ю. А. Психологічні фактори психосоматичних розладів (на матеріалі виразкової хвороби) : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.04 / КНУ ім. Шевченка. Київ, 1999. 16 с.

9. Гендерні ролі і стереотипи. URL: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/gendernye_roli_i_stereotipy.html (дата звернення 02.11.2024).

10. Глобальний звіт про стан гендерної рівності. URL: http://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2014 (дата звернення: 10.11.2024).

11. Говорун Т. В., Кікінеджі О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ: Академія, 2004. 308 с.

12. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості готовності до шлюбу сучасної сім'ї. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірних наукових праць.* 2019. №1(48). С. 95–105.

13. Дьоміна Г. А. Психолого-педагогічний розвиток особистості майбутнього сім'янина: методичні рекомендації для роботи практичних психологів. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 70 с.

14. Іванова Т. В., Карч М. О. Гендерна ідентичність як мультиварітивний феномен. *Вчені записки ТНУ імені Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31. №4. С.28–30. DOI: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/04.

15. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012, № 5. С. 1–12.

16. Карпенко З. С. Експресивні методи у вихованні дитини. Київ : Освіта, 1997. 180 с.

17. Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2004. 208 с.

18. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

19. Кочергіна І. А. Критерії та форми психологічного насильства. *Проблеми сучасної психології.* 2016. Вип. 33. С. 314–326.

20. Кочергіна І. А. Психологічне насильство над жінкою: причини і наслідки. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2017. Вип. 1. С. 68-76.

21. Кучманич І. М. Почуття ревнощів як об'єкт психологічного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія:*

Психологія. 2024. Вип. 2. С. 63–66. DOI: https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.12.

22. Левкович В. П., Зуськова О. Е. Соціально-психологічний підхід до вивчення подружніх конфліктів. *Психологічний журнал*. 1985. Т.6. №3. С. 126–137.

23. Методичні рекомендації щодо організації проходження корекційних програм особами, які вчиняють насильство в сім'ї. URL: http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art_id=163991&cat_id=163976.

24. Морозова О. В. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 6. Т. 2. С.169–174.

25. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молодої сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

26. Насильство в сім'ї: знати, щоб уникнути та допомогти. URL: https://chigirinskaotg.gov.ua/nasylstvo-v-sim-i-znaty-shchob-unyknuty-ta-dopomohty.

27. Невпевненість у собі причини і наслідки Як подолати недостатню самовпевненість. URL: https://psyhologist.com.ua/nevpevnenist-u-sobi-prichini-i-naslidki-yak-podolati-nedostatnyu-samovpevnenist.

28. Обозов М. М. Психологія міжособистісних відносин. Київ : Либідь, 1990. 192 с.

29. Основи теорії гендеру : навч. посіб. / упоряд. Скорик М.М. Київ: Київський інститут гендерних досліджень 2004, 536 с.

30. Поспелова І., Косьянова О. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом. *Наука і освіта*. 2020. №1. С. 5–13.

31. Савчин М. В. Духовний потенціал людини. Івано-Франківськ : Плай, 2001. 203 с.

32. Савчук О. М. Соціально-психологічна корекція стану співзалежних жінок, які зазнали насильства в сім'ї : афтореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ, 2005. 20 с.

33. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія.* 2016. Вип. 59. С. 42–45.

34. Свиридова Л. М., Крайніков Е. В. Сприйняття власної сексуальності жінками різних вікових груп. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. Вип. 3. С. 20–27. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-3-3.

35. Сизоненко В. А., Заєць С. С., Ковальська В. В., Маркіна В. В. Виховання наполегливості та впевненості в молодших школярів засобами хореографічного мистецтва : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2020. 164 с.

36. Співзалежність. URL: https://psyhology.space/psypedia-post/spivzalezhnist (дата звернення: 15.11.2024).

37. Срібна О. В. Психологічні особливості самовизначення сучасної жінки *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2017. Т. 6. Вип. 13. С. 276–285.

38. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.

39. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.

40. Ткаліч М. Г. Жіночі гендерні ролі. Рольові моделі та норми. *Соціальна психологія. Збірник наукових публікацій.* Запоріжжя, 2011. № 6. С. 158–167.

41. Три речі, які гублять жінку у шлюбі. URL: https://ukr.media/psihologiya/459963.

42. Федоренко Р. П. Психологія молодої сім'ї та сімейна криза : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац.ун-ту ім.Лесі Українки, 2007. 168 с.

43. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

44. Федоренко Р. П., К. І. Шкарлатюк. Психологічний практикум з консультування: зміст, прийоми, технології : навч. посіб. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2012. 200 с.

45. Фізичне насильство: як роспізнати та допомогти постраждалій? URL: https://www.projectkesher.org.ua/news/fizychne-nasyl-stvo-iak-rozpiznaty-ta-dopomohty-postrazhdaliy.

46. Хлопоніна Н. Є. Вплив рольових очікувань подружжя на характер сімейного спілкування : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. Київ, 2007. 247с.

47. Хомчук О. П. Підходи, теорії та концепції до вивчення проблеми впевненості у собі : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 22 с.

48. Цьомик Х. Б. Психологічна сутність подружніх взаємин у зарубіжних і вітчизняних взаєминах. *Габітус.* Соціальна психологія. Юридична психологія. 2021. Т. 2. № 24. С. 177–183. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.32.

49. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету.* Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170. DOI: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24.

50. American Humane Association. Emotional abuse. URL: http://www.americanhumane.org/children/stopchild-abuse/fact-sheets/emotional-abuse.html (дата звернення: 06.11.2024).

51. Gearan P., A. Rosenbaum Biological Factors in Relationship Aggression. *The Psychology of Adversity*. MA: University of Massachusetts Press, 1996. P. 183–198.