МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ ТРИВАЛОЇ ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПАРТНЕРІВ**

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0534
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Атинакова Світлана Анатоліївна
Науковий керівник: викладач кафедри психології Неманежина А.О.
Науковий консультант: д. психол.н., професор кафедри психології Ткалич М.Г.
Рецензент: доктор PhD, ст. викладач кафедри психології, Гречаник М. І.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Атинаковій Світлані Анатоліївні

Тема роботи Вплив тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів
керівник роботи Неманежина А.О., викладач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «02» 10 2025 року № 1394-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити поняття та структура міжособистісних стосунків у партнерських відносинах; проаналізувати соціальні очікування та культурні норми як контекст динаміки партнерських стосунків; визначити психологічні особливості сімейної взаємодії у період переходу до батьківства; охарактеризувати соціально-психологічні аспекти тривалої декретної відпустки; дослідити трансформацію сімейних ролей та її вплив на якість стосунків партнерів; виявити психологічні труднощі та кризи у партнерських стосунках під час тривалого декрету; провести емпіричне дослідження впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів; розробити програму психологічної підтримки партнерів у період тривалої декретної відпустки.
Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 5 рисунка

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 3	Неманежина А.О., викладач		
Висновки	Неманежина А.О., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2025 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2025 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2025 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2025 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2025 р.	Виконано

Студент _____ С. А. Атинакова

Керівник роботи _____ А. О. Неманежина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 114 сторінок, 5 рисунків, 7 таблиць, 132 джерела, 7 додатків.

Об’єкт дослідження – міжособистісні стосунки партнерів.

Предмет дослідження – особливості впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів і на цій основі розробити програму психологічної підтримки щодо їх гармонізації.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що збільшення тривалості декретної відпустки підвищує ризик виникнення напруженості у партнерських стосунках через зміну рольових позицій, фінансовий дисбаланс, емоційне виснаження та обмеження особистого простору партнерів.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; методи психодіагностики: шкала емоційної близькості партнерів (адаптація «Valentine Scale»), опитувальник гендерних установок (адаптація Т. О. Костіної), шкала стресових життєвих подій (Holmes & Rahe, SRRS).

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає у цілісному аналізі психологічних особливостей впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів, визначенні динаміки змін у сімейних ролях, виявленні психологічних труднощів та криз цього періоду, а також розробці програми психологічної підтримки партнерських взаємин.

ТРИВОГА, ВІЙНА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, УКРАЇНЦІ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН, СІМЕЙНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ.

SUMMARY

Atinakova S. A. Impact o f Prolonged M aternity Leave on Interpersonal Relationships o f Partners.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (132 items, 100 of foreign origin), 7 appendix on 12 pages. The qualifying work volume is 114 pages long, 91 of them – main text. There are 7 tables and 5 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical overview and presents empirical research on the psychological and social consequences of prolonged maternity leave, particularly in families with two or more children. It explores the impact on emotional closeness, division of family roles, perceived support, stress levels, and gender role attitudes in partner relationships.

The research object: interpersonal partner relationships during the family transition to parenthood.

The research subject: psychological and social effects of prolonged maternity leave on the emotional and relational dynamics between partners.

The research goal: to investigate how prolonged maternity leave affects the quality of interpersonal relationships between partners.

The research tasks are:

– To define the concept and structure of interpersonal relationships in partner dynamics;

– To analyze social expectations and cultural norms influencing partnership during maternity leave;

– To study psychological aspects of the transition to parenthood;

– To identify the social and emotional consequences of prolonged maternity leave;

– To explore role redistribution and its effects on relational satisfaction;

– To identify key stressors and crises experienced by partners during long-term maternity leave;

– To conduct empirical research on the influence of prolonged maternity leave on

partner relations;

– To develop a support program for couples during the maternity leave period.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Interpersonal Relationships and Parenthood Dynamics» provides a theoretical analysis of partner relationships during the transition to parenthood, social role redistribution, and the emotional challenges of prolonged caregiving.

Chapter 2 «Psychological and Social Contexts of Prolonged Maternity Leave» examines the social constructs of gender roles, stress load, and partner interaction in families with young children.

Chapter 3 «Empirical Research on the Impact of Prolonged Maternity Leave on Partner Relationships» explains the research design, methods, and provides a detailed analysis of the collected data using three psychological tools: the Valentine Emotional Closeness Scale, Gender Attitudes Questionnaire, and the Holmes and Rahe Stress Scale (SRRS).

Key words: maternity leave, gender roles, emotional closeness, family stress, interpersonal relationships, partner support, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ 11
1.1 Поняття та структура міжособистісних стосунків у партнерських відносинах 11
1.2. Соціальні очікування та культурні норми як контекст динаміки партнерських стосунків 23
1.3. Психологічні особливості сімейної взаємодії у період переходу до батьківства 29
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВАЛОЇ ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ НА ДИНАМІКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ 44
2.1 Соціально-психологічні аспекти тривалої декретної відпустки 44
2.2 Трансформація сімейних ролей та її вплив на якість стосунків партнерів 51
2.3.Психологічні труднощі та кризи у партнерських стосунках під час тривалого декрету 62
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОЇ ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПАРТНЕРІВ 69
3.1 Організація дослідження впливу декретної відпустки на стосунки партнерів 69
3.2 Особливості міжособистісних стосунків партнерів у період тривалої декретної відпустки 74
3.3 Програма психологічної підтримки партнерів у період тривалої декретної відпустки 82
ВИСНОВКИ 90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 92
ДОДАТКИ 103

ВСТУП

Актуальність дослідження. Міжособистісні стосунки партнерів є базовим чинником функціонування сім'ї, оскільки від їхньої гармонійності залежить стабільність подружніх відносин, психологічне благополуччя подружжя та розвиток дітей. У сучасних умовах трансформації суспільних норм, економічних труднощів і соціальних викликів, пов'язаних із війною та кризовими явищами в державі, зростає значення вивчення внутрішньосімейної взаємодії як однієї з ключових передумов соціальної стабільності.

Народження дитини є переломним етапом у житті пари, що супроводжується значними змінами у сфері обов'язків, ролей та очікувань. Перехід від статусу подружжя до ролей батька й матері часто супроводжується підвищеним рівнем стресу, зниженням емоційної близькості, побутовими й комунікативними труднощами. Особливої ваги набуває ситуація тривалої декретної відпустки, яка, з одного боку, створює умови для формування глибокого емоційного зв'язку між матір'ю та дитиною, а з іншого, може провокувати дисбаланс у розподілі сімейних обов'язків, фінансові проблеми та відчуття емоційної ізоляції між партнерами.

У сучасній психологічній науці накопичено чимало досліджень, присвячених міжособистісним взаєминам та сімейній взаємодії. Зокрема, І. Жмайло розглядає міжособистісні взаємини як складну соціально-психологічну проблему, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. А. Грись аналізує рольові уявлення та очікування у шлюбі, підкреслюючи їхній вирішальний вплив на узгодженість чи конфліктність взаємодії партнерів. Питання трансформації рольової структури сім'ї в умовах суспільних змін висвітлює Н. Уманець, а Л. Рішко та Є. Скворчевська досліджують вплив рольових очікувань на якість подружніх взаємин. Проте безпосередньо проблема впливу тривалої декретної відпустки на динаміку

міжособистісних стосунків партнерів у науковій літературі залишається малодослідженою.

Отже, актуальність дослідження визначається необхідністю аналізу психологічних особливостей впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів та розробки практичних рекомендацій для гармонізації подружньої взаємодії в цей складний період. Недостатня розробленість даної проблеми зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи: «Вплив тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів».

Об'єкт дослідження – міжособистісні стосунки партнерів.

Предмет дослідження – особливості впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів і на цій основі розробити програму психологічної підтримки щодо їх гармонізації.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що збільшення тривалості декретної відпустки підвищує ризик виникнення напруженості у партнерських стосунках через зміну рольових позицій, фінансовий дисбаланс, емоційне виснаження та обмеження особистого простору партнерів.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття та структура міжособистісних стосунків у партнерських відносинах.

2. Проаналізувати соціальні очікування та культурні норми як контекст динаміки партнерських стосунків.

3. Визначити психологічні особливості сімейної взаємодії у період переходу до батьківства.

4. Охарактеризувати соціально-психологічні аспекти тривалої декретної відпустки.

5. Дослідити трансформацію сімейних ролей та її вплив на якість стосунків партнерів.

6. Виявити психологічні труднощі та кризи у партнерських стосунках під час тривалого декрету.

7. Провести емпіричне дослідження впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів.

8. Розробити програму психологічної підтримки партнерів у період тривалої декретної відпустки.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; методи психодіагностики: шкала емоційної близькості партнерів (адаптація «Valentine Scale»), опитувальник гендерних установок (адаптація Т. О. Костіної), шкала стресових життєвих подій (Holmes & Rahe, SRRS).

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає у цілісному аналізі психологічних особливостей впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів, визначенні динаміки змін у сімейних ролях, виявленні психологічних труднощів та криз цього періоду, а також розробці програми психологічної підтримки партнерських взаємин.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати можуть бути використані у діяльності практичних психологів і сімейних консультантів для надання допомоги парам у період тривалої декретної відпустки, а також у впровадженні програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження конфліктності, підвищення рівня взаєморозуміння та гармонізацію міжособистісних стосунків.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень; використанням методів, адекватних меті та завданням дослідження.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 132 найменувань і додатку на 12 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 91 сторінка. Робота містить 7 таблиць і 5 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ

1.1 Поняття та структура міжособистісних стосунків у партнерських відносинах

Партнерські стосунки є дуже важливою складовою соціальної реальності людини. Так, Н.В. Чечелева розглядає партнерство як спільність двох субьектів, які зберігають, свою індивідуальність, але формують нову цінність – «Ми». Ключовими ознаками таких стосунків є рівність, діалог і взаємоповага [9].

У сучасній психології фігурує безліч думок щодо місця міжособистісних стосунків у життєдіяльності людей. Оскільки будь-яка особистість розглядається в її взаємозв'язку з іншими представниками певної соціальної групи, до якої вона належить, то саме в людських стосунках виявляється глибинний зміст людського «Я» і неповторними барвами «вплітається в канву об'єктивних суспільних відносин, дозволяючи виділити особливий їх рівень – міжособистісні стосунки, які ґрунтуються на основі певних чуттів людини, що виникають у неї з приводу іншої людини, її поведінки, діяльності, позиції в суспільстві» [1]. У зв'язку з цим Руденко Л.А. вважає, що визначальним для особистості є ставлення до людей, тобто взаємовідносини [2].

Міжособові стосунки — це система установок, орієнтацій, очікувань, стереотипів і інших диспозицій, через які люди сприймають і оцінюють одне одного. Ці диспозиції опосередковуються змістом, цілями, цінностями й організаціями спільної діяльності і виступають основою формування соціально-психологічного клімату у колективі. В численних працях, присвячених вивченню груп і колективів, груповій динаміці, показано вплив

організації спільної діяльності і рівня розвитку групи на становлення міжособистісних стосунків, а також зворотний вплив стосунків на зміцнення, ціннісно-орієнтаційну єдність колективу [3].

Міжособистісні стосунки є однією з центральних категорій сучасної психологічної науки, оскільки саме через систему соціальної взаємодії людина реалізує себе як особистість, формує систему цінностей, установок, способів поведінки. Взаємини між людьми виступають не лише як механізм соціалізації, а й як детермінанта психологічного благополуччя, самореалізації та внутрішньої гармонії індивіда. У цьому контексті партнерські відносини, засновані на взаємній повазі, довірі та емоційній близькості, мають особливе значення, адже вони стають простором прояву найглибших міжособистісних процесів — від емоційної підтримки до ідентифікації з іншим та інтеграції ціннісних орієнтацій.

Кожна особистість має можливість, необхідність створення міжособистісних взаємин. Зв’язки, у які вступає індивід, розрізняють за оцінкою міжособистісних стосунків, що передбачає проведення їхньої класифікації. Так, виділяються стосунки знайомства, приятелювання, дружби, кохання. Коли один із партнерів сприймає ці стосунки тільки як знайомство, а інший – як дружбу, то виникає непорозуміння. Тому міжособистісні взаємини можна визначити як спільну готовність партнерів до певного типу почуттів, домагань, очікувань, поведінки [4].

Міжособистісні взаємини – необхідна умова життєдіяльності та повноцінного формування особистості. Вони означають взаємні зв’язки та впливи людей у процесі сумісної діяльності, яка характеризується єдністю і взаємообумовленістю процесів пізнання та спілкування людей, що беруть участь у цій діяльності. Міжособистісні взаємини виникають і складаються на основі певних почуттів, які народжуються у людей по відношенню один до одного [5].

Щоб більш чітко розуміти сутність міжособистісних взаємин доцільно уточнити такі поняття, як «взаємини» і «міжособистісні взаємини»:

Взаємини — це система міжособистісних зв’язків, що формується у процесі спільної діяльності, спілкування та взаємного впливу людей, і характеризується емоційною забарвленістю, ставленням один до одного та соціальною значущістю контактів. [7].

Міжособистісні взаємини – необхідна умова життєдіяльності та повноцінного формування особистості. Вони означають взаємні зв’язки та впливи людей у процесі сумісної діяльності, яка характеризується єдністю і взаємообумовленістю процесів пізнання та спілкування людей, що беруть участь у цій діяльності. Міжособистісні взаємини виникають і складаються на основі певних почуттів, які народжуються у людей по відношенню один до одного [6].

Міжособистісні взаємини — це емоційно забарвлені соціальні зв’язки між людьми, що відображають їхні взаємні оцінки, очікування та установки, які формуються у процесі взаємодії. [7].

Інше тлумачення міжособистісних взаємин представлено в словнику який досліджувала Руденко Л.А., як взаємозв’язки людей, які об’єктивно проявляються і відображаються в змісті та спрямованості реальної їх взаємодії та спілкуванні і породжують суб’єктивне бачення своєї позиції і становища інших, що, в свою чергу, визначає певний характер міжособистісних взаємозв’язків, перш за все, в рамках сумісної діяльності [6].

Міжособистісні взаємини, з одного боку, визначають психологічні особливості, ступінь інтенсивності і «знакову» спрямованість цілого комплексу атитюдів, диспозицій, ціннісних орієнтацій, соціальних стереотипів, нормативних приписів, які реалізуються в умовах прямої контактної та опосередкованої взаємодії людей, а з другого – виступають у якості тієї стимулюючої платформи, яка і формує саме цей характер і виразність цих соціально-психологічних феноменів, ефектів міжособистісного сприйняття та особистісних диспозицій в конкретній групі і при цьому в конкретних умовах сумісної діяльності та спілкування.

Взаємини у процесі їхнього розвитку також можуть ускладнюватися. Коли суб'єкти міжособистісних взаємин стають особистісно-значущими один для одного, то між ними виникають міжособистісні стосунки. Міжособистісні стосунки розгортаються на найбільш високому рівні, який умовно назвемо рівнем значущої взаємодії. При міжособистісних стосунках найбільш широко та глибоко задіяні особистісні утворення її суб'єктів. Міжособистісна взаємодія на кожному рівні реалізується засобами міжособистісного спілкування, в ході якого виникають та проявляються міжособистісні оцінки, ставлення, потреби, смисли тощо. Причому, чим вищий рівень міжособистісної взаємодії, тим вони є більш усвідомленими й відрефлексованими.

Треба звернути увагу на те, що будь-яка міжособистісна взаємодія є динамічним явищем, що розвивається у певному часовому континуумі. Виділяють такі стадії розвитку міжособистісної взаємодії:

- знайомство
- приятельські
- товариські
- дружні стосунки .

Така стадіальна градація як знайомство, представляє позитивну лінію розвитку міжособистісної взаємодії, нівелюючи її деструктивні форми. Рівень ситуативної міжособистісної взаємодії відповідає стадії знайомства. На рівні узгодженої взаємодії розгортаються приятельські й товариські взаємини, а також їх антиподи.

Стадія дружби, ще ця стадія може бути ворожнечі, кохання й ненависті, відповідає рівню значущої взаємодії. Динаміка розвитку міжособистісної взаємодії передбачає й зворотний процес: перехід на наступну стадію можливий не лише від більш простих форм взаємодії а й до більш складних, так і у зворотному напрямі. При цьому кожна стадія обов'язково передбачає наявність попередньої, але не вимагає переходу до наступної. Ще однією особливістю міжособистісної взаємодії є те, що кількість різних

міжособистісних взаємодій з кожним наступним рівнем зменшується, а їхня суб'єктивна значущість зростає[15] .

Отже можна зробити висновок те, що природа міжособистісних взаємин є достатньо складною. В них проявляються як індивідуальні якості людини (емоційні та вольові властивості, інтелектуальні можливості), так і засвоєні особистістю норми та цінності суспільства. В системі міжособистісних взаємин людина реалізує себе, віддаючи суспільству засвоєне від суспільства. Саме активність особистості, її дії, дослідив І. М. Жмайло, вона є важливою ланкою в системі міжособистісних взаємин [5].

У партнерських відносинах ці зв'язки набувають глибоко особистісного характеру, де взаємна участь, прийняття і підтримка стають психологічним ядром стосунків. На думку Н. В. Чепелєвої, партнерство — це не просто кооперація чи узгодженість дій, а система взаємовпливів, у якій відбувається формування спільного психологічного простору «ми» [8].

Психологічна сутність партнерських відносин полягає у здатності двох особистостей встановлювати стабільні, довірливі зв'язки, що ґрунтуються на принципах рівності, взаємоповаги та прийняття. У таких стосунках відбувається взаємне відображення особистісних якостей партнерів: кожен з них стає для іншого своєрідним дзеркалом, через яке відбувається самопізнання та саморозвиток. Як зазначає О. І. Донченко, партнерські стосунки в психологічному сенсі є діалогічним простором, де індивіди не лише взаємодіють, а й формують нову якість своєї суб'єктності [10]

Класифікація міжособистісних стосунків Цьомик Х. Б. зазначає таку:

- знайомства
- приятелювання
- товариські
- дружні
- любовні
- подружні
-родинні

- деструктивні.

Варто зазначити, що кожні з вищеперелічених різновидів стосунків можуть стати емоційно-значущими. Це спирається на кілька критеріїв: глибину стосунків, вибірковість щодо партнерів, функції стосунків. Також важливим є те, чи кожна особистість здатна будувати так звані емоційно-значущі стосунки, та на що має впливає цей процес [4].

Жмайло І.М. після вивчення питання про міжособистісні взаємини вважає, важливішою специфічною рисою міжособистісних взаємин вважають емоційну основу. Це означає, що міжособистісні взаємини – це в різному ступені усвідомлені взаємозв'язки між людьми, які об'єктивно переживаються. В їх основі лежать різноманітні емоційні стани взаємодіючих людей. На відміну від ділових (інструментальних) стосунків, які можуть бути як офіційно закріплені, так і незакріплені, міжособистісні зв'язки іноді називають експресивними, підкреслюючи їх емоційний зміст [5].

Міжособистісні взаємини виникають і складаються на основі певних почуттів, які народжуються у людей по відношенню один до одного. Саме почуття визначають міжособистісні взаємини. Існують дві великі групи:

1. Кон'юктивні – це різного роду почуття, які зближують та об'єднують людей. В цьому випадку інша сторона виступає як бажаний об'єкт, відносно якого демонструється готовність до співробітництва, до сумісних дій та ін.

2. Диз'юнктивні почуття – це почуття, які роз'єднують людей, коли інша сторона виступає як неприйнятна, навіть як фруструючий об'єкт, відносно якого не виникає бажання до співробітництва та ін. А.Журавльов до цих груп додає індиферентні (нейтральні) почуття, які передбачають прояв нейтрального ставлення до партнера (безучасність, байдужість). В окремих випадках емоційний зміст міжособистісних взаємин може бути амбівалентним (суперечливим) [4].

Механізми, які їх регулюють міжособистісні взаємини:

– А. Бандура, Г. Келли, Д. Тибо вважають регулятором міжособистісних взаємин принцип винагороди та витрат;

– І. М Жмайло визначив процесі досліджування механізм «привабливість людини для людини» як головний регулятор міжособистісних взаємин, а основним критерієм вважають задоволеність-незадоволеність один одним;

– згідно з поглядами Т. М. Титаренко, регуляторами міжособистісних взаємин є ціннісні орієнтації особистості, які визначають її ставлення до інших людей та характер соціальної взаємодії [11];

– вивчаючи міжособистісні взаємини дітей, Олена Лісова розглядає мотиваційні чинники як ключ до розуміння того, як дитина засвоює цінності соціального середовища та формує власні мотиви діяльності. У контексті шкільного колективу вона акцентує увагу на внутрішній позиції як психологічному механізмі, що визначає ставлення дитини до себе, інших та соціальних норм. Ця позиція, яка не завжди усвідомлюється дитиною, часто проявляється у формі емоційних переживань і визначає мотивацію її вчинків [12, 13].

Серед багатьох психологічних механізмів міжособистісних взаємин вивчаючи І.М. Жмайло, виділив наступне:

– легкість і контактність, які слід розглядати як схильність до спонтанного спілкування та як безперервний процес, який задовольняє потребу в обміні інформацією, почуттями, підтримкою;

– довіра до партнера, яка включає очікування зворотної довіри та підтримки, надію та впевненість, що довіра не буде використовуватись на шкоду партнеру;

– довірливість – негативна сторона довіри, яка виражається у необґрунтованому прагненні вірити на слово, вірити будь-якій людині, незважаючи на постійні розчарування, невиконання зобов’язань та обіцянь; носить захисний характер – в основі лежить емоційна та особистісна незрілість;

– розуміння – це накопичення та оперування системою вербалізованих знань про інших людей з метою досягнути максимальної відповідності суджень, оцінок, уявлень про людину, об’єктивно існуючим рисам, мотивам.

Головним в цьому процесі є «розшифрування» мотивів, що дозволяє оцінювати конкретні вчинки та прогнозувати поведінку; розуміння може бути емпатичне, оптимістичне або раціональне, маніпулятивне, егоїстичне;

– емоційне притяжіння – передбачає емоційний розвиток, емпатію, потяг; вони актуалізуються у безпосередній взаємодії людей;

– прийняття людини – інтуїтивний процес згоди, готовності до взаємодії [4].

У структурі міжособистісних стосунків у партнерстві традиційно виокремлюють три ключові компоненти:

- когнітивний,

- емоційно-ціннісний

- поведінковий.

Когнітивний компонент охоплює уявлення партнерів один про одного, систему очікувань, атрибуцій та установок.

Емоційно-ціннісний компонент відображає спектр почуттів, які партнери переживають у взаємодії: від симпатії, довіри, любові — до ревнощів, тривоги або розчарування.

Поведінковий компонент реалізується у конкретних формах спілкування, способах розв’язання конфліктів, виявах турботи й підтримки [14]. Взаємодія цих компонентів визначає глибину і стабільність стосунків.

Вивчаючи проблему психологічних взаємин, емпатія, тобто як відгукується одна особистість на переживання іншої, має важливе значення для механізму розвитку міжособистісних взаємин. На думку вченого, емпатія має три рівні, між якими існують складні взаємозалежності [4].

Перший рівень, або когнітивна емпатія, проявляється у вигляді розуміння психічного стану іншої людини без зміни свого стану.

Другий рівень передбачає емоційну емпатію не тільки у вигляді розуміння стану іншої людини, але і співпереживання та співчуття до неї, емпатичне реагування. Ця форма емпатії включає два варіанти: перший

пов’язаний з найпростішим співпереживанням, в основі якого лежить потреба у власному благополуччі; друга, перехідна форма від емоційної до дієвої емпатії, знаходить свій вираз у вигляді співчуття, в основі якого лежить потреба у благополуччі іншої людини.

Третій рівень емпатії – це вища форма, яка в повній мірі виражає міжособистісну ідентифікацію, що є не тільки мисленнєвою, а й такою, що сприймається та розуміється; та чуттєвою, тією формою, що співпереживається але і дієвою. На цьому рівні емпатії проявляються реальні дії та поведінкові акти з надання допомоги і підтримки партнеру по спілкуванню.

Емпатія розширює наше сприйняття, дозволяючи нам розуміти емоції інших та виявляти турботу про їхнє благополуччя. Розвиток цього особистого розуміння вважається центральним для добрих соціальних стосунків. Завдяки емпатії люди можуть спілкуватися один з одним, що дозволяє їм будувати добрі стосунки. Розуміння емпатії також розглядається як фактор, що сприяє гарному спілкуванню. Маючи здатність уявляти, як можуть бути інтерпретовані слова та дії інших, люди можуть передавати складні або важкі повідомлення чуйним чином, мінімізуючи таким чином потенційні конфлікти або непорозуміння. Розуміння емоцій інших через емпатію також дозволяє нам впливати на емоції інших. Виявляючи турботу, коли хтось розчарований або злиться, і розділяючи їхню радість, коли вони щасливі, ми можемо допомогти керувати емоційними ситуаціями та спрямовувати стосунки в позитивному напрямку [16].

Один із ключових чинників, що визначає якість партнерських стосунків, — це емоційно-ціннісний компонент. К. Роджерс наголошував, що жодна взаємодія між людьми не може бути по-справжньому продуктивною без атмосфери щирого прийняття, відкритості та глибокої емпатії [17]. Саме ці риси є основою для розвитку довіри, що виступає центральним психологічним механізмом партнерських взаємин. Т. С. Яценко підкреслює, що довіра є проявом внутрішньої готовності особистості до емоційного

розкриття, що відкриває шлях до автентичної взаємності у почуттях. Її дефіцит, навпаки, породжує напруження, емоційне віддалення та руйнування ціннісної єдності між партнерами [18].

Довіра у партнерських відносинах є багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивні (віра в надійність іншого), емоційні (відчуття безпеки, тепла) та поведінкові (готовність до співпраці, відкритість) аспекти. Дослідження показують, що рівень довіри корелює з якістю спілкування, задоволеністю стосунками та емоційною стабільністю партнерів [19]. О. Лазуренко трактує довіру як інтегральну ознаку психологічної зрілості, що передбачає здатність до прийняття іншого як самостійної особистості та повагу до його автономії. [20, 56].

Ще одним базовим елементом партнерської взаємодії є комунікація. Через процес спілкування партнери передають емоції, узгоджують спільні цілі, вирішують суперечності та підтримують єдність цінностей. На думку Л. А. Найдьонової, ефективне партнерське спілкування характеризується високим рівнем емпатійного слухання, відкритості до діалогу й визнанням права партнера на власну точку зору [21, 101]. Недостатність комунікації часто призводить до наростання емоційної дистанції, зниження взаєморозуміння і, зрештою, до деструкції стосунків.

У контексті психологічної теорії міжособистісних відносин важливо враховувати феномен взаємної ідентифікації. Згідно з концепцією О. І. Бондаренка, у партнерських відносинах відбувається часткове злиття ідентичностей — формування спільного «поля значень», що забезпечує глибину емоційного контакту [21, 78]. Водночас надмірна ідентифікація може призвести до втрати автономії, що створює умови для психологічної залежності. Таким чином, оптимальним є баланс між близькістю і незалежністю — діалектична напруга, яку партнери постійно врівноважують у процесі взаємодії. Натомість дефіцит комунікації часто спричиняє емоційне відчуження, зниження рівня взаєморозуміння та поступове руйнування стосунків.

Емоційна складова партнерських взаємин також виявляється у спільному переживанні успіхів, труднощів, радості чи смутку. Відповідно до концепції прив'язаності Дж. Боулбі, емоційний зв'язок між партнерами забезпечує базове почуття безпеки, необхідне для психологічного розвитку дорослої особистості [23]. У стабільних партнерських стосунках кожен із партнерів виконує функцію «емоційної бази» — джерела психологічної підтримки, безпеки та внутрішнього ресурсу. Така підтримка є особливо важливою в умовах стресу, життєвих змін або невизначеності, коли здатність партнера забезпечити емоційне укорінення сприяє збереженню психоемоційної рівноваги та зміцненню взаємозв'язку. Згідно з сучасними психологічними підходами, емоційна підтримка у стосунках виконує регулятивну функцію, знижуючи рівень тривоги, сприяючи адаптації та підвищуючи загальну якість життя [24]. Цей аспект особливо актуальний у сучасному суспільстві, де високий рівень соціальних викликів посилює та потребує в емоційній підтримці та стабільності.

Одним із найважливіших аспектів міжособистісних відносин у партнерстві є динаміка розвитку взаємин. Відповідно до досліджень О. Є. Лазуренка, стосунки проходять кілька етапів [20, 62]:

-ініціація;

-формування емоційної близькості;

-стабілізація;

-кризового осмислення;

-трансформація.

На кожному з них психологічні механізми взаємодії змінюються: від романтичного ідеалізування до усвідомленого прийняття недосконалостей партнера. Якщо перші етапи характеризуються інтенсивністю емоцій і високим рівнем залученості, то зрілі стадії передбачають формування глибокої прив'язаності, довіри й здатності до компромісів.

Кризи в партнерських стосунках є неминучим етапом їхнього розвитку, оскільки вони пов'язані з природними змінами в особистісних установках,

життєвих цілях і потребах. За словами В. А. Татенка, саме через конфлікт у партнерстві проявляється справжній рівень психологічної зрілості особистості [25, 119]. Конфлікт, у цьому сенсі, не є деструктивним фактором, а навпаки — може стати механізмом глибшого пізнання одне одного та корекції взаємних очікувань. Конструктивне вирішення конфліктів ґрунтується на діалозі, емпатії та визнанні цінності позиції партнера.

Особливе значення у психологічному аспекті партнерства має взаємна підтримка в кризових умовах. За спостереженнями О. В. Вознесенської [21], саме спільне подолання труднощів зміцнює емоційний зв’язок між партнерами та підвищує їхню здатність до адаптації. У періоди війни та соціальної нестабільності взаємини, що базуються на підтримці, набувають особливої значущості, адже саме вони слугують джерелом внутрішньої стабільності та емоційної опори в складні періоди життя.

Згідно з системним підходом у психології стосунків, а саме - В. Сатир та Дж. Готтман, стабільність партнерських відносин залежить від балансу позитивних і негативних взаємодій. Готтман вказує, що для збереження емоційної стабільності у парі співвідношення позитивних емоційних реакцій до негативних має становити щонайменше 5:1 [26]. Це означає, що навіть у конфліктних ситуаціях партнери повинні зберігати та віднадходити елементи підтримки, доброзичливості, почуття гумору — усе те, що підкріплює емоційний зв’язок.

Не менш важливим для розуміння психології партнерства є поняття психологічна зрілість. Згідно з О. В. Сидоренко, зріла особистість у стосунках характеризується відповідальністю за власні емоції, здатністю до рефлексії, толерантністю до фрустрації та готовністю приймати іншого без умов [27, 97]. Люди з високим рівнем психологічної зрілості не перекладають власні внутрішні суперечності на партнера і не наділяють його роллю емоційного компенсатора. Натомість вони прагнуть будувати взаємини на принципах рівноправності, взаємної підтримки та особистісного розвитку. У протилежному випадку психологічна незрілість, навпаки, проявляється у тенденції до залежності, маніпуляцій чи уникання відповідальності.

Суттєвим показником гармонійності партнерських стосунків є рівень емоційної компетентності, що охоплює здатність до розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій — як власних, так і партнера. Дослідження М. С. Мельничук [28] підтверджують, що емоційна компетентність прямо пов’язана із задоволеністю відносинами та стабільністю подружніх союзів. Партнери, які володіють навичками емоційного самоконтролю та емпатійного реагування, рідше потрапляють у деструктивні конфлікти й частіше зберігають почуття емоційної безпеки.

1.2. Соціальні очікування та культурні норми як контекст динаміки партнерських стосунків

Соціальні очікування є ключовим елементом у формуванні та розвитку партнерських стосунків. Вони визначають припущення, які індивіди мають щодо поведінки, ролей, емоційної підтримки та взаємодії у межах стосунків. Як зазначає І.С. Попович, соціально-психологічні очікування — це складний феномен, що охоплює нормативні, рольові, рефлексивні та латентні компоненти, які формуються під впливом соціального контексту, індивідуального досвіду та культурних настанов [29]. У межах психологічних і соціально-наукових досліджень поняття соціальних очікувань представлено як систему уявлень, що існують у свідомості індивіда або групи щодо належної, бажаної чи припустимої поведінки у стосунках, ролей партнера, статусу стосунків. Наприклад, українські дослідники підкреслюють, що «категорія соціальних очікувань не має чіткої універсальної дефініції, що ускладнює її вимірювання [30].

У психологічній і соціальній літературі під соціальними очікуваннями розуміють уявлення індивіда або спільноти про те, як він (або вони) має поводитися у стосунках — які ролі виконувати, які обов’язки брати на себе, які результати досягати. Наприклад, партнери можуть очікувати, що інший «завжди підтримає», «буде ініціатором», «забезпечить фінансово» тощо [31].

Що таке «Культурні норми як контекст динаміки партнерських стосунків»? Взагалі «культурні норми» - це соціально санкціоновані правила поведінки, які визначають прийнятні форми взаємодії між партнерами. Вони формуються історично, передаються між поколіннями та закріплюються через соціалізацію. Як зазначає Л.Е. Орбан-Лембрик, культурні норми є основою соціального контролю та впливають на рольові очікування у стосунках, зокрема щодо гендерних ролей, розподілу обов'язків, вираження емоцій та сексуальної поведінки.

У контексті української культури, значний вплив мають традиційні уявлення про сім'ю, патріархальні моделі взаємодії, а також трансформації, пов'язані з модернізацією та глобалізацією. Наприклад, дослідження С. Д. Максименка показують, що зміни у соціальних ролях жінки та чоловіка призводять до перегляду очікувань щодо партнерства, що може спричинити як адаптацію, так і конфлікти [29].

У міжкультурному порівнянні, згідно з дослідженнями H. Triandis у 1995, індивідуалістичні культури, наприкладі США та Канади, схильні до формування очікувань, орієнтованих на автономію, самореалізацію та емоційну відкритість, тоді як колективістські культури наприкладі таких країн як, Китай, Японія та Україна в певних аспектах орієнтуються на гармонію, відповідність соціальним ролям та уникнення конфліктів [33].

Культурні норми можна також визначити іще такими поняттями як:

Культурні норми — це більш широка категорія, що включає правила, стандарти, моделі поведінки, подані у конкретній культурі чи соціальній групі як «нормальні», «прийнятні», «очікувані». Наприклад, норма моногамії, норма шлюбної стабільності, традиційні гендерні ролі (чоловік-годувальник, жінка-доглядачка) тощо [34].

Культурні норми — це соціально-історично сформовані стандарти, моделі поведінки, ролей і взаємодій, прийняті у певному культурному або соціальному середовищі. Ці норми виступають як «рамка», в межах якої

окреслюються допустимі варіанти поведінки партнерів, очікування до них та критерії оцінки стосунків.

При аналізі партнерських стосунків (романтичних, шлюбних) важливо враховувати, що ці поняття взаємодіють: соціальні очікування часто продукуються і підтримуються через культурні норми; при цьому партнери можуть усвідомлювати або не усвідомлювати ці очікування. Дослідження показують: міжкультурна варіабельність норм веде до різного стилю підтримки стосунків і різних моделей поведінки партнера [38].

У контексті партнерських взаємин соціальні очікування та культурні норми виконують низку важливих функцій:

— Орієнтаційна функція — вони слугують своєрідним дороговказом, допомагаючи партнерам зрозуміти, які форми поведінки є прийнятними, бажаними або очікуваними у стосунках.

— Регулятивна функція — ці норми впливають на розподіл ролей, стиль взаємодії та способи реагування у різних ситуаціях.

— Оцінювальна (суддівська) функція — на їх основі формується суспільне уявлення про якість стосунків, зокрема про те, чи відповідають вони уявленням про «успішну» або «проблемну» пару.

Варто підкреслити те, що ці нормативні рамки не є незмінними: вони можуть трансформуватись під впливом соціальних змін, процесів глобалізації, зростання мобільності населення, а також медіа-дискурсу, який активно формує нові моделі партнерства та уявлення про норми взаємодії [39].

Партнерські стосунки — це тривале, добровільне, міжособистісне співвідношення між двома дорослими людьми, що характеризується емоційною прив’язаністю, взаємною відповідальністю, інтимністю (емоційною, інтелектуальною, фізичною або сексуальною) та певним рівнем зобов’язання або спільної ідентичності, у якому партнери взаємодіють, узгоджують свої цілі, ресурси та життєві проєкти, і ця взаємодія впливає на їхнє психологічне благополуччя та розвиток [40].

Тобто партнерські стосунки, це завжди добровільність, взаємність, емоційна прив’язаність, інтимність, зобов’язання, а також і спільна життєва орієнтація. А ще партнерські стосунки – це не просто випадковий контакт чи коротка зустріч, а система взаємодії, що розгортається у часі, включає узгодження життєвих проєктів і має вплив на благополуччя обох партнерів [40].

В сучасному світі феномен партнерських стосунків розглядається як одна з базових форм міжособистісної взаємодії, що визначає якість життя, психологічне благополуччя та соціальну адаптацію індивіда. Цей тип взаємодії передбачає взаємну участь, емоційне залучення, узгодження цінностей і життєвих цілей, а також відповідальність за збереження стабільності стосунків.

Теоретичні підходи до визначення даного поняття є як і в іноземні науковці так і українські науковці. Нижче наведена таблиця.

Таблиця 1.1 - Порівняльна таблиця підходів до вивчення партнерських стосунків іноземними вченими

Теоретичний підхід	**Положення**	**Застосування до партнерських стосунків**
Гуманістичний підхід (наприклад, Карл Роджерс)	Людина прагне самореалізації, потребує безумовного прийняття, автентичності і емпатії	Партнерські стосунки розглядаються як простір, в якому кожен із партнерів може рости, бути собою, отримувати і давати підтримку
Теорія прив’язаності (Джон Боулбі, Філіп Шейвер)	Ранні моделі прив’язаності трансформуються у дорослому житті; стилі прив’язаності впливають на поведінку у стосунках (безпечний, тривожний, уникальний)	Визначає, наскільки партнери можуть створити почуття безпеки, довіри, як реагують на стрес у парі
Теорія соціального обміну (Джон Тібо & Гарольд Келлі)	Взаємини розглядаються як процес обміну ресурсами (емоційними, матеріальними) з оцінкою внеску й винагороди	В допомозі аналізу того, як партнери оцінюють «для мене / від мене», чи виникає дисбаланс, що може породжувати конфлікти чи незадоволеність

Продовження таблиці 1.1

Теорія рівності / справедливості	У стосунках важливе відчуття справедливості — що вклад партнера відповідає винагородам	Дає змогу пояснити, чому партнери можуть бути незадоволені, якщо вважають, що віддають більше, ніж отримують; корисна для аналізу ролей, очікувань, норм
Інтегративний підхід науки про стосунки	Оглядовий підхід, який виділив 14 основних принципів стосунків	Дає змогу збагнути, що стосунки — це комплексний феномен, який включає індивідуальні тяготіння, контекст, взаємодію, час, розвиток

В Україні також займались дослідженнями вивчення підходів партнерських стосунків, а саме:

1. Соціально-психологічний підхід (І. С. Попович, Г. М. Склярова, О. Кметюк: українські науковці, як Попович та Склярова і Кметюк розглядають партнерські стосунки як соціально зумовлену взаємодію, що базується на узгодженні цінностей і ролей, і соціальних очікувань.

І. С. Попович наголошує, що соціальні очікування є психологічним механізмом регуляції поведінки партнерів, адже кожен з них діє відповідно до власного уявлення про «норму» і про те, що є прийнятним у стосунках. Збіг або розбіжність очікувань формує рівень емоційного комфорту та стабільності пари [41].

Своєю чергою, Г. Склярова та О. Кметюк (2020) підкреслюють, що ціннісні орієнтації партнерів і типи їхньої прив’язаності суттєво впливають на довіру, що є центральною умовою гармонійних стосунків [42].

Якщо зробити висновок, то соціально-психологічний підхід в українських дослідженнях описує партнерські стосунки як ціннісно-нормативну систему, у якій взаємна підтримка, очікування й довіра формують основу стабільності.

2. Емоційно-когнітивний (психодинамічний) підхід розглядють О. Смолінська, Н. Портницька: психологічні дослідження О. Смолінської показують, що тип прив'язаності, сформований ще у дитинстві, визначає особливості емоційної регуляції в партнерських стосунках. Особи з безпечним типом прив'язаності схильні до відкритої комунікації, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів, тоді як уникальний або тривожний тип часто зумовлює емоційну дистанцію чи надмірну залежність від партнера [43].

Додатково Н. Портницька та І. Долінчук у дослідженні подружніх стосунків вказують, що способи розв'язання конфліктів виступають індикатором емоційної зрілості пари. Партнери, які вміють зберігати емоційний контроль і орієнтуються на спільне вирішення проблеми, досягають більшої гармонії [44]. Тобто, у межах емоційно-когнітивного підходу партнерські стосунки тлумачаться як емоційна система, у якій головну роль відіграють рівень довіри, регуляція афектів і стилі поведінки при конфліктах.

3. Культурно-гендерний підхід досліджують Н. В. Паламарчук та Л. Петровська: дослідження Н. В. Паламарчук році показує те, що уявлення про партнерство в українському суспільстві значною мірою залежать від культурних норм і гендерних очікувань. Коли зробили порівняльний аналіз жінок України та Канади виявлено, що українки частіше прирівнюють партнерські стосунки з емоційною підтримкою, стабільністю та спільним побутом, тоді як канадські респондентки надають більшої ваги автономії та самореалізації [45].

У більш широкому сенсі культурно-гендерний підхід підкреслює, що українська модель партнерства часто включає поєднання традиційних і модерних цінностей: а саме, партнерство як "рівність у любові", але не завжди — у соціальних ролях. Це допомагає відкрити простір для аналізу трансформацій сімейних ролей у процесі європеїзації та зміни соціальних очікувань щодо жінки й чоловіка.

4. Інтегративний підхід, сучасні міждисциплінарні дослідження UNFPA Україна у 2023: у новітніх українських працях спостерігається прагнення до інтеграції соціального, когнітивного та емоційного підходів. Сучасні дослідження в межах психології сім'ї та партнерства (UNFPA Україна, 2023) комбінують емпіричні та культурні дані для аналізу взаємозв'язку між соціальними нормами, економічними чинниками та рівнем задоволеності шлюбом. Інтегративний підхід дозволяє розглянути партнерські стосунки не лише як емоційний феномен, але і як багатовимірну систему, що формується на перетині індивідуального досвіду, соціального контексту та культурної динаміки[46] .

У тиблиці 1.2 стисло описані підходи партнерських стосунків українськими науковцями.

Таблиця 1.2 - Підходи партнерських стосунків українськими науковцями

Теоретичний / контекстуальний підхід	**Українські дослідження / автори**	**Застосування до партнерських стосунків**
Прив'язаність (attachment)	Смолінська О. М. «Особливості партнерських стосунків осіб з різним типом прив'язаності».	Досліджено, як тип прив'язаності особистості впливає на якість партнерських стосунків: емоційну близькість, рівень підтримки, конфліктність.
Ціннісні орієнтації та довіра	Склярова Г., Кметюк О. «Ціннісні орієнтації та якість прив'язаності партнерів як психологічні чинники формування довіри у парі».	Виявлено, що ціннісні орієнтації (наприклад, автономія vs спільність) та тип прив'язаності впливають на рівень довіри у партнерстві — ключовий аспект для стабільних стосунків.
Погляди на партнерство в українському/ мігрантському контексті	Паламарчук Н. В. «Партнерство в стосунках – погляд українських жінок України та Канади на це поняття».	Дослідження уявлень українських жінок про партнерські стосунки (в Україні і в діаспорі) — показує культурні очікування, рольові уявлення, «домовленості» між партнерами.

Продовження таблиці 1.2

Конфлікт-підхід / способи вирішення конфліктів	Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. «Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції».	Розглянуто, які способи вирішення конфліктів застосовують молоді подружжя в Україні, і як це впливає на міцність стосунків — важливий аспект динаміки партнерства.

У процесі формування відносин між партнерами: вступ у стосунки, вибір ідеального «Я-партнера», соціальні очікування й культурні норми відіграють істотну роль. Так, у великому дослідженні Eugene Tartakovsky et al. у 2023 році серед молодих людей 18-30 років в Ізраїлі було показано: романтичні мотиви – серед них любов-турбота, сім'я-діти, статус-ресурси, секс-пригоди; це чітко позначає те, що пов'язані з базовими цінностями індивіда — тобто очікування щодо партнера не виникають «незалежно», а є похідними від більш загальних ціннісних орієнтацій [40].

Динаміка партнерських стосунків — це процес постійної взаємодії, адаптації та трансформації, в якому соціальні очікування та культурні норми виступають як контекстуальні регулятори. Вони можуть як сприяти стабільності, так і провокувати напруження. До приклада можна віднести, невідповідність очікувань одного партнера культурним нормам іншого може призвести до когнітивного дисонансу тобто розбіжність між переконаннями та поведінкою, що потребує переговорів та переосмислення ролей.

Згідно з моделлю розвитку стосунків [47], етапи зближення, стабілізації та можливого розриву супроводжуються переоцінкою очікувань та норм. У цьому процесі важливу роль відіграє комунікація, яка дозволяє узгодити позиції, зменшити напругу та сприяти емоційному зв'язку. Як зазначає Дж. Готтман, здатність до конструктивного діалогу, емоційної чутливості та гнучкості у переговорах є ключовими факторами довготривалих стосунків [48].

Таким чином всі культурні дослідження теорій партнерських стосунків показують:

-у більш колективістичних культурах на прикладі Індії, молоді люди мають більшу віру в ідею романтичного кохання, але водночас — значно більшу стурбованість майбутніми труднощами у шлюбному житті, ніж у США [49].

-норми гендеру у ранній юнацькій фазі (гендерні очікування) впливають на те, як молоді сприймають романтичні стосунки: дослідження GEAS (Global Early Adolescent Study) показало, що існують стандарти та «сценарії» стосунків хлопців і дівчат, які формуються під впливом культурно-соціального середовища [50].

-соціальні норми: описові — “що роблять інші”, і призивні/injunctive — “що повинні робити”; впливають на ставлення до нетрадиційних моделей стосунків, наприклад, до поліаморії: чим сильніша норма, тим більше негативне ставлення [46]

Таким чином можна зробити висновок те, що вже на етапі вибору партнера і встановлення стосунків соціальні очікування й культурні норми визначають:

1. Які характеристики партнера вважаються «бажаними» - стабільність, традиційна роль, сімейна орієнтація.

2. Стиль вступу у стосунки – швидкість, сімейне схвалення, порядок знакомлення.

3. Початкові правила взаємодії — які ролі партнери мають виконувати, які очікування ставлять одне одному.

4. «Фільтрацію» можливих партнерів — ті, хто не відповідає соціальним або культурним очікуванням, може бути відкинутий або «неприйнятий».

Це означає, що динаміка партнерства з самого початку проходить не в «чистому полі», а вже в культурно-соціально структурованому полі, яке модулює імовірності того, як будуть складатися стосунки.

Після того як стосунки вже встановились, соціальні очікування і культурні норми не перестають впливати на їхню динаміку.

Тобто, партнери формують очікування одне від одного, а саме як партнер/ка повинен/а поводитись, що має робити, тощо; під впливом особистісних уявлень, історії стосунків, а також соціальних норм. Наприклад, очікування жертвування у взаєминах — коли один із партнерів очікує, що інший пожертвує власними інтересами заради стосунків — є нормованою моделлю у багатьох культурах. Якщо таке пожертвування не відбувається, це може призвести до негативних наслідків у стосунках [51].

Наприклад, у таблиці 1.3 показані негативні наслідки очікуваного жертвування у партнерських стосунках.

Таблиця 1.3 - Негативні наслідки очікуваного жертвування у партнерських стосунках

Наслідок	**Опис прояву**	**Психологічні механізми**	**Можливі наслідки для стосунків**
Емоційне вигорання	Відчуття виснаження, втрати енергії, апатії у партнера, який постійно жертвує	Хронічне перенапруження, відсутність самореалізації	Зниження якості взаємодії, дистанціювання
Ресентимент (приховане обурення)	Накопичення невдоволення через нерівність у внеску	Порушення балансу «давання–отримання», фрустрація	Пасивна агресія, конфлікти, емоційна холодність
Залежність або контроль	Один партнер очікує жертви як підтвердження любові або лояльності	Маніпулятивні стратегії, порушення автономії	Втрата рівноправності, домінування одного з партнерів
Зниження самооцінки	Партнер, який жертвує, починає відчувати себе менш значущим	Ігнорування власних потреб, самознецінення	Психологічна вразливість, емоційна нестабільність
Порушення автентичності	Втрата контакту з власними цінностями, потребами, бажаннями	Адаптація до зовнішніх очікувань, рольова поведінка	Відчуження, криза ідентичності

Продовження таблиці 1.3

Конфлікти через невідповідність	Очікування жертви не реалізуються, що викликає розчарування	Розбіжність між очікуваннями та реальністю	Взаємні звинувачення, емоційна напруга
Залежність від соціальних норм	Поведінка формується не з особистих переконань, а з культурних сценаріїв	Соціальний тиск, страх осуду	Втрата гнучкості, обмеження розвитку стосунків

Порушення очікувань викликає переоцінку партнера в емоційній реакції, та зміну поведінки [51] .

У межах соціально-психологічного аналізу партнерських взаємин важливо враховувати вплив культурних моделей на поведінку індивідів у конфліктних ситуаціях. Як зазначають українські дослідники такі як Орбан-Лембрик та Максименко [55, 56], культура не лише формує загальні уявлення про прийнятні форми взаємодії, а й безпосередньо модулює способи реагування на напруження у стосунках. У суспільствах, де домінує індивідуалістична орієнтація, конфлікт часто сприймається як конструктивний етап розвитку взаємин, що дозволяє партнерам відкрито висловлювати власні почуття, потреби та позиції. Натомість у культурах з колективістською або міжзалежною домінантою поведінка у конфлікті регулюється прагненням до збереження гармонії, уникання прямого протистояння та дотримання соціальних очікувань, зокрема ролей, схвалених родинним або суспільним середовищем.

Таким чином, культурні норми виступають своєрідним фільтром, через який партнери інтерпретують конфліктну ситуацію та обирають стратегії її вирішення. Вони самі визначають, чи буде конфлікт проговорено відкрито, чи замовчуватиметься, чи адаптуватиметься поведінка до зовнішніх очікувань. Це, є своєю чергою, що впливає на динаміку розвитку стосунків, рівень емоційної близькості та здатність пари до конструктивного подолання труднощів [57].

Очікування та норми також можуть трансформуватися: через індивідуальні життєві сценарії, зі зміною часу, соціальних умов тощо. Наприклад, зростання індивідуалізму, зміна гендерних ролей, зміна цінностей молодих поколінь створюють нові моделі партнерства. Дослідження свідчить, що культури, які раніше були «жорсткими» (tight cultures) — з високою вимогою відповідності нормам — можуть змінюватися під впливом глобалізації, мобільності, технологій [58]. Також норми, які колись були прийнятними (наприклад, чіткий розподіл ролей «чоловік-годувальник», «жінка-домогосподарка») можуть зустрітися з сучасними очікуваннями партнерів, орієнтованих на рівність, самореалізацію та спільну відповідальність. Це також створює простір для трансформації культурних норм.

Партнери можуть зустрітися з ситуацією, коли їхні особисті цінності або очікування не повністю відповідають культурним нормам їхнього соціального середовища, і тоді це створює «простір» для переговорів, перегляду ролей, адаптації. Наприклад, партнер або партнерка може відмовитися від традиційної ролі чи очікування – це може бути, що жінка обов’язково виконує побутові обов’язки, але це може створювати напругу з боку родини чи соціального оточення, якщо норма ще сильна.

Соціальні очікування та культурні норми формують нормативно-ціннісний простір, у межах якого відбувається партнерська взаємодія. Відповідність або невідповідність поведінки партнера цим очікуванням істотно впливає на суб’єктивне сприйняття якості стосунків, рівень емоційного задоволення, а також на ризик їх дестабілізації. У культурах з індивідуалістичною орієнтацією, де домінують цінності особистої автономії, емоційної автентичності та романтичної любові, задоволення від стосунків виступає ключовим критерієм їхньої успішності.

Низький рівень задоволеності в таких культурах часто асоціюється з підвищеною ймовірністю розриву [59, 60]. Натомість у культурах з міжзалежною домінантою, де пріоритет надається виконанню соціальних

ролей, збереженню гармонії та відповідності очікуванням родини чи спільноти, емоційне задоволення може відігравати другорядну роль. У таких контекстах стосунки оцінюються передусім через призму соціальної відповідності, стабільності та виконання зобов'язань [55, 61].

Український соціально-культурний простір зазнає значних змін: військовий стан, мобільність, зміна ролей, вплив глобалізації. У цьому середовищі соціальні очікування молоді, сімейні орієнтації і культурні моделі еволюціонують. Це означає, що для українських партнерських стосунків важливо враховувати динаміку: не лише те, які існуючі очікування/норми, але як вони трансформуються, як партнери адаптують свої уявлення до нових реалій.

Отже, розвиток партнерства в Україні можна розглядати як процес, у якому [30]:

-партнери входять у стосунки з культурно зумовленими очікуваннями;

-у подальшому вони переглядають свої очікування, часто стикаючись із реальністю ролей і дій;

-вони взаємодіють із культурними нормами, які можуть бути як підтримкою, так і обмеженням;

-адаптація (або невдача адаптації) цих очікувань і норм впливає на якість, задоволеність і стійкість стосунків.

Соціальні очікування та культурні норми є фундаментальними чинниками, що формують контекст партнерських стосунків. А динаміка партнерських стосунків під впливом соціальних очікувань і культурних норм — це не лише момент початку вибору партнера, але й постійний процес: очікування формуються, виконуються або трансформуються, нормам підлягає поведінка, конфлікт вирішується у межах моделі культури, і всі ці аспекти впливають на стабільність, задоволення і розвиток стосунків.

1.3 Психологічні особливості сімейної взаємодії у період переходу до батьківства

Батьківство, це перш за все - це одна з найвідповідальніших ролей. Згідно з феноменологічним підходом, батьківство розглядається як система психологічних взаємодій, що включає усвідомлення ролі, емоційне включення, відповідальність та здатність до підтримки розвитку дитини. Гриневич у своїй роботі трактує батьківство як інтегративне утворення, що поєднує особистісну зрілість, мотиваційну готовність і здатність до емпатійного контакту з дитиною. Українська дослідниця Христина Гриневич зазначає, що батьківство — це не лише біологічний чи соціальний статус, а глибокий психологічний процес, який вимагає внутрішньої готовності до виховання, формування прив’язаності та емоційної стабільності у взаємодії з дитиною [62].

У сучасній психології батьківство також розглядається як одна з найвідповідальніших ролей, що впливає на особистісний розвиток дорослого, його систему цінностей, стиль комунікації та здатність до саморефлексії. Один з ключових аспектів батьківської психології – це визначення ролі кожного з батьків в житті дитини. Важливо, щоб обидва батьки були на одній хвилі щодо виховання дітей та робили все, що вони вважають за краще для своїх дітей [63].

Період переходу до батьківства є критичним етапом розвитку для сімейних відносин, що супроводжується глибокими емоційними, когнітивними та рольовими трансформаціями у партнерів. Це не лише біологічна чи соціальна подія, а складний психологічний процес, який вимагає адаптації до нових умов, переосмислення особистісних і партнерських ролей, а також формування нової системи взаємодії. Згідно з дослідженнями українських психологів, зокрема М.О. Волошенко, становлення батьківства передбачає інтеграцію емоційної зрілості, мотиваційної готовності та здатності до співпереживання, що є основою ефективної сімейної взаємодії [64].

У межах системного підходу до сім'ї Т.П. Святогор у своїй роботі зазначає, що народження дитини змінює структуру подружніх стосунків, активізуючи як внутрішні ресурси, так і потенційні конфлікти. Особливо важливою є здатність партнерів до підтримувальної комунікації, гнучкого розподілу відповідальності та збереження емоційної близькості. Успішна адаптація до нових обставин залежить від рівня психологічної зрілості, наявності навичок вирішення конфліктів та здатності до емоційної регуляції [65].

Е. Галінські описує шість стадій батьківства [66].

- Іміджева стадія: перша стадія – формування образу (від зачаття до народження дитини), на якій подружжя намагається уявити собі, якими батьками вони будуть відповідно до своїх очікувань та образу ідеальних батька та матері.

- Стадія догляду: друга – вигодовування (від народження до двох років), коли у батьків формується почуття прив'язаності до дитини. На цій стадії вони вчаться розподіляти свою емоційну участь та час між собою, роботою, друзями, своїми батьками та потребами дитини.

-Стадія авторитету: на третій стадії авторитету (від двох до п'яти років) у подружжя виникає запитання, якими батьками вони були і якими будуть.

- Інтерпретативна стадія: під час четвертої інтерпретативної стадії (від шести до дванадцяти років) відбувається перевірка та перегляд своїх сформованих до цього поглядів.

-Стадія міжособистісних взаємин: на п'ятій стадії взаємозалежності (підлітковий вік) батьки повинні провести ревізію своїх відносин з уже майже дорослими дітьми. Ці відносини можуть перерости в суперництво або стати партнерськими.

-Стадія відпускання: останньою, шостою, автор виділяє стадію розлуки (дорослі діти покидають дім), коли батькам не лише доводиться відпустити їх, але й осмислити те, якими батьками вони були.

На думку Е. Галінські, на кожній із цих стадій батьки повинні вирішити свої внутрішні конфлікти на новому та вищому рівні інтеграції, інакше вони можуть не дати ради з почуттями, що їх охоплюють. Це може негативно впли-нути як на їхнє подружнє життя, так і на виконання ними своїх батьківських функцій. (табл. 1.4)

Таблиця 1.4 - Етапи батьківства за класицікацією Галинського

Етап	Вік дитини	Основні завдання і цілі
Етап 1: Етап створення іміджу	Планування дитини; Вагітність	Майбутні батьки розглядають, що означає бути батьком і планують зміни для розміщення дитини.
Етап 2: Стадія виховання	Дитинство	Батьки розвивають відносини прихильності з дитиною і пристосовуються до нового малюка.
Етап 3: Етап авторитету	Малюк і дошкільний	Батьки створюють правила і з'ясовують, як ефективно керувати поведінкою своєї дитини.
Етап 4: Тлумачний етап	Середнє дитинство	Батьки допомагають своїм дітям інтерпретувати свій досвід у соціальному світі поза сім'єю.
Етап 5: Взаємозалежна стадія або стадія міжособистісних взаємин	Підлітковий вік	Батьки переглядають свої стосунки зі своїми дітьми, щоб забезпечити спільну владу при прийнятті рішень.
Етап 6: Етап від'їзду	Раннє дорослішання	Батьки оцінюють свої успіхи та невдачі як батьки, коли їхні діти стають незалежними.

Іноземні дослідники Cowan & Cowan розглядають перехід до батьківства як «точку перегрупування» сімейної системи, що вимагає

перебудови усталених моделей взаємодії. Вони виявили, що рівень задоволеності шлюбом у перші роки після народження дитини часто знижується, особливо якщо партнери не мають сформованих механізмів емоційної підтримки. Це підтверджує необхідність підготовки до батьківства як до психологічного процесу, що охоплює когнітивну переоцінку, емоційну перебудову та поведінкову адаптацію.

Таким чином, перехід до батьківства виступає своєрідним «випробуванням зрілості» подружніх стосунків. Він вимагає від партнерів не лише готовності до виконання нових функцій, а й здатності до глибокої рефлексії, взаємної підтримки та конструктивної взаємодії. Успішне проходження цього етапу сприяє зміцненню сімейної єдності, формуванню позитивного емоційного клімату та створенню умов для гармонійного розвитку дитини [67].

Перехід до батьківства з теоретичного осмислення феномена в психології – це не просто життєвий етап, а критичний період у життєвому циклі сім'ї, що супроводжується глибиною соціальною та психологічною трансформацією. Цей період характеризується якісною реорганізацією сімейної системи, та потребує від її членів перегляду власних ролей, комунікаційних паттернів та механізмів адаптації.

Комунікаційні паттерни — це повторювані стилі, стратегії та сценарії спілкування між партнерами, які формуються на основі індивідуальних особливостей, попереднього досвіду, культурних норм та емоційного контексту. У період переходу до батьківства ці паттерни зазнають трансформації, оскільки змінюється структура потреб, розподіл ролей та рівень емоційного навантаження.

Згідно з дослідженнями Cowan & Cowan у 2000 році, народження дитини часто активізує латентні конфлікти у парі, а також змінює стиль комунікації — від партнерського до більш інструментального або директивного. Це може призводити до зниження емоційної близькості, якщо партнери не адаптують свої комунікаційні паттерни до нових умов [67].

Українська дослідниця Т.П. Святогор у своїй роботі зазначає, що ефективна комунікація у парі в цей період передбачає здатність до емпатії, активного слухання, гнучкого реагування та конструктивного вирішення конфліктів. Вона підкреслює, що саме якість комунікації є ключовим чинником задоволеності шлюбом у перші роки після народження дитини [65].

Ще є дослідження Gottman, яке показує, що негативні паттерни, такі як уникання, критика, захисна позиція або «кам'яна стіна» (stonewalling), значно підвищують ризик дестабілізації стосунків. Натомість позитивні паттерни — відкритість, визнання емоцій партнера, гумор, здатність до компромісу — сприяють адаптації до батьківства та зміцненню сімейної єдності [32].

Можна сказати, що комунікаційні паттерни у період переходу до батьківства є не лише індикатором якості взаємодії, а й механізмом психологічної адаптації. Їхнє усвідомлення та корекція можуть стати важливим ресурсом для збереження емоційної близькості та ефективного виконання батьківських функцій.

Теоретичний аналіз цього феномену ґрунтується на синтезі положень партнерського, системного і емоційно-компетентнісного підходів:

- Партнерський підхід або партнерська адаптація та якість стосунків. Емпіричні дослідження які провели Філіп та Керолайн Ковен, підтверджують, що успішність адаптації до батьківства значною мірою детермінована станом подружніх стосунків до народження дитини.

Дослідники виділяють такі ключові чинники:

-Якість комунікації а саме здатність партнерів відкрито обговорювати свої очікування, побоювання та розподіл обов'язків.

-Згуртованість та гнучкість, тут почуття «ми» та здатність до перерозподілу ролей у нових умовах.

-Спільність цінностей щодо виховання, тобто узгодженість поглядів на батьківство зменшує потенційні конфлікти.

Дослідження показують, що пари з гармонійними стосунками до народження дитини демонструють вищу стійкість до стресу та зберігають більше задоволення від партнерства і після її появи. Також пари з існуючими проблемами навпаки ризикують зазнати їх загострення, що може проявлятися у зниженні рівня близькості та зростанні конфліктів [67].

- Системний підхід. Згідно з теорією сімейних систем Мюррея Бовена, сім'я є емоційною одиницею, динаміка якої регулюється законами емоційної передачі та триангуляції. Народження дитини, з цієї точки зору, є потужним стресором, що порушує гомеостаз діадичної системи. Бовен описував цей процес як потужну зміну в емоційному полі сім'ї, що вимагає від подружжя вміння диференціювати власну емоційність та уникнути триангуляції дитини в подружні конфлікти [68].

Структурна теорія Сальвадора Мінухіна доповнює цей погляд, акцентуючи увагу на зміні внутрішньосімейних кордонів. Подружня діада перетворюється на тріаду «мати – батько – дитина», що вимагає формування нових підсистем та меж. З'являються батьківська підсистема яка виконує функції догляду та виховання, та дитяча. Завданням сім'ї є встановлення чітких, але проникних меж, які, з одного боку, забезпечують дитині безпеку, а з іншого – дозволяють зберегти інтимність у подружніх стосунках. Невміння відбудувати структуру може призвести до її розмиття, жорсткості або хаосу, що є фактором ризику для психологічного благополуччя всіх членів сім'ї [69].

- Теорія емоційної компетентності, розвинена П. Салавеєм та Дж. Майєром [71] та популяризована Д. Голманом [70], є ключовою для розуміння мікрорівня адаптації до батьківства. У контексті сімейних відносин вона розуміється як здатність індивіда до:: ідентифікації та усвідомлення власних емоцій і емоції партнера та дитини; здатність сприйняття та розуміння емоційного стану іншої людини, а саме емпатія; вмінням керувати власими емоційними реакціями в умова стресу , такого як постійна увага до потреб немовляти або недосипання.

Серед українських дослідників значний внесок у вивчення цього феномену зробили такі вчені як О. Бондаренко, І. Попович, Н. Чепелєва, Т. Титаренко.

Так, О. Бондаренко визначає, що перехід до батьківства в українських сім'ях характеризується амбівалентністю почуттів — поєднанням радості й тривоги, що пов'язано з відповідальністю та невизначеністю нових ролей (72).

І. С. Попович у своїх працях наголошує на важливості соціальних очікувань партнерів у процесі адаптації до батьківства. Невідповідність очікувань щодо розподілу ролей, догляду за дитиною чи професійної самореалізації може призвести до емоційного напруження та конфліктів (73).

Дослідження Т. Титаренко підкреслює, що в українській культурі батьківство має значний ціннісний і символічний вимір, пов'язаний із соціальним схваленням і почуттям обов'язку. У той же час це може створювати психологічний тиск, особливо на матерів, у формі очікувань «ідеального батьківства» (74).

Як вже зазначалось, перехід до батьківства це одна з найважливіших фаз у життєвому циклі сім'ї. На цьому етапі партнери стикаються з великою низкою питать, деякі з них: прийняття нової ідентичності батька і матері; узгодження ролей, адаптація до змінених потреб один одного, а також і до зростаючих вимог з боку соціального середовища.

Т. М. Титаренко у своїх роботах звертає увагу на феномені ціннісного осмислення батьківства. Вона розглядає появу дитини не лише як соціальний факт, а як подію, що змінює життєвий світ особистості. На думку дослідниці, емоційна близькість партнерів і здатність до співпереживання створюють психологічну основу для стійкої сімейної взаємодії в нових умовах (74).

Схожі висновки демонструють і результати досліджень, проведених за підтримки UNFPA Україна (2023), які показують, що на етапі раннього батьківства пари часто стикаються з підвищенням рівня емоційного виснаження, проте високий рівень довіри і партнерської співучасті зменшує

ризик дезадаптації. Ці дані свідчать, що саме партнерська підтримка є центральним ресурсом успішного подолання кризового періоду (UNFPA Україна, 2023).

Згідно з позицією української дослідниці Л. Найдьонової , адаптація до батьківства пов’язана з рівнем самоефективності партнерів, тобто з вірою у власну здатність справлятися з новими викликами. Висока самоефективність корелює з готовністю до співпраці, конструктивного вирішення конфліктів і позитивною комунікацією у сімейній взаємодії (75).

Крім того, у дослідженнях О. Смолінської підкреслюється, що тип емоційної прив’язаності, сформований у дитинстві, значною мірою визначає стиль взаємодії між партнерами під час переходу до батьківства. Безпечна прив’язаність сприяє відкритому обміну емоціями, тоді як уникальна або тривожна — підвищує рівень конфліктності (76).

Період переходу до батьківства виступає ключовою точкою життєвого циклю сім’ї, що вимагає від партнерів не лише адаптації до нових соціальних ролей. А також перегляд внутрішніх моделей взаємодії. Дивлячись на дослідження наших українських вчених таких як Попович, Титаренко, Бондаренко тощо, але також і зарубіжних авторів Кован, Бовен тощо можна виявити те що ефективна і успішна адаптація подружжя у цей час ґрунтується на взаємній підтримці, довірі, спільному осмислені досвіду батьківства та гнучкому розподілу ролей. Саме ці чинники визначають стабільність і психологічне благополуччя сім’ї саме у цей період.

РОЗДІЛ 2.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРИВАЛОЇ ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ НА ДИНАМІКУ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПАРТНЕРІВ

2.1 Соціально-психологічні аспекти тривалої декретної відпустки

Тривала декретна відпустка є дуже значущим соціально-психологічним феноменом. Який поєднує у собі аспекти і сімейні, і гендерні, і аспекти емоційної динаміки. Також така відпустка є багатовимірним соціально-психологічним явищем, який охоплює зміни: у сфері гендерних ролей, сімейних взаємин а також особистісного функціонування батьків. Вона впливає не лише на особистісний розвиток партнерів, але й на характер їхніх міжособистісних стосунків, самооцінку батьків, розподіл побутових і доглядальницких функцій, комунікації між подружжям. Ці функції мають довгостроковий вплив на якість партнерських стосунків.

Взаємодія між зовнішніми факторами та внутрішніми процесами в сімейному житті, ймовірно, впливає на якість стосунків пари, як це підкреслюється в біоекологічній моделі розвитку людини Бронфенбреннера. Модель враховує численні фактори, які можуть полегшити розуміння того, як рішення батьків щодо батьківської відпустки впливають на участь обох батьків у догляді через взаємні взаємодії між суспільним та індивідуальним рівнями, що може вплинути на взаємодію батьків та їхні стосунки як пари.

Після того, як перехід до батьківства встановлено, динаміка сімейних процесів може відображати зміни у стосунках у парі, оскільки батьківські ролі розвиваються під впливом ідеалів, цінностей, норм та контекстуальних факторів на суспільному рівні. У міру того, як немовля дорослішає, досягаючи ясельного віку, і основний догляд часто переходить від одного з батьків до іншого, коли один або обидва батьки повертаються до трудового

життя, цей період зазвичай передбачає формування нової ідентичності як батьків [77].

Одна з найважливіших знахідок у міжнародних дослідженнях - це позитивний зв'язок між рівномірним розподілом батьківської відпустки. А також вищою суб’єктивною якістю подружніх стосунків. Дослідження показують також що, пари які практикують спільне або більш збалансоване використання відпустки, частіше повідомляють, про те що йде покращення показників задоволеності стосунків, краща кооперація у догляді за дитиною. А також вища оцінка ролі партнера у вихованні. Явище, пояснюється як перерозподілом ролей, так і підвищеною можливістю формування спільного батьківського проекта.

Пологи та батьківство можуть спричиняти кумулятивний вплив стресу на батьків. Хоча батьківство може бути радісним, батьківські ролі також можуть бути пов'язані з суперечливими вимогами та численними стресорами. Стрес батьківства може виникати через уявну невідповідність між конкретними вимогами, пов'язаними з батьківством, та особистими ресурсами батьків. Батьківські ролі, пов'язані з повторюваними труднощами та батьківським стресом, самі по собі можуть мати наслідки для діадних взаємодій у ранніх стосунках між батьками та дитиною, і, як було показано, вони пов'язані з батьківським зв'язком та виконавчими функціями дитини як у матерів, так і у батьків. Рівень батьківського стресу в обох батьків пов'язаний з якістю стосунків у парі, батьківський стрес у батьків може впливати на якість стосунків пари більшою мірою, ніж батьківський стрес у матерів. Результати дослідження свідчать про те, що діадні взаємодії між батьками мають синергетичний вплив на батьківський стрес у партнерів, згідно з яким, коли батьківський стрес у одного партнера високий, інший з батьків менше зазнає впливу стресу партнерів. Однак високий рівень батьківського стресу може сприяти підвищеному ризику розпаду пари [78].

Батьківські ролі визначаються на ранніх етапах батьківства та закладають основу для майбутньої взаємодії в сімейному житті, що тягне за

собою необхідність глибшого розуміння якості стосунків у парі на ранньому етапі сімейного життя та того, як на неї впливає розподіл батьківської відпустки. Якщо вдасться встановити підтримуюче спільне виховання дітей, якість стосунків у парі може залишатися стабільною протягом усього немовлячого віку та після нього. Дослідження виявило, що рівний розподіл батьківської відпустки був пов'язаний з меншим батьківським стресом у батьків, але не у матерів, та з вищою якістю спільного виховання як у матерів, так і у батьків, порівняно з тим, хто не розподіляв відпустку порівну. Матері, які розподіляли батьківську відпустку порівну, також повідомляли про вищу задоволеність участю свого партнера у догляді, ніж ті, хто не розподіляв її порівну [78].

Перехід до батьківства – це важлива життєва подія, яка характеризується глибокими змінами для значної кількості молодят. Хоча поява дитини часто є радісною подією, вона може вплинути на міжособистісні ресурси. Перехід до батьківства – це трансформаційний досвід, який змінює самосприйняття, соціальні ролі та щоденний розпорядок. Тому він пов'язаний з більшим стресом і знижує задоволеність обох партнерів шлюбом. Якість стосунків подружжя залежить від їхньої адаптації до цього нового статусу. Процес інтенсивної адаптації до батьківства починається, коли жінка вагітніє, і закінчується, коли дитині виповнюється два роки [79].

Метаналістичні огляди демонструють , те що перехід до батьківства загалом супроводжується зниженням партнерської задоволеністю у перший рік після народження дитини, з частковим відновленням у наступні 12-24 місяці. Але при цьому інтенсивність змін залежить від багатьох чинників: соціально-економічний статус, підтримка родини, розподіл обов’язків. Є фактори, які пом’якшують падіння задоволеності – такі як, помірковано збалансований розподіл доглядових обов’язків і висока якість ко-передавання. Водночас дуже важливо підкреслити, що сам факт декретної відпуски, а саме тривалої, не гарантує позитивного ефекту – тобто

ключовою, це і є структура, а точніше, хто з батьків, на яких умовах, і в якій мірі її використовує [79].

Період впливу тривалої декретної відпустки на психоемоційний стан матері, є значущим аспектом, де спостерігається зміна структури особистісної ідентичності жінки, оскільки в цей час активізуються процеси переформатування професійної, гендерної та материнської ідентичності. Українські психологи підкреслюють, що ідентичність є динамічною системою, яка змінюється під впливом соціальних обставин, нових ролей та життєвих подій [74].

В статті О.А. Божук прописано визначення материнська ідентичність - психологічний конструкт, який виражає цілісне прийняття, усвідомлення і переживання жінкою себе як матері та своєї особистісної самореалізації в материнстві. Материнська ідентичність є центральним утворенням материнської потребнісно – мотиваційної сфери, соціально – психологічним результатом когнітивно- емоційних та ціннісних процесів ідентифікації жінки з роллю матері. Враховуючи, що питання материнства є найбільш актуальним для жінок раннього та середнього зрілого віку, можна вважати, що материнська ідентичність є центральною серед матриці ідентичностей [79].

У жінок може спостерігатись, як підвищення інвестицій у материнську роль і пов’язане з цим задоволення; але можливе і почуття ізоляції, втрати професійної компетентності та зниження самооцінки у професійній сфері, і також особливо за відсутності підтримки з боку партнера і роботодавця. Такі феномени провокують напруження в парі. Наприклад, коли партнер повертається до роботи або не бере на себе еквівалентної частки догляду, що б зменшило відчуття взаємності й справедливості. Данні феномени дуже негативно впливає на емоційні стосунки або позиції обох партнерів.

Емоційне виснаження у матерів – це не лише наслідок фізичного навантаження, а й психоемоційний тиск, який викликаний постійною регуляцією емоцій у догляданні дитини, соціальними очікуваннями, і також відсутність достатньої підтримки.

А.В. Наконечна вказувала, те що синдром емоційного вигорання (СЕВ) в психології пояснюється, як стан фізичного та емоційного виснаження, яке виникає внаслідок тривалої дії стресу, пов'язаного з виконанням людиною діяльності. Головною причиною СЕВ являється хронічна психічна перевтома у поєднанні з відсутністю винагороди за працю. Це розцінюється людиною, як невизнання його праці при надмірних затратах на цю працю, перевищуючих його внутрішні і зовнішні ресурси. Особливо виникнення СЕВ пов'язано з видами діяльності, які перетинаються з відповідальністю за долю, здоров'я та життя людей, а також ті, ритм роботи яких, відповідає суворо встановленому режиму та з більшою емоційною насиченістю актів взаємодій.

Основні симптоми СЕВ в додатку до діяльності материнства виглядатимуть наступним чином:

Фізичні симптоми: втомленість, фізична втомленість, виснаження; зміна ваги; недостатня кількість сну, безсоння; повальний загальний стан.

Все це, характерно для матерів в післяпологовий період та накопичується протягом перших місяців розвитку дитини. У багатьох випадках без допомоги оточуючих, а тим більше при народжені наступної дитини з маленькою різницею (1,5–2 роки, що останнім часом стало дуже популярним) ці симптоми виглядають вже, як реальне фізичне виснаження, на фоні якого з'являється більш серйозна соматизація.

Емоційні симптоми: песимізм, байдужість, втомленість; відчуття безпорадності та безнадійності, відчуття самотності; агресивність, дратівливість; тривога, нездатність зосередитись; депресія, відчуття провини; істерики, душевні страждання; втрата ідеалів, надій та перспектив свого професійного та особистісного розвитку. Ці симптоми в повній мірі являють собою стан, з яким матері звертаються до психолога. Відчуття провини при цьому гіпетрофовано, так як жінка ідентифікується зі своєю дитиною та відповідно його «обділеності теплом та безумовним прийняттям» з боку материнської фігури. Прагнення бути «хорошою» мамою на підсвідомому

рівні часто пов’язано з потребою в компенсації своїх діадичних проблем. Погіршує ці переживання установка на вибір «абоабо»: або поглибитись без залишку в дитину та материнство (а такою повинна бути «вірна мати») та відмовитись від професійної та особистісної реалізації, або дозволити собі інше, і цим підтвердити, що «я – погана мати».

Інтелектуальний стан: зниження інтересу до нових вражень та інформації, туга, апатія, відсутність цікавості до життя. Те, що пов’язано з турботою про дитину, нажаль розцінюється в сучасному суспільстві, як вимушене, принесення в жертву своїх інтересів заради інтересів дитини. Коли лишається лише борг без інтересу до самого процесу діяльності, то радість життя суттєво знижується, що призводить до туги й апатії. Це посилюється переживанням.

Специфікою емоційного вигорання матері є те, що відхилення від ідеального образу такого «працівника» переживається не просто як власна професійна, але людська, особистісна неспроможність, як зрада по відношенню до своєї дитини реальної, своєї дитини внутрішньої та своєму внутрішньому «родителю» (тобто його бажаному образу) [81].

Згідно з моделлю емоційного вигорання Крістіни Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI), яка застосовується і до матерів у період тривалої декретної відпустки, хоча спочатку вона була розроблена для професійної сфери [80]. Модель емоційного вигорання Крістіни Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI) застосовується і до матерів у період тривалої декретної відпустки, хоча спочатку вона була розроблена для професійної сфери.

Ця модель, описує синдром вигорання через три основні компоненти:

Емоційне виснаження - це основний компонент, у контексті декретної відпустки він проявляється як відчуття постійної втоми, спустошеності, відсутності енергії, фізичного та психічного виснаження, пов'язаного з доглядом за дитиною та домашніми обов'язками. Мати відчуває, що її емоційні ресурси вичерпані.

Деперсоналізація або цинізм - у професійній сфері це проявляється як дистанціювання від клієнтів або колег і цинічне ставлення. У випадку з декретною відпусткою цей компонент адаптується і може виражатися як емоційне дистанціювання від дитини або інших членів сім'ї. Мати може стати байдужою, відстороненою, формально виконувати свої обов'язки по догляду за дитиною без емоційної залученості, іноді з негативним або цинічним ставленням.

Зниження особистих досягнень, або відчуття некомпетентності - це почуття нездатності ефективно справлятися з батьківськими обов'язками, сумніви у своїй компетентності як матері. Жінка може відчувати, що вона погана мати, її зусилля не приносять результату, вона не досягає тих високих стандартів, які сама собі поставила або які нав'язує суспільство [80].

Надмірно тривала професійна відсутність одного з партнерів може мати непередбачувані негативні наслідки для стосунків:

- зниження матеріальної автономії партнера,
- відчуття професійного застою,
- погіршення можливостей кар’єрного росту
- посилення нерівності в розподілі обов’язків після повернення на роботу.

Частина досліджень також зафіксувала, що у певних контекстах збільшення тривалості відпустки без одночасних механізмів заохочення до її поділу може напряму пов’язуватися з більшою частотою конфліктів або навіть підвищеною ймовірністю розриву стосунків, якщо економічні та соціальні витрати стають надмірними для однієї зі сторін [83].

Отже соціально- психологічні аспекти декретної відпустки зумовлюють комплексну зміну життєвих ролей і соціальної взаємодії партнерів – це зміни котрі формують нову систему цінностей і приоритетів. Одну з головних ролей грають фактори, вони діляться на внутрішні і зовнішні. Внутрішні фактори включають в себе емоційний стан жінки, рівень самооцінки, стресові реакції; зовнішні фактори як розподіл ролей у сім’ї, соціальна

підтримка і культурні очікування. Їхній комплексний вплив формує динаміку стосунків між партнерами, визначаючи рівень адаптації сім'ї до нового етапу життєвого циклу.

Психологічні механізми в період тривалої декретної відпустки можна окреслити таким чином:

1. Ідентичність: переформування професійної та материнської ідентичності, можливі конфлікти між ними.

2. Самооцінка: зниження почуття компетентності, особливо в професійній сфері; втрати минулих «до¬материнських» ідентичностей.

3. Емоційне виснаження: хронічне емоційне навантаження, відчуття перевантаженості, емоційне дистанціювання, негативна тенденція до зниження особистісної ефективності.

Ці процеси можуть мати важливі наслідки, як для психічного здоров'я жінки, і також впливати на якість партнерських стосунків, якщо партнер не розділяє навантаження або не надає достатньої соціальної підтримки.

2.2 Трансформація сімейних ролей та її вплив на якість стосунків партнерів

Трансформація сімейних ролей у період тривалої декретної відпустки - є одним із ключових процесів адаптації подружньої пари до нового етапу, сімейного життя. Данний період, це складний багатовимірний процес, який відображає як об'єктивні соціально-економічні зміни, так і психологічні механізми адаптації партнерів до нових життєвих умов. Декретна відпустка впливає не лише на особистісний розвиток жінки та чоловіка, але і на характер їхніх міжособистісних взаємин. Тож після народження дитини змінюється не лише структура повсякденних обов'язків, а й система очікувань: а саме соціальних функцій, поведінкових сценаріїв, та ще способів психологічної взаємодії між партнерами. Ці зміни можуть як посилювати згуртованість пари, так і створювати передумови для конфліктності,

особливо в умовах тривалої декретної відпустки, коли один із партнерів (здебільшого жінка) вимушено перебирає на себе основні функції догляду за дитиною та домашнього побуту.

Як зазначає К. Левченко, період декрету є етапом переосмислення сімейних ролей, цінностей і комунікативних патернів у парі. Саме тоді відбувається глибоке емоційне злиття з дитиною, що одночасно може сприяти віддаленню від партнера [86].

Сучасне суспільство переживає корінні трансформації, які пов’язані із значним розвитком його економічного, наукового та технічного потенціалу. Глибинні трансформації переживає й інститут сім’ї. Практично всі дослідники, як західні, так і вітчизняні констатують факт кризи її традиційної форми, який є результатом розвитку всього суспільства, всієї системи суспільних відносин, що й сформувало потребу якісно інакшої організації сім’ї. Ситуацію за кількістю проблем в державі, що вимагають негайного вирішення, можна порівняти з надзвичайною. А сім'я як складне соціальне утворення, в якому своєрідно зосереджується вся сукупність суспільних стосунків, об’єктивно відображає в собі всі протиріччя й конфлікти, що відбуваються в розвитку суспільства.

Сучасні дослідники, проводячи порівняння сім’ї періоду доіндустріального, індустріального та постіндустріального роблять висновок, що постіндустріальний стиль життя призвів до змін у багатьох аспектах життєдіяльності сім’ї:

– сучасні сім’ї стають меншими або нуклеарними, більш мобільними;

– переважає інтелектуальна праця (часто робоче місце і дім поєднані);

– ієрархічний тип відносин у сім’ї змінюється на егалітарний, між подружжям встановлюються партнерські/дружні стосунки;

– ступінь залежності від родинних зв’язків у подружжя та дітей стає меншою; – практикується симетрично-відповідальне батьківство: батько також доглядає за дитиною, матір також працює; зростає тенденція залучення батьків (татів) у життя своїх дітей;

– існує можливість високого рівня здійснення особистісного вибору;

– простір, у якому проходить життя, стає більш дистанційованим та символічним;

– практика скріплення сімейного союзу шлюбом на сьогодні не є обов'язковою.

Можна погодитись із американською феміністкою Дж. Келлі, яка підкреслює, що «… будь яка перебудова суспільства веде за собою перебудову сім'ї; і всі сучасні сім'ї існують не як взаємини власності, а як особисті взаємини вільно об'єднаних людей». В унісон з Е. Тоффлером, можна підкреслити, що лише сільська сім'я могла бути нерухомою, бо «своїм корінням вона йшла у землю» [87].

Тобто у сучасних умовах трансформація ролей супроводжується переходом від традиційних - від жорстко детермінованих ролей до більш гнучких. А саме егалітарних або змішаних моделей, які відкривають нові можливості як для самого партнерства, так і конфліктні ризики. Які можуть впливати на якість міжособистісних стосунків в парі.

Важливий чинник – гендерний аспект декретної відпустки. У традиційній українській культурі турбота про дитину переважно сприймається як «жіноча роль», це може зумовлювати нерівність у розподілі сімейних обов'язків [88]. Проте сучасні тенденції демонструють, поступове залучення чоловіків до догляду за дитиною, що позитивно позначається на якості партнерських стосунків.

Дослідження P. Becker показало: що пари, які поділяють декретну відпустку, виявляють вищий рівень емоційної близькості та задоволеності шлюбом [89].

Значить, соціально-психологічні аспекти декретної відпустки зумовлюють комплексну зміну життєвих ролей і соціальної взаємодії партнерів, допомогаючи формувати нову систему цінностей і пріоритетів.

Сім'я є першоосновою духовного, економічного та соціального розвитку суспільства. Ця істина підтверджується усім ходом розвитку

людської цивілізації. В процесі цього розвитку сім'я набула функцій, які тільки в сукупності забезпечують повноцінне її існування, саморозвиток та широку життєдіяльність як соціального інституту.

Функціонально-рольова структура сім'ї представлена функціями сім'ї та структурою сімейних ролей. Функції сім'ї – це сфера життєдіяльності сім'ї, безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів. Функції сім'ї реалізуються в процесі спілкування і взаємодії членів сім'ї за умов рольового розподілу, тобто функції сім'ї визначають зміст сімейних ролей. Сімейні рольові очікування є компонентом сімейно-рольової взаємодії, яка являє собою сукупність установок, норм і зразків поведінки, що характеризують одних членів сім'ї в їхньому ставленні до інших її членів. Сімейні рольові очікування є похідними від моделей сімейно-рольового розподілу – традиційної, антитрадиційної, егалітарної, які виділяються з урахуванням статеворольової диференціації – розподілу сімейних ролей на підставі статевої приналежності. Кожна з моделей має як свої переваги, так і фактори ризику для стабільності сімейної системи, але для успішності сімейного життя більш важливою є узгодженість уявлень про рольову поведінку й рольові очікування подружжя в контексті прийнятої моделі, а також гнучкість самої моделі, її здатність відповідати актуальним потребам життєдіяльності сім'ї [90].

Н. А. Уманець зазначає те, що відомий соціолог С. Голод, намагається пояснити роль та значення жінки у сучасному соціумі, і говорячи з цього приводу наступне: «Жінка, безумовно, стала вільнішою, розкутішою, порівняно із недавнім минулим, проте це лише перші кроки: знаходження свого «я» – шлях складний, суперечливий і, більше цього, не до кінця зрозумілий». Власне з його слів достатньо очевидним є те, що хоча жінка і стала вільнішою у правах, можливостях, проте процес становлення її ідентичності та самодостатності, вочевидь, є доволі складним та багаторівневим [87] .

Говорячи про соціальні ролі батька і матері, важливо усвідомлювати наступні перешкоди для успішної реалізації цих ключових ролей. Соціальні ролі батька і матері важкі тим, що, на перший погляд, видаються очевидними. Саме ця очевидність створює чимало пасток під час їх засвоєння. Ось деякі з них:

1) «пастка простої мети» – відмова від наявності екзистенціальної мети в ролі батька («Годую, одягаю, що ще потрібно?»);

2) «пастка нормальності», або «все, як у людей» – потенційна відмова від розуміння і прийняття унікальності свого життя і життя членів своєї сім'ї;

3) «пастка правоти сили» – відмова від усіх можливих способів вирішення конфліктів, крім силових чи пов'язаних з демонстрацією сили

4) «пастка віку» («Я ще молодий», «Вона – ще нічого не розуміє, хай матір з нею вовтузиться»), орієнтація на вік як критерій розвинутості людини;

5) «пастка подарунку» («Я йому все купую, що захоче...») – підміна екзистенціальності в стосунках речами, ігнорування цінності людського спілкування;

6) «пастка споживацтва» або «в сім'ї можна розслабитися». Почуття інших членів сім'ї не враховуються;

7) «пастка переваги статі» – відмова від вирішення життєвих завдань невідомим чином (жіночим);

8) «пастка соціальної цінності статі» («Хлопчик собі завжди дорогу проб'є», «Чоловіка скрізь на роботу візьмуть»). Відмова від екзистенціальних переживань як непотрібних;

9) «пастка ревнощів до дітей», необхідність рахуватися з тим, що увага дружини належить маленьким дітям;

10) «пастка очікуваної обов'язкової любові», наприклад, «Я тобі батько, тому ти повинен мене любити і поважати» [87].

Ці пастки вважатимемо актуальними саме для сучасних сімейних структур у контексті реалізації функції батьківства, а отже, такими, що

чинять дестабілізуючий вплив на процес виховання дитини. Якщо для традиційної сім'ї народження дитини розглядалось крізь призму відтворення покоління, передачі досвіду та допомоги у реалізації господарських функцій, то для сучасної сімейної структури достатньо ключовим постає принцип персоналізації дитячого світу та уособлення дитини як найвищої цінності та сенсу усього життя. Разом з цим, для сучасних сімей достатньо частим явищем є таке явище, як відмова від батьківства у контексті прагматизації сучасного життя. Власне, індикатором так званої статево-рольової демократизації у контексті батьківства є той факт, що й чоловіки досить часто беруть відпустку по догляду за дитиною, частково змінивши власне ставлення до участі у виховному процесі дитини. У контексті ж традиційної сім'ї, первинною роллю чоловіка постає роль годувальника, тоді як для жінки – це роль матері. Виходячи із цього, можемо стверджувати, що сучасний спектр ролей є достатньо розмитим та таким, що позбавлений чіткості у виконанні певних обов'язків [87].

У сучасній сімейній психології поняття «сімейна роль» розглядається як структурний елемент системи сімейної взаємодії, який визначає очікувані моделі поведінки партнерів відповідно до соціальних, культурних та індивідуальних норм. Рольова теорія, на яку спираються багато дослідників [87], передбачає, що сімейні ролі мають характер соціальних «регламентів», які спрямовують поведінку особистості й визначають її відповідальності, межі діяльності та форми взаємодії. Зміна ролей у сім'ї, відповідно, є наслідком трансформації рольових очікувань, які відбуваються як на індивідуальному рівні, так і під впливом ширших суспільних процесів.

Теоретичні підходи до ролі в сім'ї у сімейній психології розглядають, через призму рольової теорії – ця теорія виходить з припущення, що кожний індивід у сім'ї виконує набір соціально визначених функцій, які задаються культурними нормами, суспільними очікуваннями та індивідуальними цінностями, наприклад рольові очікування, рольова напруга, рольова конфліктність. Та гендерних підходів – данні підходи додають до цього

аналізу інтерпретацію того, як соціум визначає чоловічі і жіночі ролі, Поступово зміщується сучасний дискурс від традиційної гендерної системи до егалітарної, де розподіл ролей ґрунтується не на статі, а на інтересах і домовленостях партнерів .

Класичні та сучасні підходи, також акцентують на аспекті поділу домашньої праці і «емоційної праці» як ключових елементів, що пов'язані з суб'єктивною задоволеністю від стосунків. Дослідження показують, що не лише фактичний розподіл обов'язків, але й суб'єктивна оцінка справедливості цього розподілу визначає рівень задоволеності подружжя [91].

Культурна трансформація уявлень про гендер - зміни в цінностях, тобто орієнтація на рівність, індивідуалізм, нові моделі батьківства, що трансформує рольові уявлення в сім'ях, але швидкість цих змін може відрізнятися між поколіннями і соціальними групами. Проте традиційно усталилося, що сім'я як мікросередовище, структурний компонент системи соціалізації формує особистість, визначає для неї моральні норми, ціннісні орієнтації і стандарти поведінки.

Значущість сім'ї як інституту соціалізації сьогодні все ще залишається достатньо високою. І це невипадково, адже за тривалістю впливу на особистість жоден з інститутів соціалізації не може зрівнятися із сім'єю. Батьківська родина є джерелом і духовного зростання, і матеріального добробуту людини, через неї кожному новому поколінню передаються духовні цінності, життєвий досвід, трудові навички, зрештою, усе те, що формує ментальність того чи іншого народу.

Увесь життєвий цикл людини проходить у тісному зв'язку з родиною на різних стадіях її існування: спочатку це батьківська родина, пізніше — власна. Сім'я — основне джерело формування особистості [92].

У таблиці 2.1 зазначені теоретичні підходи до трансформації сімейних ролей та механізми їх впливу на якість стосунків партнерів.

Таблиця 2.1 - Теоретичні підходи до трансформації сімейних ролей та механізми їх впливу на якість стосунків партнерів

Теоретичний підхід / Напрям трансформації ролей	Ключовий зміст (змістовна характеристика)	Вплив трансформації ролей на якість стосунків партнерів: механізми
Рольова теорія	Ролі розуміються як система очікуваних поведінкових моделей; зміна ролей означає зміну цих очікувань.	— Зменшення рольової напруги при узгодженні очікувань. — Зростання взаєморозуміння завдяки прозорому розподілу функцій. — Зменшення конфліктів, спричинених «незбігом» рольових норм.
Гендерний підхід	Перехід від традиційних до егалітарних моделей, зміна уявлень про «чоловічі» та «жіночі» функції.	— Збільшення партнерської взаємності. — Підвищення задоволеності стосунками завдяки рівності та повазі. — Зниження конфліктності через справедливий розподіл влади та відповідальності.
Поділ домашньої праці	Перегляд обсягу домашніх обов’язків; важлива не кількість, а суб’єктивне відчуття справедливості.	— Відчуття справедливого внеску зміцнює емоційну близькість. — Уникнення «перевантаження» одного з партнерів зменшує стрес і конфліктність. — Підвищується партнерська підтримка.
Поділ емоційної праці	Емоційний супровід, підтримка, регуляція конфліктів, створення позитивного емоційного клімату.	— Зміна ролей у бік більшого емоційного залучення чоловіків покращує довіру — Вирівнювання емоційної праці знижує ризик емоційного вигорання жінок. — Загалом підсилюється емоційна стабільність стосунків.

Продовження таблиці 2.1

Економічна автономізація та подвійна зайнятість	Підвищення участі жінок у ринку праці, дві робочі кар'єри у сім'ї, новий розподіл ресурсів.	— Збільшення партнерського взаєморозуміння при рівній зайнятості. — Можливе зростання конфліктів, якщо зберігається традиційний поділ домашньої праці («подвійне навантаження»). — Покращення фінансової стабільності підсилює задоволення шлюбом.
Інституційні зміни (державна політика, соціальні програми)	Декретні та батьківські відпустки, гнучка зайнятість, соціальний захист.	— Поява можливостей рівного розподілу догляду за дітьми зменшує рольову асиметрію. — Покращення балансу «робота–сім'я». — Менше конфліктів через узгоджені умови зайнятості й очікувань.
Культурна трансформація гендерних норм	Орієнтація на рівність, партнерство, індивідуалізм, нові моделі батьківства.	— Збільшення емоційної відкритості партнерів. — Рівноправність стимулює задоволеність стосунками. — Зміцнення моделі «партнерського шлюбу».
Вплив війни та соціальних криз	Перерозподіл ролей через мобілізацію, втрату доходів, міграцію, психологічний стрес.	— Тимчасове чи довготривале зміщення ролей викликає адаптаційний стрес. — Підсилюється рольова гнучкість, що може зміцнити стосунки у стійких пар. — Підвищується ризик конфліктів у парах із низькою адаптивністю.

Українські автори відзначають, очевидну динаміку трансформації рольової структури сім'ї: зміни у розподілі функцій або підходів, зростання прагнення до більшої рівності і одночасно зберегти елементи традиційності у свідомості значної частки населення. Таким чином породжується рольова неоднозначність, яка може виступати чинником сімейного напруження.

Якщо напруження, не супроводжується конструктивним переглядом домовленостей [87].

Праці українських психологів, теж підкреслюють вплив очікувань: пари з егалітарними цінностями частіше повідомляють про більшу взаємну підтримку і задоволеність. Однак в Україні цей процес не є однорідним по регіонах і вікових групах [90] .

З приводу міжнародних досліджень, то емпірічні роботи та мета-аналізи інших країн демонструють:

- елігарні ролі асоційовані з вищими показниками задоволеності шлюбом у багатьох культурних контестах [93];

- рівень задоволеності залежить від того, чи відповідає реальний розподіл обов'язків культурним очікуванням, і чи відчуває справедливість партнер [94];

- перехід до батьківства за звичай тимчасово, знижує індивідуальну та парну задоволеність, особливо тоді коли, в випадках домашні обов'язки залишаються нерівномірно поділеними [95].

Наприклад у таблиці 2.2 приведені порівняння тактувань українських та зарубіжних наукових підходів.

Таблиця 2.2 Порівняння трактувань українських та зарубіжних наукових підходів

Аспект	Українські дослідження	Зарубіжні дослідження
Роль жінки	Акцент на традиційній ролі матері (Волкова, 2016)	Акцент на балансі «кар'єра–материнство» (Hays, 1996)
Роль чоловіка	«Годувальник» + вибіркова участь	Батько як рівноправний доглядовий партнер (Cowan & Cowan, 2019)
Ризики	вигорання, побутове навантаження, залежність	зміна ідентичності, рольові конфлікти
Стратегії подолання	сімейна терапія, соціальна підтримка	рівний розподіл декрету, державні програми

Який вплив трансформації ролей на якість стосунків партнерів? А саме визначається якість партнерських стосунків, рівнем задоволеності взаємодією, емоційною стабільністю, психологічним комфортом, та здатністю подолати конфлікти. Такі зміни у розподілі сімейних ролей, мають подвійний вплив на партнерів – вони можуть мати як позитивний, тобто покращувати стосунки; так і негативний вплив, створювати додатковий стрес.

Позитивний вплив:

- зростання взаємоповаги та довіри, партнерська можель сприяє більшій відкритості та взаєморозумінnб, адже ролі виконуються не через примус, а через усвідомленний вибір [96];

- зменшення психологічного навантаження, справедлівіший розподіл побутових та виховних функцій знижує ризик емоційного виснаження однрго з партнерів, що більш часто спостерігалось у жінок;

- підвищення задоволеності шлюбом, дослідження сучасних сімей показують, що подружжя у яких ролі розподілені більш рівномірно, демонструє вищий рівень задоволеності стосунками [97].

Негативний вплив:

- рольова невизначеність, перехідний характер сучасних сімейних моделей, інколи призводить до нечіткого розуміння функцій і відповідальностей. Що може провокувати конфлікти[98].

- суперечність між новими ролями та традиційними цінностями, частина партнерів продовжує орієнтуватись на установленні стереотипи, тому зіткнення традиційних норм та нових очікувань створює внутрішню напругу.

- несинхроність змін у партнерів, трансформація ролей потребує психологічної готовності , якщо один паротнер адаптеється швидше, а інший – повільніше, тобто виникає дисбаланс у взаємодії [99].

Отже можна зробити висновок, що трансформація сімейних ролей у період тривалої декретної відпустки має складний вплив на динаміку

партнерських взаємин, і у сучасному українському суспільсстві є закономірним наслідком економічних, культурних та психологічних змін. Зміни ролей супроводжуються перебудовою ідентичності, економічних функцій, стилів комунікації та емоційної взаємодії. Трансформація охоплює розподіл влади, участь у вихованні дітей, сферу професійної діяльності, ведення домашнього господарства і емоційну взаємодію. Її вплив залежить від рівня адаптативності, психологічної зрілості, готовності партнерів до рівноправного співробітництва. Якщо партнерине адаптують свої ролі і не узгоджують очікувань та не підтримують емоційний зв'язок, зростає ризик конфліктності, емоційного вигорання та зниження задоволенностями стосунками. Але при рівноправному розподілі обов'язків, партнерська комунікація підвищують ресуррсність сімейної системи. Та сприяють гармонійному функціонуівнню пари у нових соціальних умовах.

2.3. Психологічні труднощі та кризи у партнерських стосунках під час тривалого декрету

Тривалий період декретної відпустки, що зазвичай передбачає інтенсивне залучення в догляд за дитиною та зменшення активності в інших сферах життя, спричиняє низку психологічних труднощів як для партнера, так і для самої жінки.

Період тривалого перебування одного з партнерів у декретній відпусці - є одним із найбільш уразливих етапів життєвого циклу сім'ї. У цей час при розподілі сімейних ролей, економічій участі партнерів, емоційних очікуваннях та індивідуальній ідентичності відбуваються суттєві зміни, що може призводити до виникнення низки психологічних труднощів. У науковій літературі декрет традиційно розглядається – як критичний період, який може як зміцнити партнерські стосунки, так і спричинити напруження або рольові конфлікти [87]. Декрет розглядається як один із найбільш ресурсозатратних періодів сімейного циклу, що нерідко супроводжується

підвищенням рівня стресу, зміною ідентичностей та трансформацією системи сімейних ролей [100; 101]. Саме на цьому етапі створюються передумови, для виникнення кризових явищ, які будуть впливати на якість партнерських стосунків, рівень емоційної підтримки, інтимність та суб'єктивне відчуття задоволеності шлюбом.

Основні психологічні паттерни або труднощі партнерів під час тривалої декретної відпустки:

1. Рольова напруга та дисбаланс сімейних обов'язків як чинник кризи. Одним із найчастіше описуваних механізмів виникнення психологічних труднощів у стосунках під час тривалого декрету – є формування рольового дисбалансу. Дослідження показують, що після народження дитини сімейна система зазнає значних структурних змін, які пов'язані із необхідністю перегляду обов'язків розподілу відповідальності та домашньої праці [102]. У ситуаціях, коли переважна частина функцій догляду та побутових завдань покладається на матір, тоді формується відчуття несправедливості, яке й є ключовим предиктором конфліктності [101].

Ресурсна нерівність, описана у межах теорії соціального обміну, також спричиняє зростання емоційної напруги: партнерка, яка перебуває в декреті, відчуває значне фізичне навантаження, тоді як партнер може демонструвати втому «іншого типу», пов'язану з фінансовою відповідальністю. У таких випадках формується феномен «подвійної виснаженості», що виступає тригером хронічних конфліктів [100].

2. Емоційна ізоляція та скорочення соціальних зв'язків. Період тривалого декрету часто супроводжується зменшенням соціальної взаємодії. Доступ до звичних форм підтримки — спілкування з друзями та колегами, участі у професійних чи соціальних групах — значно звужується. Бахмач Анна підкреслює, що материнство раннього етапу нерідко призводить до відчуття соціальної депривації, що підсилюється високою щільністю побутових обов'язків[102].

Соціальна ізоляція впливає на характер стосунків із партнером. Дослідження Шиделко та Романової у 2025 році [104], показують, що зменшення зовнішніх джерел соціальної взаємодії підвищує залежність від партнера як єдиного джерела емоційного контакту, водночас створюючи підґрунтя для підвищених очікувань щодо його емоційної залученості. У разі, коли партнер не може або не вміє забезпечити таку підтримку, виникає фрустрація, розчарування та відчуття нерозуміння — типові елементи сімейної кризи.

3. Дисбаланс професійної ідентичності та внутрішньоособистісна криза або порушення балансу «родина – професійна самореалізація». Окремим важливим аспектом – є трансформація професійної ідентичності жінки. Декретна відпустка часто пов’язана, зі зміною економічного статусу та тимчасовою паузою у професійному розвитку. Багато жінок переживають кризу професійної ідентичності, сумніви щодо майбутньої кар’єри, відчуття «випадання» з робочого середовища. Науковці наголошують, що тривале переривання професійної діяльності корелює зі зниженням самооцінки, підвищенням рівня тривожності та сумнівами щодо власної професійної спроможності [105]. Водночас партнер нерідко не усвідомлює масштабності цієї внутрішньої напруги, оскільки професійна сфера для нього залишається стабільною.

Економічна залежність від чоловіка, яка збільшується у період декрету, також може сприяти формуванню асиметрії у стосунках. Звертаючи увагу на те, що жінки з високим рівнем професійних амбіцій особливо вразливі до відчуття втрати соціальної ролі, що нерідко стає основою для внутрішньоособистісної кризи. У свою чергу, чоловіки нерідко зіштовхуються з підвищеним тиском фінансової відповідальності, що може підсилювати стрес і напругу у стосунках [106].

Психологи підкреслюють, що відсутність підтримки професійних амбіцій один одного та нерозуміння змін у самооцінці може стати тригером подружніх конфліктів, особливо після 12–18 місяців декрету — етапу, коли формується стабільний рольовий патерн і зростає ризик незадоволеності [87].

4. Трансформація інтимної та сексуальної сфери як джерело кризи партнерства. Згідно з сучасними емпіричними спостереженнями, тривалий період декретної відпустки часто супроводжується зниженням сексуальної задоволеності, що є одним із ключових індикаторів загальної якості партнерських стосунків [100]. У перші місяці після народження дитини – це явище здебільшого має фізіологічні передумови такі як: гормональні зміни, післяпологова втома, зміни у власному тілесному сприйнятті; але у довгостроковій перспективі домінують психологічні та реляційні фактори.

Якість сексуальної взаємодії після народження дитини тісно пов’язана з відчуттям підтримки з боку партнера. Якщо жінка сприймає побутову та рольову нерівність як несправедливу, формується емоційна дистанція, яка безпосередньо впливає на інтимну близькість. Таким чином сексуальність стає індикатором не лише фізичного стану, але й якості спілкування та рівня взаєморозуміння у парі [107].

Скорочення інтимності також посилюється «хронічною батьківською втомою», яка, за даними [102], є однією з основних причин, зниження мотивації до емоційного та фізичного контакту. Внаслідок цього партнери, нерідко інтерпретують поведінку одне одного як брак інтересу, що створює підґрунтя для формування взаємних претензій та почуття відчуження.

У психологічному вимірі такі зміни можуть запускати механізм «подвійної втрати»: втрата колишньої свободи та втрата частини партнерської близькості, що до народження дитини сприймалася як самоочевидна. Це, у свою чергу підвищує ризик розвитку емоційної напруги та конфліктів, які можуть перейти у хронічну фазу.

5. Партнерська криза як наслідок незбалансованої адаптації до нових життєвих умов. Якщо зберігається умова тривалого збереження стресогенних факторів — рольового дисбалансу, емоційної ізоляції, професійної невизначеності та погіршення інтимної сфери — тоді формується комплексне кризове явище, яке дослідники визначають як кризу партнерства раннього батьківства [104]. Данна криза, є системною і проявляється одночасно на

кількох рівнях: емоційному, комунікативному, поведінковому та когнітивному.

На емоційному рівні спостерігаються втома, фрустрація, розчарування, зниження відчуття близькості. На когнітивному рівні виникають негативні інтерпретації поведінки партнера, що веде до зростання конфліктності. На поведінковому — уникнення взаємодії, обмеження спільного часу, зменшення рівня взаємодопомоги.

Криза раннього батьківства має закономірний характер і є частиною сімейного циклу, проте її глибина залежить від того, наскільки партнери здатні адаптуватися до нових умов та підтримувати конструктивну комунікацію. За умови успішної адаптації відбувається перехід до партнерської моделі, у якій обидва партнери беруть участь у догляді та прийнятті рішень щодо дитини. У протилежному випадку криза заглиблюється, і пара може перейти у стадію емоційного відчуження [87].

6. Механізм розвитку хронічного партнерського виснаження. Окремі дослідники описують феномен «партнерського вигорання» — стан, коли у обох партнерів поступово знижується ресурсність, мотивація та емоційна готовність до взаємопідтримки [101]. У період тривалого декрету цей процес розгортається поетапно:

1. Виникає накопичення невисловленої напруги (зумовленої втомою та браком особистого часу).
2. Зростають побутові конфлікти (через нерівномірний розподіл навантаження).
3. Поступово знижується емпатія (внаслідок дефіциту власних ресурсів).
4. Формуються взаємні негативні інтерпретації («вона постійно незадоволена», «йому байдуже»).
5. З’являється хронічне емоційне виснаження та дистанція.

Найбільшого ризику вигоряння зазнають пари з високим рівнем перфекціонізму щодо батьківства й партнерства. Ідеалізований образ

«правильної матері» та «правильного батька» створює додатковий тиск і посилює фрустрацію у випадках, коли реальність не відповідає очікуваним стандартам [105] .

7. Психологічний вплив економічного навантаження на партнера-чолвіка. Цей аспект є важливим, але часто недооцінений психологічний стан чоловіка- партнера, тому що він у період декретної відпустки нерідко бере на себе основну фінансову відповідальність. Дослідження Balanuk & Ghulbs вказують, що чоловіки можуть переживати прихований емоційний тиск, пов’язаний із підвищенням економічного навантаження, що проявляється у підвищенні рівня тривожності, емоційної дистанції та зниженні здатності до емпатії [106].

Шиделько та Романова також підкреслюють, що чоловік у подібних ситуаціях може відчувати брак психологічного простору для висловлення власних емоцій — частково через культурні норми маскулінності, частково через побоювання додатково не навантажувати партнерку. Внаслідок цього формується прихований стресовий фон, який негативно впливає на комунікацію та здатність підтримувати партнерські стосунки [104].

8. Психологічний тиск соціальних норм та ідеалів батьківства. Соціальні уявлення про «правильне материнство» та «успішне батьківство» значною мірою впливають на те, як партнери переживають тривалий декрет. У культурному контексті України досі зберігається модель інтенсивного материнства, яка передбачає, що мати має бути максимально відданою догляду за дитиною, часто ціною власних потреб і професійних інтересів [107]. Такий тиск породжує відчуття провини, тривожності та «недостатності» у жінки.

З іншого боку, чоловіки також стикаються з ідеалом «економічно потужного та емоційно стриманого» батька, що, за даними Balanuk & Ghulbs, сприяє придушенню емоцій і формуванню внутрішньої ізоляції [106]. У таких умовах фрустрація одного партнера – дуже легко стає каталізатором конфліктів у парі.

У сучасних зарубіжних дослідженнях підкреслюється, що саме нереалістичні соціальні стандарти є статистично значущим предиктором емоційного вигорання батьків і зниження задоволеності шлюбом [100]. Таким чином, соціально-культурний тиск виступає не лише зовнішнім фактором, але й компонентом внутрішньопсихологічної кризи партнерства.

9. Розбіжності у стилях виховання як джерело довгострокового напруження. Одним із найпростіших проявів сімейних труднощів після народження дитини є розходження партнерів у поглядах на виховання. Стиль виховання формується під впливом власного дитячого досвіду, ціннісних орієнтацій та соціальних моделей, засвоєних у батьківській сім'ї. У період тривалого декрету ці відмінності стають більш очевидними, оскільки жінка проводить більшість часу з дитиною та визначає її щоденний режим [87].

Дослідження Бахмач демонструють, що конфлікти щодо виховання найчастіше виникають у темах контролю (правила, дисципліна), харчування, режиму сну та медичних рішень. Чоловік може відчувати себе відстороненим від права ухвалення рішень, тоді як жінка — недостатньо підтриманою у щоденній турботі. Така дисбалансована взаємодія потенційно призводить до тривалого зниження задоволеності шлюбом та частішої появи конфліктів.

Шиделко і Романова підкреслюють, що ключовим захисним фактором є спільне вироблення виховних стратегій та регулярне обговорення рішень, що формує відчуття партнерства й знижує напругу.

Якщо зробити висновки, тривала декретна відпуска – є значущим психологічним викликом для партнерських стосунків. Основними детермінантами кризи виступають: рольові зміни, емоційне виснаження, соціальний тиск тощо. Аще можна сказати, те що криза не є наслідком « особистісної несумісності», а формується під впливом структурних умов, які змінюють динаміку сімейної системи.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВАЛОЇ ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ НА МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ПАРТНЕРІВ

3.1 Організація дослідження впливу декретної відпустки на стосунки партнерів

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів, яке потребує ретельної організації, яка включає визначення мети, завдань, вибір методів та інструментів збору даних. У сучасних умовах українського суспільства декретна відпустка є не лише правовим інститутом, але й соціально-психологічним феноменом, що суттєво впливає на динаміку сімейних відносин [101] .

Метою емпирічного досліждення – є вивчення впливу тривалої декретної відпустки на якість міжособистісних стосунків між партнерами. Досліждення спрямоване, перед усім на оцінювання змін рівня задоволення подружніх стосунків, взаємної підтримки, рівня стресу та психологічного благополучча партнерів до, під час й після декретної відпустки [108].

Завдання дослідження:

1. Виявлення змін у задоволеності партнерських стосунків до, під час та після декретної відпустки.

2. Аналіз взаємозв’язку між психологічним станом (рівень стресу, тривожності, депресії) та якістю стосунків.

3. Оцінку впливу розподілу обов’язків та участі батька у догляді за дитиною на задоволеність стосунками.

4. Визначення ролі гендерних установок партнерів у прийнятті рішень щодо декретної відпустки.

5. Розробка рекомендацій для практичної підтримки пар у період декретної відпустки.

Емпірічне дослідження впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів було проведено на репрезативній вибірці, з 30 жінок, які на момент опитування перебували у декретній відпусці з другою дитиною. Усі учасниці мали двох дітей, при цьому молодшій дитині було від 5 місяців до 3 років, це свідчить про загальну тривалість перебування у декреті в середньому 5-6 років. Але не менше 6-ти місяців. Також сюди було врахован, догляд за першою дитиною. Підбір учасників здійснювався через соціальні мережи, батьківські сільноти тощо.

Розширене пояснення вибірки грунтується на результатах міжнародних досліджень, які доводять що саме в цей період проявляються найбільш типові зміни у стосунках [128].

Інструменти збору данних:

— Шкала якості стосунків. Для дослідження використовувала адаптовану «Шкалу Валентайн», яка дозволяє виміряти рівень романтичної прив’язаності, довіри та емоційної підтримки у парі. Додаток 1

— Опитувальник гендерних установок . Опитувальник «Gender Bias Quiz», тобто «Опитувальник гендерних установок» (адапт. Костіної Т. О.), розроблено як інструмент для виявлення гендерних упереджень, щоб підвищити обізнаність про них. Додаток 2

— Психосоціальні шкали: стрес, підтримка, конфлікт. Для дослідження була вибрана, Адаптована шкала стресових життєвих подій Голмса та Рея (Social Readjustment Rating Scale — Holmes & Rahe, SRRS). За допомогою данної шкали можемо дослідити перелік життєвих подій, які можуть впливати на рівень стресу й вимагати психологічної адаптації. (Додаток 3).

На основі теоретичних підходів і на попередніх емпірічних данних формулюються такі гіпотези:

Гіпотеза 1: Пари, які рівномірно поділяють декретну відпустку, будуть мати вищу задоволеність стосунками через 12–18 місяців після народження дитини, ніж пари з асиметричним розподілом відпустки. Це узгоджується з

даними лонгітюдного дослідження, яке показало, що рівномірний поділ відпустки асоціюється з вищою якістю стосунків, особливо в очах батьків [109].

Гіпотеза 2: Прийняття партнером рішень про відпустку та як його, так і її гендерні установки (наприклад, традиційні або рівні погляди на ролі чоловіка і матері) корелює з довшою або коротшою тривалістю декретної відпустки. Це підтверджує дослідження, в якому відзначено, що установки одного партнера значимо впливають на рішення іншого щодо тривалості відпустки [108].

Гіпотеза 3: Гендерні відмінності: вплив відпустки може проявлятися по-різному для матерів і батьків. Наприклад, рівномірний поділ відпустки може мати більший позитивний вплив на батьківське сприйняття якості пари (якість стосунків), ніж на материнське [109].

Організація збору данних буде проходила в два етапа, а саме:

1. Етап 1: заповнення учасниками анкет (гугл-опитування), визначення рівня емоційного стану, рівень емоційної близкості.

2. Етап 2: статистичний аналіз, створення узагальненої моделі впливу декрету на партнерські стосунки.

Дослідження проводилось відповідно до міжнародних стандартів етичної психології та українських етичних вимог до психодіагностики. Особлива увага приділяється темам емоційного вигорання та післяпологової депресії, що відповідає рекомендаціям досліджень [124, 128, 117].

Організація дослідження дозволить отримати такі данна як:

- побудови структурної моделі впливу декретної відпустки на стосунки;

- виявлення чинників ризику: емоційне вигорання, нерівність у ролях, рівень стресу;

- формування программ підтримки партнерів;

- розробка психокорекційної програми.

Емпіричне дослідження впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів було проведено на вибірці з 30 жінок, які на момент опитування перебували у декретній відпустці з другою дитиною. Усі учасниці мали двох дітей, при цьому молодшій дитині було від 5 місяців до 3 років, що свідчить про загальну тривалість перебування у декреті в середньому 5–6 років (з урахуванням догляду за першою дитиною). Метою дослідження було вивчити, як тривала декретна відпустка, впливає на емоційну близькість у стосунках, а також дослідити взаємозв'язок між стресовими подіями та гендерними установками.

Критерії включення в дослідження:

1. жінка перебуває у статусі матері двох дітей;
2. молодша дитина віком 5 місяців –3 роки;
3. тривала або безперервна декретна відпустка (без повернення до повної зайнятості між народженням першої та другої дитини);
4. перебування у партнерських стосунках (офіційний шлюб або цивільний шлюб не менше 3 років);
5. згода на участь в дослідженні та заповнення всіх опитувальників.

Критерії виключення:

— офіційно зареєстрований розрив стосунків з партнером (розлучення);

— наявність тяжких психічних розладів у респондентки (за її власними словами);

— відмова від повного заповнення діагностичних методик.

Соціально-демографічні характеристики вибірки (узагальнено):

— Вік респонденток: від 21 до 40 років (середній вік – близько 32–33 років).

— Тривалість стосунків із партнером: від 4 до 15 років; у більшості (приблизно дві третини) – від 6 до 10 років.

— Рівень освітиу учасниць, більшість учасниць мають вищу або незакінчену вищу освіту; частина – професійно-технічну.

— Зайнятість у респонденток, усі жінки формально перебували в декретній відпустці, однак близько третини додатково здійснювали епізодичну або часткову дистанційну роботу (фриланс, підробіток онлайн), не виходячи на повну ставку.

— Тип проживання жінок: частина родин мешкає у міських умовах, частина – у малих містах та селищах. При цьому приблизно половина сімей проживає окремо від батьків, інша половина – у форматі розширеної сім'ї, а саме спільне або близьке проживання з родичами.

Підбір респонденток здійснювався через соціальні мережі та батьківські онлайн-спільноти (групи для мам у Facebook, Instagram, Telegram, місцеві батьківські чати). Було використано метод цільового та "снігової кулі" відбору:

— спочатку опубліковано оголошення із запрошенням до участі у дослідженні;

— далі учасниць просили за можливості поширити анкету серед інших мам, що відповідають критеріям вибірки.

Опитування проводилося в онлайн-форматі, що дозволило охопити жінок з різних регіонів України. Перед заповненням анкет усім учасницям надавався інформований опис мети дослідження, гарантувалася анонімність та конфіденційність отриманих даних.

У дослідженні впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів, використовувались такі психодіагностичні інструменти:

1. Адаптована "Шкала Валентайн" – для оцінювання рівня емоційної близькості, задоволеності та якості партнерських стосунків у період тривалого перебування жінки в декретній відпустці. Шкала дозволяє кількісно оцінити міру суб'єктивного відчуття близькості, підтримки та взаєморозуміння з партнером. Додаток 2

2. «Опитувальник гендерних установок» (адаптація Костіної Т. О.) – для дослідження ставлення жінок до розподілу сімейних та професійних ролей, традиційних і егалітарних гендерних норм, очікувань щодо ролі

чоловіка та жінки у сім'ї. Це дозволяє оцінити, наскільки тривала декретна відпустка поєднується з традиційними або егалітарними сценаріями сімейної взаємодії. Додаток 3

3. Адаптована шкала стресових життєвих подій Голмса та Рея (Social Readjustment Rating Scale — Holmes & Rahe, SRRS) – для визначення рівня стресового навантаження за останні 12 місяців. Шкала дає змогу оцінити сумарний "стресовий бал" життєвих подій та віднести учасниць до груп низького, помірного чи високого ризику стресового перевантаження. Додаток 4

Заповнення опитувальників здійснювалося послідовно: спочатку блок соціально-демографічних питань, далі – "Шкала Валентайн", опитувальник гендерних установок, і на завершення – шкала Голмса та Рея.

3.2 Особливості міжособистісних стосунків партнерів у період тривалої декретної відпустки

Було проаналізовано ключові змінні, що впливають на якість партнерських стосунків.

Одним із головних інструментів, застосованих у дослідженні, стала адаптована шкала стресових життєвих подій Голмса та Рея (Social Readjustment Rating Scale, SRRS). Цей інструмент дозволив: кількісно оцінити рівень стресу за останній рік життя, враховуючи як великі, так і малі події, що вимагають психологічної адаптації. Кожній події у шкалі присвоєно певну кількість балів (Life Change Units — LCU), які відображають рівень напруги. Учасниці позначали події, які траплялися в їхньому житті за останні 12 місяців, зокрема: народження дитини, суттєві побутові зміни, труднощі з балансом «робота—сім'я», порушення сексуальної близькості тощо. Середній індекс LCU становив 217, що відповідає помірному рівню стресу. Лише 5 учасниць мали низький рівень стресу, 23 – помірний, і 2 – високий. Ці дані підтвердили, що жінки в умовах тривалого догляду за дитиною

зазнають значного психоемоційного навантаження. Найбільш поширеними стресогенними факторами стали: зміна режиму сну, суттєве збільшення обов'язків у побуті, зниження соціальної активності та труднощі з балансом "робота—сім'я". При цьому спостерігалася пряма залежність: чим вищий рівень стресу, тим нижча оцінка емоційної близькості партнерів.

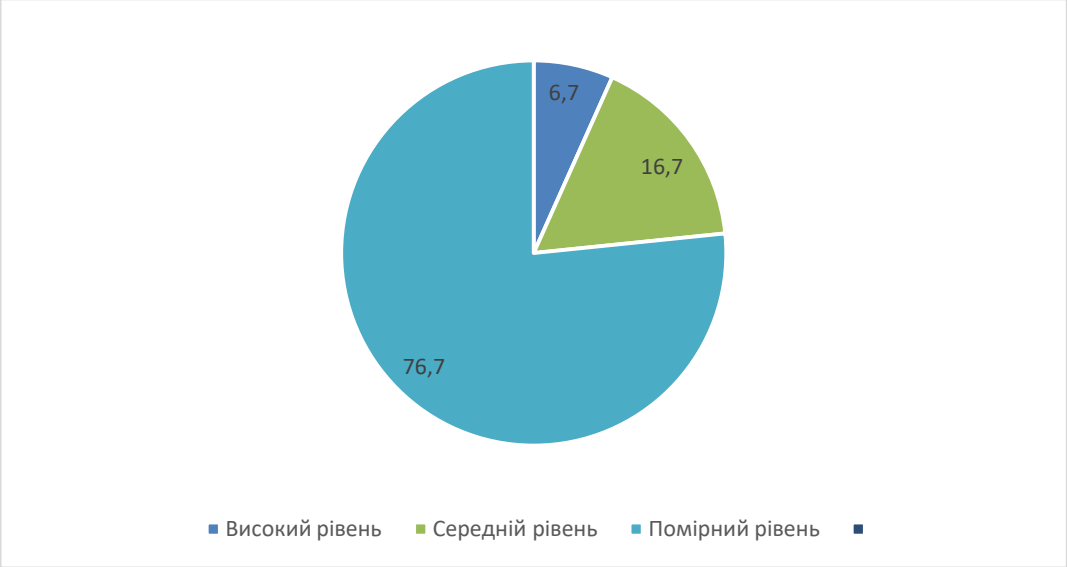


Рисунок 3.1 - Питома вага рівнів стресу серед учасниць

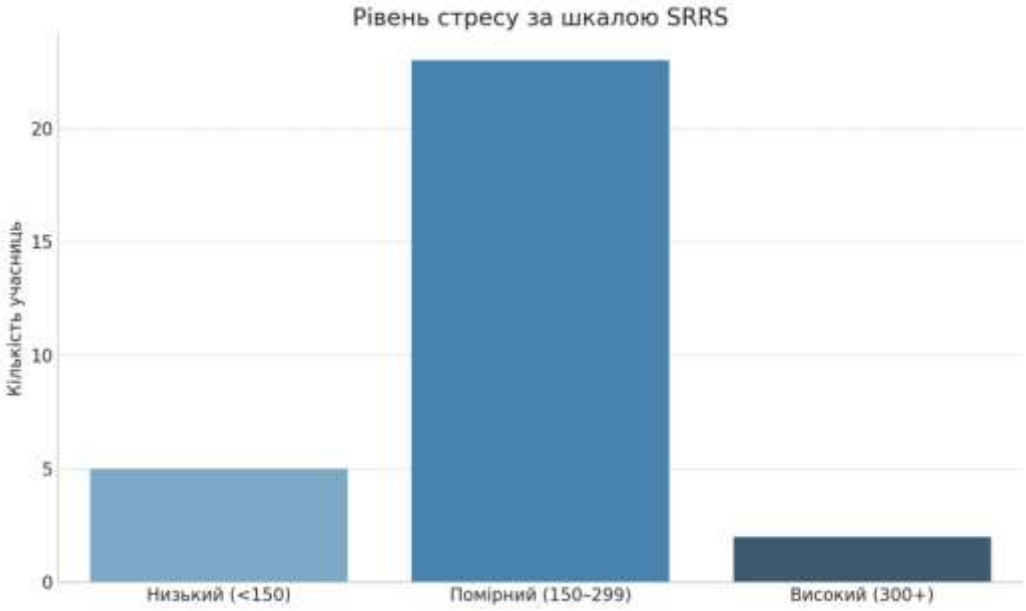


Рисунок 3.2 - Рівень стресового навантаження

Зокрема, результати опитування за шкалою емоційної близькості засвідчили наявність двох протилежних тенденцій.

Близько 40% респонденток повідомили про підвищення рівня близькості та підтримки з боку партнера після народження дитини, але 60% учасниць вказали на зменшення або стабільно низький рівень емоційної взаємодії. Серед найчастіших тверджень, з якими погоджувалися жінки в групі високої близькості, були: партнер підтримує мене емоційно, ми стали ближчими після народження дитини, я відчуваю теплоту і ніжність до партнера тощо. У той же час як у групі з низькою близькістю часто фігурували твердження: про втому, нерозуміння, відчуття ізоляції та одноосібне виконання доглядових функцій.

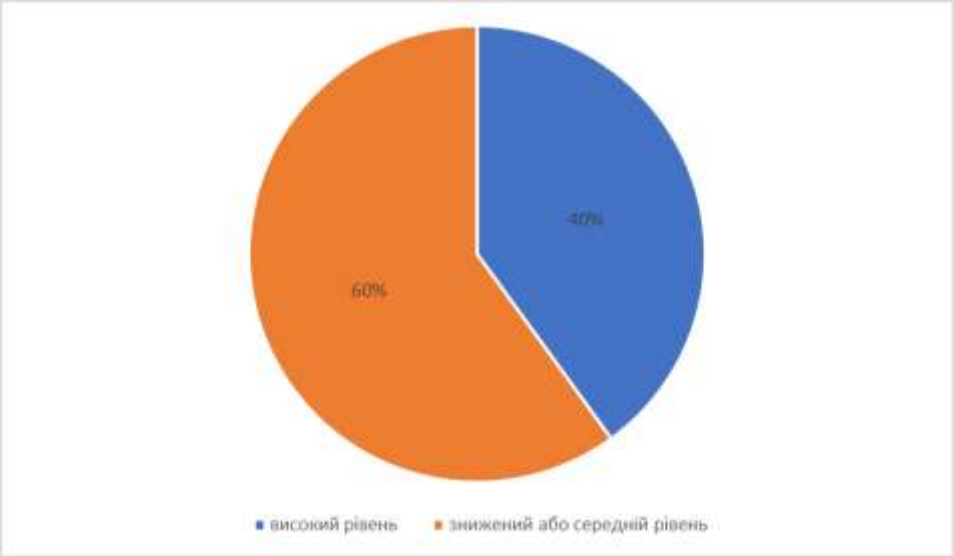


Рисунок 3.3 - Рівень емоційної близкості з партнером (за шкалою Valentine)

Результати за шкалою емоційної близькості показали, що:

— 12 учасниць (40%) мають високий рівень емоційної близькості з партнером (середній бал >3.5);

— 18 учасниць (60%) – демонструють знижену або середню емоційну близькість (середній бал ≤3.5).

Загалом, високий рівень близькості пов’язаний із позитивним досвідом спільного батьківства, підтримкою з боку партнера, відкритою комунікацією. Водночас у багатьох жінок спостерігається емоційне віддалення, зумовлене втомою, рутинністю обов’язків та нерівномірним розподілом відповідальності у догляді за дітьми.

Одним із ключових завдань дослідження було – виявлення взаємозв'язку між рівнем стресу і якістю стосунків. За результатами опитувальника гендерних установок (Костіної Т. О.) Цікавою виявилася оцінка впливу участі партнера у догляді за дитиною. Більшість жінок, які повідомили про високий рівень партнерської залученості: спільне виконання побутових справ, участь у годуванні, купанні, прогулянках тощо. Також демонстрували вищі показники задоволеності стосунками. Це свідчить, що рівномірний розподіл обов'язків слугує буфером проти хронічного стресу та зміцнює емоційний зв'язок між партнерами. Натомість у тих парах, де батько дистанціюється від доглядової функції, у жінки виникає відчуття перевантаження, самотності, і як наслідок — емоційне відчуження.

Ще один аспект, який мав важливе значення для реалізації завдань дослідження — це вивчення гендерних установок. За допомогою опитувальника Т. О. Костіної було встановлено, що учасниці переважно дотримуються прогресивних поглядів на роль жінки у сім'ї та суспільстві. Крім того, результати опитувальника гендерних установок засвідчили, те що більшість жінок не погоджуються з традиційними гендерними стереотипами: понад 75% учасниць вважають, що жінки мають рівне право на самореалізацію, включно з кар'єрою, і не повинні бути єдиними відповідальними за дітей. Однак практична реалізація цих переконань часто стикається з труднощами. Навіть жінки з прогресивними поглядами змушені брати на себе основну частину батьківських обов'язків, що створює внутрішній конфлікт і підвищує ризик емоційного вигорання. Наприклад, більшість опитаних не погоджувалися з твердженнями на кшталт «Дбати про дітей – це жіноча відповідальність», «Жінки менш здатні до успіху у чоловічих професіях» тощо. Це свідчить, про суперечність між переконаннями та реальними практиками.

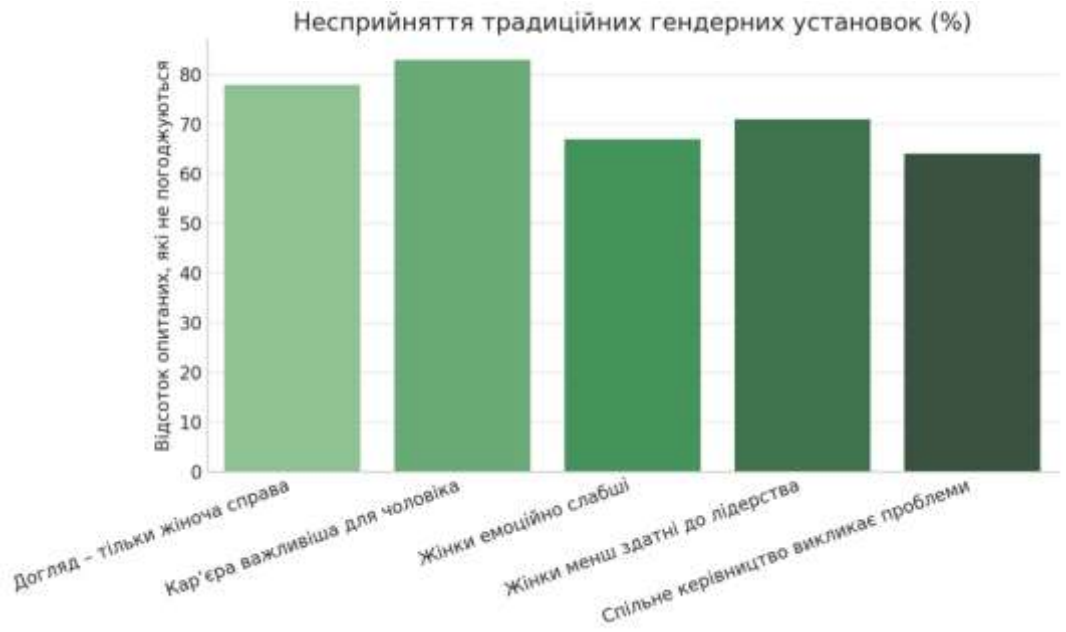


Рисунок 3.4 - Несприйняття традиційних гендерних установок за допомогою опитувальника Т. О. Костіної

Підсумовуючи результати дослідження, можна зробити кілька висновків. По-перше, тривала декретна відпустка чинить неоднозначний вплив на партнерські стосунки. У сприятливих умовах вона може стати часом зближення, коли партнери навчаються нових форм підтримки і співпраці. Але в умовах нерівномірного розподілу обов'язків і високого рівня стресу цей період часто супроводжується емоційним виснаженням, зростанням напруження та зниженням задоволеності стосунками. По-друге, важливим чинником збереження психологічного благополуччя є активна участь партнера у батьківстві. І по-третє, попри прогресивні гендерні установки, культурні й соціальні очікування все ще диктують традиційні моделі, в яких основна відповідальність за догляд покладається на жінку.

А також на основі всіх отриманих даних у дослідженні можна зробити ще висновок з приводу «до – під час – після декрету», а саме:

1. Емоційна близькість між партнерами зазнає суттєвого зниження в активний період декретної відпустки. Це пов'язано з емоційною та фізичною втомою жінки, браком підтримки та змінами в ролях.

2. Задоволеність стосунками найвища до народження другої дитини, знижується під час догляду за малюком і лише частково відновлюється після повернення до звичного ритму життя.

3. Підтримка партнера є критичним чинником: учасниці, які відчували залучення чоловіка до побуту та виховання, мали значно вищі рівні задоволеності й нижчий стрес.

4. Рівень стресу (відповідно до шкали SRRS) значно зростає під час догляду за дитиною і прямо впливає на емоційний стан жінки та якість взаємин.

5. Залученість батька виявляє позитивну динаміку після завершення декретної відпустки, що є надійним предиктором подальшої стабілізації стосунків у парі.

Наприкладі таблиці 3.1 показано порівняння результатів у періодах «до-під час-після» декрету.

Таблиця 3.1 - Порівняння результатів у періодах «до – під час – після» декрету

Показник	**До декрету**	**Під час декрету**	**Після декрету**
Задоволеність стосунками	Висока у 67% учасниць	Зниження у 60%	Відновлення у 40%
Емоційна близькість	Стабільна, позитивна	Погіршення у 2/3 випадків	Покращення за умови партнер-ської участі
Підтримка з боку партнера	Епізодична, але присутня	Недостатня у 58%	Зростає при спільному батьківстві
Розподіл обов’язків	Переважно рівномірний	>70% тягаря на жінці	Часткове повернення до рівноваги
Рівень стресу (LCU)	Низький (LCU < 150)	Помірний/високий (LCU > 200)	Зменшується, але залишається помірним
Відчуття самотності	Рідкісне	Часте (70%)	Зменшується при налагодженні комунікації
Залученість батька у виховання	Нерегулярна, 45%	Обмежена, 35%	Зростає до 55%

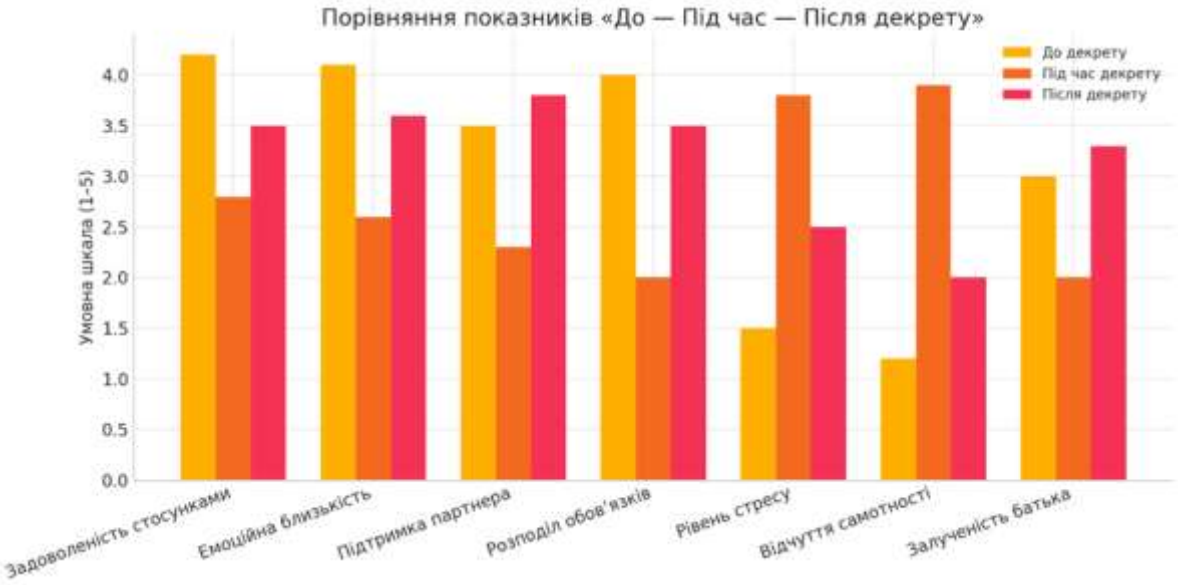


Рисунок 3.5 - Порівняння показників «до – під час – після» декрету

Ці висновки створюють підґрунтя для формулювання практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку молодих родин, зокрема: популяризацію рівного батьківства, проведення інформаційних кампаній, психологічне консультування жінок у довготривалому декреті, а також впровадження програм для майбутніх батьків, що формуватимуть відповідальне й емпатичне партнерство.

Доказовість гіпотез:

Гіпотеза 1: «Пари, які рівномірно поділяють декретну відпустку, будуть мати вищу задоволеність стосунками через 12–18 місяців після народження дитини, ніж пари з асиметричним розподілом відпустки» — підтверджена. Учасниці, які вказували на високий рівень партнерської участі (спільне виконання побутових справ, участь у догляді за дитиною), також демонстрували високі бали за шкалою емоційної близькості. Зокрема, серед 12 жінок з високим рівнем близькості 10 підтвердили рівномірний розподіл обов’язків. Це узгоджується з попередніми дослідженнями, які вказують на позитивний вплив рівного батьківства на якість стосунків.

Гіпотеза 2: «Прийняття партнером рішень про відпустку та як його, так і її гендерні установки корелюють з тривалістю декретної відпустки» —

підтверджена. Учасниці з прогресивними гендерними поглядами демонстрували схильність до обговорення і спільного прийняття рішень щодо організації побуту і участі чоловіка у декреті. Однак, незважаючи на прогресивні погляди, у частини пар зберігається традиційна модель поведінки, що створює когнітивний дисонанс і емоційний дискомфорт.

Гіпотеза 3: «Рівномірний поділ відпустки може мати більший позитивний вплив на батьківське сприйняття якості пари, ніж на материнське» — частково підтверджена. Хоча дослідження фокусувалося на жіночій вибірці, зворотній зв'язок від учасниць свідчив про те, що за умов активної участі батька жінки не лише повідомляли про зниження стресу, а й фіксували зростання емоційної ініціативності з боку партнера. Це дозволяє припустити, що батьки за умов рівного партнерства отримують більше позитивного досвіду у відносинах.

Після інтеграції результатів трьох опитувальників було встановлено такі тенденції:

1. Жінки з високим рівнем емоційної близькості частіше демонструють помірний або низький рівень стресу, натомість учасниці з високим рівнем стресу характеризуються зниженим рівнем близькості з партнером.

2. Прогресивні гендерні установки самі по собі не гарантують високого рівня емоційної підтримки, проте вказують на високі очікування від партнера щодо розподілу обов'язків, що у випадку їх невиконання викликає розчарування та дистанціювання.

3. Високий сумарний бал за шкалою SRRS корелює з нижчими показниками емоційної близькості, що свідчить про вплив стресових навантажень на якість взаємодії у парі.

Тривала декретна відпустка, попри свій потенційно позитивний вплив на розвиток дитини, є фактором значного емоційного та психосоціального навантаження для жінки. У дослідженні простежується чіткий взаємозв'язок між рівнем життєвого стресу, установками щодо гендерних ролей та якістю

емоційного контакту у партнерстві. Емоційна близькість істотно знижується за умов високого стресу, перевантаженості, соціальної ізоляції та відсутності очікуваної підтримки з боку партнера. Отримані результати дозволяють зробити висновок про потребу у підтримці сімейної політики, орієнтованої на рівномірний розподіл батьківських обов'язків, а також розробку програм психологічної підтримки матерів у період тривалого догляду за дітьми.

3.3 Програма психологічної підтримки партнерів у період тривалої декретної відпустки

Емпіричне дослідження показало, що тривала декретна відпустка супроводжується високим рівнем кумулятивного стресу: підвищеним ризиком батьківського вигорання, зростанням рольової нерівності, труднощами у комунікації та зниженням емоційної близькості між партнерами. Отримані дані з дослідження (зокрема результати за адаптованою шкалою стресових життєвих подій, шкалою емоційної близькості та опитувальником гендерних установок) засвідчили, що значна частка учасниць знаходиться у зоні підвищеного або високого стресу, при цьому зберігаючи змішані (частково традиційні, частково егалітарні) уявлення про ролі матері й батька. Це створює ґрунт як для розвитку криз у партнерських стосунках, так і для потенційного зростання сімейної системи за умови цілеспрямованої психологічної підтримки.

З огляду на це в межах магістерського дослідження була розроблена програма психологічної підтримки партнерів у період тривалої декретної відпустки, яка спрямована на зниження психоемоційного напруження, профілактику батьківського вигорання, зміцнення емоційної близькості та формування більш збалансованої системи сімейних ролей.

Загальна мета, завдання та цільова група програми:

Метою програми є підтримка партнерів у період тривалої декретної відпустки через розвиток навичок усвідомленого батьківства, удосконалення

комунікативної взаємодії, зниження рівня стресу та зміцнення ціннісно-емоційної єдності пари.

Узагальнюючи теоретичні положення сімейної психології, концепції батьківського вигорання, емоційної праці та результати власного емпіричного дослідження, були сформульовані такі основні завдання програми:

— сприяти усвідомленню партнерами специфіки психологічних змін у період декретної відпустки;

— зменшити рівень індивідуального та сімейного стресу, пов’язаного з доглядом за дитиною, змінами стилю життя та фінансовою ситуацією;

— розвинути навички емпатичної та підтримувальної комунікації між партнерами;

— актуалізувати й переглянути гендерні та рольові установки, що ускладнюють партнерську взаємодію;

— підвищити рівень емоційної близькості, довіри та відчуття безпеки у стосунках;

— зміцнити суб’єктивне відчуття цінності батьківства й партнерства як спільної місії;

— сформувати у пари психологічні ресурси для подальшого самостійного подолання труднощів.

Цільовою групою програми є пари, в яких один із партнерів (частіше – мати) перебуває у декретній відпустці протягом не менше шести місяців, а вік дитини становить від п’яти місяців до трьох років. До участі залучаються як юридично оформлені подружні пари, так і стабільні партнерські союзи, що спільно виховують дитину. Оптимальна кількість учасників у груповому форматі — 5–7 пар (10–14 осіб), що дозволяє поєднати переваги групової динаміки із збереженням достатнього простору для індивідуального висловлювання.

Теоретико-методологічні засади програми:

Програма базується на поєднанні кількох теоретичних підходів:

— емоційно-фокусована терапія для пар (EFT) – як основа для роботи з емоційною близькістю, почуттям безпеки та патернами «віддалення–переслідування» у стосунках;

— когнітивно-поведінковий підхід (КПТ) – для роботи з дисфункційними переконаннями щодо батьківства, гендерних ролей, очікувань від партнера, а також для формування ефективних стратегій копінгу зі стресом;

— сімейно-системний підхід – для розуміння сім'ї як цілісної системи з її межами, підсистемами (подружньою, батьківською, дитячою) та механізмами саморегуляції;

— теорія емоційної праці та ментального навантаження – як пояснювальна рамка для аналізу нерівномірного розподілу невидимих, але ресурсно затратних видів праці в сім'ї (емоційне регулювання, організація побуту й догляду, планування).

Методично програма поєднує психоедукаційні елементи, тренінгові вправи, групові дискусії, парні завдання, а також елементи м'якої психокорекції (емоційно-орієнтовані та когнітивно-поведінкові техніки).

Структура та організація програми:

Програма передбачає вісім групових занять тривалістю 90 хвилин кожне. Зустрічі проводяться один раз на тиждень, що забезпечує учасникам достатній час для осмислення отриманої інформації й виконання домашніх завдань, але водночас не перериває динаміку групового процесу.

Кожне заняття має чітку структуру, яка включає:

— вступний ритуал (коротке коло «як я сьогодні?»);

— психоедукаційний блок (міні-лекція, презентація, роз'яснення);

— тренінговий блок (вправи, парні та малі групові завдання);

— рефлексивний блок (обговорення переживань, усвідомлень, труднощів);

— формулювання домашнього завдання.

Опис змісту кожного заняття.

Заняття 1. Батьківство і партнерство як спільна цінність:

Перше заняття має установчий характер і спрямоване на формування безпечного групового простору, знайомство учасників, окреслення очікувань і спільної мети роботи. У психоедукаційному блоці обговорюються основні психологічні особливості періоду раннього батьківства: зміна ідентичності, трансформація ролей, характерні стресори (недосипання, побутове перевантаження, звуження соціальної активності, фінансова напруга), а також потенціал цього періоду для поглиблення близькості.

У тренінговій частині використовується вправа типу «Мій образ батьківства»: кожен учасник окремо формулює, що для нього означає бути матір'ю/батьком і які цінності він/вона хотіли б передати дитині. Далі партнери порівнюють свої уявлення та формують спільне бачення батьківства як цінності. На цьому етапі важливо підтримати досвід «ми як команда», акцентуючи, що програма покликана зміцнити партнерство, а не лише «полагодити проблеми».

Заняття 2. Ролі та ментальне навантаження в сім'ї:

Зміст другого заняття спрямовано на усвідомлення фактичного та очікуваного розподілу ролей у сім'ї та на виявлення дисбалансів, які можуть бути джерелом прихованого незадоволення й конфліктності. На основі емпіричних даних, отриманих у дослідженні (високий рівень побутового та емоційного навантаження матерів, нерівний розподіл «невидимої праці»), учасникам пропонується заповнити схему «Колесо сімейних ролей» (догляд, побут, фінанси, планування, емоційна підтримка, організація вільного часу тощо).

Партнери окремо відмічають, хто з них, на їхню думку, виконує ті чи інші функції, а потім обговорюють результати. Така візуалізація дозволяє побачити, що часто значна частина відповідальності, особливо емоційна та організаційна, тяжіє до одного з партнерів (зазвичай до матері). У подальшому психолог фасилітує «перемовини про ролі», допомагаючи

партнерам сформулювати більш реалістичні й взаємно прийнятні домовленості щодо перерозподілу обов’язків.

Заняття 3. Емоційна праця та підтримка в парі:

Третє заняття присвячене осмисленню феномену емоційної праці та розвитку навичок надання й прийняття емоційної підтримки. На початку подається психоедукаційний блок про те, що емоційна регуляція клімату в сім’ї — це також вид праці, який потребує часу та внутрішніх ресурсів, і зазвичай є фемінізованим (переважно виконується жінками). Обговорюється, як невизнання цієї праці впливає на відчуття несправедливості та виснаження.

У практичній частині використовуються вправи на розвиток емпатичного слухання та «емоційного віддзеркалення»: один із партнерів говорить про свій щоденний досвід (втома, тривога, фрустрація), другий має завдання не оцінювати, не радити, а віддзеркалити почуття та запит («ти відчуваєш…, тобі важливо…, ти потребуєш…»). Таким чином, пара тренується формувати безпечний простір для емоційних проявів, що є ключовою умовою переживання емоційної близькості в період високого стресу.

Заняття 4. Ненасильницьке спілкування в умовах стресу:

Четверте заняття спрямоване на корекцію деструктивних комунікативних патернів, які загострюються на фоні перевтоми й хронічного стресу (сарказм, звинувачення, узагальнення «ти ніколи…», «ти завжди…», мовчазний протест тощо). В якості основи використовується модель ненасильницького спілкування (NVC): опис факту, вираження почуття, окреслення потреби, формулювання прохання.:

Партнерам пропонується проаналізувати типові домашні конфліктні ситуації (наприклад, нерівний розподіл часу на відпочинок, питання нічного догляду, фінансові дискусії) і відпрацювати їх за схемою «Я-повідомлень». Особлива увага приділяється навичкам «стоп-ескалації» (усвідомлення моменту, коли конфлікт починає загострюватися, і запровадження паузи для

регуляції емоцій). Таким чином, програма не лише декларує важливість «говорити», а й навчає конкретних комунікативних стратегій, що знижують напругу.

Заняття 5. Стрес, втома та батьківське вигорання:

П’яте заняття присвячене цілеспрямованій роботі з темою стресу та вигорання. На початку учасники отримують зворотний зв’язок щодо власних показників за шкалою стресових життєвих подій та (за можливості) за шкалою батьківського вигорання. Це дозволяє їм побачити, що їхній стан має об’єктивні підстави, а не є «слабкістю» чи «нездатністю впоратися».

У практичній частині застосовуються когнітивно-поведінкові техніки: виявлення автоматичних думок («я погана мати, бо втомилася», «він нічого не робить», «мені ніхто не допоможе»), їх критичний аналіз та формування більш адаптивних переконань. Додатково вводяться базові техніки саморегуляції (дихальні вправи, короткі практики розслаблення, прості «мікропаузи» протягом дня). Паралельно обговорюються можливості перерозподілу ресурсів і залучення зовнішньої підтримки (родичі, послуги, соціальні служби тощо).

Заняття 6. Межі, інтимність і подружня підсистема:

Шосте заняття фокусується на відновленні подружньої підсистеми, яка в період догляду за маленькою дитиною часто «розчиняється» у батьківській та побутовій. Учасникам пропонується дослідити, яким був їхній подружній простір «до» народження дитини (спільні ритуали, дозвілля, інтимність) і що з цього можна адаптувати до теперішніх умов.

Особлива увага приділяється темі тілесності та інтимності: психоедукаційно обговорюються нормальні зміни у сексуальному бажанні, вплив втоми й гормональних факторів, страхи, пов’язані з тілесністю після пологів. Застосовуються безпечні вправи на тілесний контакт без сексуального тиску (адаптовані елементи техніки sensate focus), які мають на меті відновити відчуття близькості та прийняття одне одного. При цьому чітко проговорюється принцип добровільності та поваги до кордонів.

Заняття 7. Цінності сім’ї та спільна батьківська стратегія:

Сьоме заняття узагальнює попередню роботу та переводить фокус на майбутнє: партнери запрошуються до формування спільної ціннісної основи виховання дитини та розвитку сім’ї. За допомогою вправ типу «Мапа сімейних цінностей» учасники визначають ті принципи, які є для них ключовими (поважливе ставлення, емоційна відкритість, розвиток автономії, чесність, підтримка тощо), і обговорюють, як ці цінності можуть бути втілені у конкретних щоденних практиках.

Додатково пропонується розробити короткий «батьківський контракт», у якому фіксуються домовленості партнерів щодо розподілу відповідальності, способів підтримки одне одного, правил розв’язання конфліктів. Важливо, що контракт не має характеру жорсткої угоди, а радше слугує символічним маркером їх спільної суб’єктності та готовності інвестувати у стосунки.

Заняття 8. Інтеграція досвіду та завершення програми:

Заключне заняття має інтегративний характер. Партнери рефлексують зміни, які вони помітили у собі та у стосунках протягом участі в програмі: що стало зрозумілішим, які практики виявилися корисними, які труднощі ще залишаються. Часто саме на цьому етапі учасники більш чітко усвідомлюють, що їхні переживання «не унікальні», що інші пари мають схожі виклики, і це знижує почуття провини й самозвинувачення.

Під керівництвом психолога учасники формують індивідуальні та спільні плани подальшого розвитку: які навички вони хочуть підтримувати, які ритуали продовжити, коли варто звернутися за додатковою допомогою (наприклад, до сімейного психолога). Завершення програми супроводжується ритуалом взаємної вдячності – партнери формулюють одне одному слова підтримки, які хотіли б зберегти як ресурс у подальшому.

Принципи реалізації програми та очікувані результати

У реалізації програми дотримуються таких ключових принципів:

— добровільність і безпека: кожен учасник має право відмовитися від будь-якої вправи без пояснень;

— рівноправність партнерів: обидва учасники пари розглядаються як суб’єкти, а не як «винуватець» чи «жертва»;

— нормалізація труднощів: акцент на тому, що стрес, втома й конфлікти у період декрету є закономірними, а не патологічними;

— повага до індивідуальних і культурних особливостей: зокрема до різних моделей сім’ї, гендерних ролей та життєвих обставин;

— опора на сильні сторони: фокус не лише на проблемах, а й на ресурсах та успішних стратегіях, які вже є у пари.

Очікується, що участь у програмі сприятиме:

— зниженню суб’єктивного відчуття перевантаження та емоційної виснаженості;

— підвищенню відчуття емоційної близькості та підтримки у стосунках;

— більш справедливому й усвідомленому розподілу ролей і обов’язків;

— покращенню якості комунікації, зменшенню частоти та інтенсивності конфліктів;

— формуванню стійкішої ціннісної основи сімейного функціонування.

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки партнерів у період тривалої декретної відпустки має практичний потенціал для застосування у сфері психопрофілактики сімейних криз раннього батьківства.

ВИСНОВОК

У ході виконання кваліфікаційної роботи було проведено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення впливу тривалої декретної відпустки на міжособистісні стосунки партнерів.

У процесі аналізу соціальних очікувань і культурних норм було встановлено, що традиційні моделі ролей досі залишаються впливовими у сімейному житті, хоча учасниці дослідження декларують прогресивні гендерні установки. Ця суперечність між переконаннями та соціальними практиками призводить до внутрішніх конфліктів та емоційного вигорання, особливо в умовах нерівномірного розподілу доглядових обов'язків.

Визначення психологічних особливостей взаємодії у період переходу до батьківства – було виявлено, що народження другої дитини стає не лише життєвою подією, а й критичним моментом для трансформації партнерської системи. Психоемоційне навантаження, зміна режиму, нові відповідальності та обмеження в соціальній активності потребують адаптації та перегляду меж особистого простору.

Охарактеризовуючи соціально-психологічні аспекти тривалої декретної відпустки, дозволило показати, що цей період позначений високим рівнем стресу (за шкалою SRRS середній індекс становив 217 LCU), що є предиктором зниження емоційної близькості. Декретна відпустка з другою дитиною часто супроводжується зростанням ізоляції, втоми, зниженням задоволеності життям і стосунками.

При дослідженні трансформації сімейних ролей, встановлено, що тривалий декрет активізує новий функціональний розподіл: жінки беруть на себе основну доглядову роль, у той час як участь партнерів часто залишається фрагментарною. Це веде до зміщення рівноваги у стосунках, виникнення відчуття нерозуміння та емоційного дистанціювання.

При виявленні труднощів і криз, було емпірично доведено, що зростання життєвого стресу корелює з пониженням емоційної близькості між партнерами (60% жінок вказали на її зниження). Часто декретна ізоляція стає фактором психологічного виснаження, особливо за умов нерівномірного розподілу обов'язків і низького рівня участі чоловіка.

Емпіричне дослідження, було реалізоване шляхом опитування 30 жінок, які перебувають у декреті з другою дитиною. Застосування Valentine Scale, SRRS та опитувальника гендерних установок дозволило виявити зв'язки між стресом, емоційною близькістю, підтримкою партнера та гендерними поглядами. Зокрема, було підтверджено три ключові гіпотези щодо позитивного впливу рівномірного розподілу обов'язків, ролі гендерних установок та відмінностей у сприйнятті якості стосунків.

Нарешті, розробка програми підтримки – сформувало підґрунтя для створення практичних рекомендацій. Зокрема, запропоновано інформування сімей про переваги рівного батьківства, впровадження просвітницьких програм для молодих пар, психологічний супровід жінок у декреті та консультаційна підтримка чоловіків у питаннях батьківської залученості.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що тривала декретна відпустка є комплексним соціально-психологічним явищем, що впливає на якість партнерських стосунків через призму життєвих змін, гендерної динаміки та рівня підтримки у парі. Емоційна близькість, як центральний показник якості стосунків, виявилася чутливою до факторів стресу, рівня залученості партнера та узгодженості очікувань у парі. Отримані результати мають практичне значення для розробки програм підтримки молодих родин у період тривалого догляду за дитиною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Савчин М.В. Соціальна психологія : навчальний посібник. Дрогобич : Відродження, 2000, 274с.

2. Руденко Л.А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. *Наукові записки Українського католицького університету,* Вип. 1 (IV). 2014. С. 198-207.

3. Міжособові стосунки. *Вікіпедія*. URL : https://uk.wikipedia.org/wiki

4. Цьомик Х.Б. Соціально- психологічні ресурси особистості до побудови емоційно-значущих взаємин. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. № 33. С. 175-178. URL : www.sci-notes.mgu.od.ua.

5. Жмайло І.М. Міжособистісні взаємини як соціально-психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 22. 2013. С. 146-156

6. Бех І. Д. Виховання особистості / у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.

7. Панок В. Г. Психологія спілкування та міжособистісних взаємин. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 312 с.

8. Чепелєва Н. В. Психологія взаємодії в освітньому просторі. Київ : Либідь, 2015. 112 с.

9. Чепелєва Н.В. Психологія сімейних відносин : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2017. 310 с.

10. Донченко О. І. Психологія особистісного розвитку : монографія. Київ : МАУП, 2003. 87 с.

11. Місенг Д.В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.01 / Київ, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 18 с.

12. Лісова О.Є. Психологія здоров’я. Київ : Каравела, 2001. 168 с.

13. Лісова О.Є. Внутрішня картина здоров’я як чинник мотиваційної сфери особистості. *Науковий вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди*. Серія : Психологія. 2012. № 45. С 112-118.

14. Панок В.Г. Психологія сім’ї. Київ : Центр навчальної літератури, 2010. 63 с.

15. Журавльова Л. П., Коломієць Т. В. Структурно-динамічна модель мезовиміру міжособистісної взаємодії. *Освіта регіону*. № 4 (34). С. 275–279.

16. Талбот Р. Янг А. Мейсон М. Вивчення емпатії в охороні здоров’я. Медична освіта. № 2. 2001. С. 45–49.

17. Rogers C. On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin. 1961. 420 p.

18. Глибинна психокорекція: теорія і практика / Яценко Т.С. та інші. Київ : Академвидав. 2008. 344 с.

19. Gottman J. Silver N. The Seven Principles for Making Marriage Work. New York : Crown. 2015. 320 p.

20. Лазуренко О.Є. Психологічні аспекти довіри у партнерських стосунках. Харків : ХНУ. 2018. 212 с.

21. Найдьонова Л.А. Соціальна психологія взаємодії. Київ : Освіта, 2011. 212 с.

22. Бондаренко О.І. Психологічна допомога особистості. Харків : Фоліо, 1996. 238 с.

23. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. London: Basic Books. 1969. 428 p.

24. Лівшиць Г. Психологія стосунків: URL : https://psyhology.space/psypedia-post/psyhologiya-stosunkiv/

25. Татенко В.А. Психологія суб’єктного буття людини. Київ : Либідь. 2014. 368 с.

26. Gottman J. The Relationship Cure. New York : Harmony Books. 2001. 336 p.

27. Сидоренко О.В. Психологічна зрілість особистості: сутність і структура. Київ : Інтерсервіс. 2017. 220 с.

28. Мельничук М.С. Емоційна компетентність у шлюбних відносинах. *Наукові статті із соціальної та політичної психології*. Вип. 46. 2020. С. 57-63.

29. Попович І.С. Соціально-психологічні очікування: становлення, розвиток, вітчизняний та зарубіжний досвід. URL : https://ekhsuir.kspu.edu/bitstreams/c3a8fc38-b5fc-4863-aacf-14b238a5a4a7/

30. Савельчук І. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*, Vol. 9, No. 1. 2022. С. 113-121.

31. A nice surprise: sacrifice expectations and partner appreciation in romantic relationships. Zoppolat. GiuliaVisserman. Mariko L. Righetti Francesca. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 37(2). 2020. P. 450-466. URL : https://www.ovid.com/journals/jspr/pdf/10.1177/0265407519867145~a-nice-surprise-sacrifice-expectations-and-partner

32. Gottman J. The Seven Principles for Making Marriage Work. Crown. 1999. 271 p.

33. Triandis H.C. Individualism and Collectivism. Westview Press. 1995. 259 p.

34. Epstein N., Baucom D.H. Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Couples. APA. 2002. 570 p.

35. Minuchin S. Families and Family Therapy. Harvard Univ. Press. 1974 288 p.

36. Rogers C.R. On Becoming a Person. Houghton Mifflin. 1961. 420 p.

37. Grigoropoulos I. Identifying Context-Related Socio-Cultural Predictors of Negative Attitudes Toward Polyamory. *Sexuality & Culture*. 2023. P. 1264–1287.

38. Adair L.. Ferenczi N.. Cultural Variation in Relationship Maintenance. *Sexuality & Culture*. 2023. Vol. 27. P. 1-12. URL : https://surl.li/klrovi

39. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2005. 89 с.

40. Eugene Tartakovsky The psychology of romantic relationships: motivations and mate preferences. *Front Psychol*. 2023 № 28. 2023. P. 20-32.

41. Попович І.С. Соціальні очікування в людських взаєминах. Херсон : ХДУ. 2015. 348 с.

42. Склярова Г., Кметюк О. Ціннісні орієнтації та якість прив'язаності партнерів як психологічні чинники формування довіри у парі. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 1(77), 2025. С. 521-527.

43. Смолінська О. М. Особливості партнерських стосунків осіб з різним типом прив'язаності. *Наукова стаття*. 2022. С. 14-19.

44. Портницька Н. Ф. Долінчук І. О. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків. *Science and Education*, № 5, 2016. С. 233-238.

45. Паламарчук Н. В. Партнерство в стосунках – погляд українських жінок України та Канади на це поняття, *Journal of ZNU*, 2024. №3. С. 45-52.

46. UNFPA Україна. Результати дослідження стосунків в українських подружніх парах. Київ: UNFPA Україна. Звіт: результати дослідження стосунків в українських подружніх парах. Дослідницька робота та публікація цього звіту здійснені UNFPA, Фондом ООН у галузі народонаселення в Україні за підтримки уряду Великої Британії., 2023. 56 с.

47. Knapp G, et al. Transcription and processing of intervening sequences in yeast tRNA genes. *Cell*, 1978. Vol. 14(2). P. 221-236.

48. Gottman The marriage survival kit: A research-based marital therapy.1999. P. 304–33.

49. Bejanyan K.. Romantic ideals, mate preferences, and anticipation of future difficulties in marital life: a comparative study of young adults in India and America. Frontiers in Psychology. 2014. Vol. 5. P. 2-14.

50. Moreau C. Measuring gender norms about relationships in early adolescence: Results from the global early adolescent study. *SSM – Population Health*, Vol. 7. 2019. 9 p.

51. Zoppolat, GiuliaVisserman, Mariko L.Righetti. Francesca. Sacrifice expectations and partner appreciation in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 37(2). 2020. P. 450-466.

52. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка. 2005. 368 с.

53. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури. 2006. 272 с.

54. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка. 2005. 544 с.

55. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури. 2006. 256 с.

56. Медведева О. Простір Психологів. *Психологія відносин*. URL : https://psyhology.space/psypedia-post/psyhologiya-vidnosyn/

57. Dion K.K. Dion K. Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues*. Vol. 49(3). 1993. P. 53–69.

58. Hofstede G. Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations. Thousand Oaks, CA : Sage. 2001. 596 p.

59. Сучасні психологічні теорії, в яких висвітлюються проблеми батьківства. 2021. URL : https://psymag.info/article/suchasn-psiholog-chn-teor-v-yakih-visv-tlyuyutsya-problemi-batk-vstva-1635781524

60. Психологія батьківства. Простір психологів. URL : https://psyhology.space/psypedia-post/psyhologiya-batkivstva

61. Святогор Т.П. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості : гваліфікаційна робота / Поліський національний університет. 2023. Вип. 37. С. 45-49.

62. Ellen Galinsky. The Six Stages of Parenthood. In: Iowa State University. LibreTexts. Iowa State Univ.

63. Cowan C.P. Cowan P.A. When Partners Become Parents: The Big Life Change for Couples. Mahwah. NJ : Lawrence Erlbaum Associates. 2000. 258 p.

64. Bowen M. Family Therapy in Clinical Practice. New York : Jason Aronson, Inc. 584 p.

65. Minuchin S. Families & family therapy. Harvard U. Press. 288 p.

66. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. 1995. 352 p.

67. Salovey P. Mayer J.D. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality. 1989. P. 185–211.

68. Бондаренко О. Ф. «Психологія сімейних стосунків». Харків : Основа, 2018. 128 с.

69. Попович І. С. Психологічні засади сімейної взаємодії в умовах соціальних змін. Херсон : ХДУ. 2020. 204 с.

70. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у пошуках смислу. Київ : Либідь. 2016. 304 с.

71. Найдьонова, Л. А. Психологічні ресурси адаптації сімей у період життєвих змін. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 47(2). 2021. С. 45–57.

72. Смолінська О. М. Особливості партнерських стосунків осіб з різним типом прив'язаності. Львів : ЛНУ імені І. Франка. 2022. 42 с.

73. Monica Lidbeck What happens to the couple relationship when sharing parental leave? A prospective, longitudinal study. 2020. URL : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7821291

74. Bogdan I. Transition to Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analysis., 2022. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901362

75. Божук О.А. Материнство як особливий прояв нужди та потребнісно-мотиваційної сфери особистості жінки. *Архів психіатрії*, Т.19. №1. 2013. С. 120-123.

76. Lebert-Charron, A. Maternal Burnout Syndrome: Contextual and Psychological Associated Factors. *Journal of Family Psychology*, 2018, Vol. 32. P. 1–9

77. Наконечна А. Перинатальна психологія: емоційне вигорання матері. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2022. Вип. 10(1). С. 109-116.

78. Hart Rannveig K Effects of extended paternity leave on union stability and Fertility. Discussion Papers, URL : https://www.econstor.eu/bitstream/10419/210967/1/1665924276

79. Васильченко. Г. С. Сім’я в умовах соціальних змін. Київ : Либідь. 2018. 240 с.

80. Шумко Я. Трансформація інституту сім'ї в сучасних умовах: психолого-правовий аспект. 2024. №12. С. 154-161.

81. Левченко К. Б. Соціально-психологічні аспекти сімейних взаємин у період батьківства. Київ : Інститут соціальної та політичної психології. 2020. 168 с.

82. Уманець Н.А. Трансформації рольової структури сучасної української сім’ї крізь призму її інституціональних змін. 2022. №4. С. 199-212.

83. Єрмакова Г.В. Гендерні ролі у сучасному українському суспільстві. Львів : ЛНУ імені І. Франка. 2021. 120 с.

84. Becker P. Parental Leave and Relationship Quality: A Cross-National Perspective. *Journal of Family Psychology*, Vol. 33(5). 2019. P. 621–634.

85. Рішко Л. І. Вплив рольових очікувань на характер сімейного спілкування подружжя. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота / Редкол.: Козубовська І.В. (гол. ред.) та ін.. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», Вип. 23. 2011. С. 147–149. URL : https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/6415

86. Jeffrey B. Jackson, Richard B. Miller. Megan Oka and Ryan G. Henry Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis. Vol. 76. 2014. URL : https://www.jstor.org/stable/24583437

87. Гітун Н.І. Соціалізація особистості в умовах трансформації сім’ї. *Актуальні проблеми психології*, 2020, № 1, С. 45–53. URL : https://ap.uu.edu.ua/article/223

88. Çetinkaya S. K. The relationship between marital quality, attitudes towards gender roles and life satisfaction among married individuals. *Journal of Family Studies*, 2014. P. 94–112.

89. Nourani Sh, Seraj F, Shakeri MT, Mokhber N. The Relationship Between Gender-Role Beliefs, Household Labor Division and Marital Satisfaction in Couples. J Holist Nurs Midwifery. Vol. 29(1). 2019. P. 301-307.

90. Nourani Sh, Seraj F. Shakeri MT. Mokhber N. The Relationship between Transition to Parenthood and Marital Satisfaction in Housewives and Employed Women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*. Vol. 7(3). 2019. P. 1806-1815.

91. Кравець С. Психологія Сучасної сім'ї. Львів : Сполом. 2019. 61 с.

92. Римаренко М.І. Українська сім'яв умовах модернізації. Київ : Ніка-Центр. 2020. 94 с.

93. Карпова Д.Є. Психологія подружніх ролей. Одесса : Фенікс. 2021. 109 с.

94. Бреус Є. Психологія сімейної взаємодії. Харків : гуманітарний центр. 2020. 130 с.

95. Hiekel N. Liefbroer A. Poortman, A. Changes in perceived fairness of the division of household labor. 2022: DOI : https://doi.org/10.1177/0192513X211055119

96. Mikael Nordenmark. Charlott Nyman Fair or Unfair? Perceived Fairness of Household Division of Labour and Gender Equality among Women and Men: *The Swedish Case*. 2003: DOI : https://doi.org/10.1177/1350506803010002004

97. Jansen Lisanne. Weber. Tijmen. Kraaykamp, Gerbert Perceived fairness of the division of household labor: A comparative study in 29 countries. 2021. *International Journal of Comparative Sociology*. Vol. 57. №1–2. P. 53-68.

98. Бахмач А.І. Гендерні аспекти та перспективи в умовах конфлікту: аналіз впливу воєнно-політичних подій на гендерні ролі в сучасній Україні: *Перспективи. Соціально-політичний журнал*. № 1. 2024. С. 48-56

99. Шиделко А. В. Романова Ю. А. Трансформація гендерних ролей українських жінок у період повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну. *Current trends in scientific research development* :

Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. BoScience Publisher. Boston, USA. 2025. Pp. 380-386. URL : https://surl.li/ccnbci

100. Табара Н.В. Економічні аспекти гендерної ролі жінки у постраднянських суспільствах. 2021. 180 с.

101. Balanuk H. Ghulb, N. Work–family balance in dual-earner families. *Journal of Family Studies*. 2024.

102. Фальова І. Емоційна праця та гендерні аспекти догляду за дитиною в українських сім'ях. *Гендерні студії*, 2021, № 2. С. 1–12.

103. Anna M. Stertz Bettina S. Wiese Dual-Earner Couples' Gender Role Attitudes and Their Parental Leave Decisions: A Longitudinal Study of Partner Influences. *Journal of Vocational Behavior*. 2024. Vol. 145, pp. 1–20..

104. Monica Lidbeck. Susanne Bernhardsson What happens to the couple relationship when sharing parental leave? A prospective, longitudinal study. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*. 2020. Vol. 38, P. 1–14.

105. Костіна Т.О. Булах І.С. Результати адаптації методики gender bias quiz українською мовою. *Психологічні студії*, 2021, № 3. С. 45–52.

106. Акто Я. The role of parenting stress on parenting self-efficacy and parental burnout among Turkish parents: a moderated mediation model. *BMC Psychology*. 2024. Vol. 12. 8 p.

107. Asfar N. Parental Burnout among Mothers in War Conditions. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv Social work . 2024. P. 44-50.

108. Barigozzi F. Biroli P. Monfardini C. Montinari N. Pisanelli E. Vitellozzi S. Beyond Time: Unveiling the Invisible Burden of Mental Load. IZA Discussion Paper. 2023.№16720. 42 p.

109. Booth A. T. Macdonald J. Youssef G. Contextual Stress and Maternal Sensitivity: A Meta-Analytic Review. 2023. Vol. 37. 25 p.

110. Булатевич Н. Лук'янець В. Особливості батьківського вигорання матерів у часи війни. *Вісник: Соціальна робота*. №4. 2022. С. 33-40.

111. Derrick G. E. Chen P-Y. van Leeuwen T. Lariviere V. Sugimoto C. R. The Academic Motherload: Models of Parenting Engagement and the Effect on Academic Productivity. *Social Studies of Science*. Vol. 51. 2021. 18 p.

112. Гордієнко Є. Психосоціальна допомога жінкам під час вагітності та у післяпологовий період в умовах війни. *Вісник Приазовського державного технічного університету*. 2023. №2. 12 с.

113. Harsh parenting and parental burnout: Mothers' parental burnout and adolescents' social adaptation and security: the mediating role of parenting style. *Current Psychology*. Vol. 47. 2022

114. The Role of Intimate Partner Violence, Couple Dissatisfaction and Parenting Behaviors in Understanding Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 2022, vol. 2, pp. 1–12.

115. Клімова Н., Туриніна О. Діагностика та корекція психічних станів подружжя. *UNIVERSUM* : Психологія. 2025. С. 135–142.

116. Мілютіна К., Місюра А. Вплив батьківського вигорання на стан підлітків під час війни. *Науковий допис УДУ*, 2023, № 1. С. 34–41.

117. Nakamura A., El-Khoury F., Sutter-Dallay A.-L., Franck J.-E., Thierry X., Melchior M., van der Waerden J. Partner support during pregnancy mediates social inequalities in maternal postpartum depression. *Journal of Affective Disorders*, 2021, Vol. 295. P. 1–10.

118. Parental burnout and job burnout in working couples: An actor-partner interdependence model. *Frontiers in Psychology*, 2022, Vol. 13. P. 1–12.

119. Tebeka S., Le Strat Y., Higgons A., Benachi A., та ін. Prevalence and incidence of postpartum depression and environmental factors: the IGEDEPP cohort. *Journal of Affective Disorders*, 2022, Vol. 310, P. 1–9.

120. Wang W., Chen S., Wang S., Shan G., Li Y. Parental Burnout and Adolescents' Development. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)*, 2023, Vol. 20, P. 1–14.

121. Хромець В. Емоційне вигорання батьків дітей з аутизмом в умовах війни: психологічний аналіз. *Журнал сучасної психології*, 2023, № 3. С. 55–61.

122. Фальова І. Емоційна праця та гендерні аспекти догляду за дитиною в українських сім’ях. *Гендерні студії*, 2021, № 2. С. 1–12.

123. Збродська І. Феномен батьківського вигорання як предмет психологічного дослідження. *Науковий часопис УДУ*. Серія : Психологічні науки. 2021. № 4. С. 78–85.

124. ВНІАСО. Теоретичний аналіз батьківського емоційного вигорання в умовах війни. *Аналітичний звіт*. 2022. 25 с.

125. Тараба, Н. Втрата професійної ідентичності жінки після декрету. *Психологічний огляд*, 2021, № 1. С. 8–15.

126. Monfardini C. Mental Load in Families. Working Paper, 2023. 30 p.

127. Pisanelli E. Invisible cognitive labor and caregiving burden. Working Paper. 2023. 28 p.

128. Vitellozzi S. Gendered asymmetry of emotional labor. Working Paper, 2023. 26 p.

129. Aktu, Y. Parenting Stress and Burnout in Post-conflict Contexts. BMC Psychology. 2024. Vol. 12. 14 p.

130. Parental burnout and intimate partner dissatisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 2022, Vol. 31. P. 1–14.

131. Harsh parenting and parental burnout. *Current Psychology*, 2022, Vol. 41, P. 1–15..

132. Gorodienko Ye. Post-war psychosocial risks for mothers. *Journal of Psychology and Social Work*, 2023, P. 1–10.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала емоційної близькості партнерів (адаптація Шкали Валентайн)

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Я відчуваю емоційну близькість із партнером у період догляду за дитиною					
2	Мені легко ділитися переживаннями щодо декрету					
3	Партнер розуміє мою втому					
4	Ми стали ближчими після народження дитини					
5	Я довіряю партнеру у питаннях виховання					
6	Партнер підтримує мене емоційно					
7	Я відчуваю теплоту і ніжність до партнера					
8	Партнер чесно говорить про свої труднощі					
9	У стосунках я відчуваю безпеку					
10	Я задоволений(а) рівнем нашої емоційної близькості					

Сума балів: 10–50

Інтерпретація:

Бал	Інтерпретація
40–50 балів	Висока емоційна близькість, стійкість стосунків. Партнери ефективно копінгують з навантаженнями декрету.
30–39 балів	Середній рівень близькості. Є окремі труднощі в комунікації або підтримці.
20–29 балів	Знижена емоційна близькість. Стрес декрету впливає на взаємодію.
10–19 балів	Високий ризик емоційного віддалення, напружені стосунки. Потреба у психологічній підтримці.

Додаток Б

Опитувальник гендерних установок (адапт. Костіної Т. О.)

№	Твердження	1 Повністю не погоджуюся	2 Частково не погоджуюся	3 Частково погоджуюся	4 Повністю погоджуюся
1	Народження хлопчика важливіше, ніж народження дівчини.	☐	☐	☐	☐
2	Стать і гендер – це одне й те саме.	☐	☐	☐	☐
3	Зовнішній вигляд дівчини має більше значення, ніж хлопчика.	☐	☐	☐	☐
4	Дбати про дітей – це жіноча відповідальність.	☐	☐	☐	☐
5	Хлопчики часто кращі в математиці та науці, ніж дівчата.	☐	☐	☐	☐
6	Більш виправдано інвестувати в навчання хлопців, ніж дівчат.	☐	☐	☐	☐
7	Чоловіки досягають вищого рівня грамотності, ніж жінки.	☐	☐	☐	☐
8	Дівчата менш здатні витримувати фізичні навантаження у контактних видах спорту.	☐	☐	☐	☐
9	Чоловіки – більш компетентні власники майна та землі, ніж жінки.	☐	☐	☐	☐
10	Чоловіки більш надійні у поверненні позичених грошей.	☐	☐	☐	☐
11	Якщо жінки йдуть у декрет, вони не повинні скаржитися на зупинку кар’єри.	☐	☐	☐	☐
12	Жінки та чоловіки з однаковою кваліфікацією мають рівну оплату праці.	☐	☐	☐	☐
13	Оскільки права жінок зросли, у чоловіків зменшилися права в суспільстві.	☐	☐	☐	☐
14	Жінки не можуть одночасно працювати й піклуватися про сім’ю.	☐	☐	☐	☐

15	Чоловіки зазвичай більш відповідальні, ніж жінки.	☐	☐	☐	☐
16	Жінка не повинна ставити кар’єру на перше місце, спершу — чоловік.	☐	☐	☐	☐
17	Жінки менш здатні до успіху в «чоловічих» професіях (інженерія тощо).	☐	☐	☐	☐
18	Чоловіки більш раціональні в ухваленні рішень.	☐	☐	☐	☐
19	Жінки занадто емоційні, щоб бути ефективними лідерами.	☐	☐	☐	☐
20	Спільне керування організацією чоловіками й жінками викликає проблеми.	☐	☐	☐	☐

Анкета складається з 20 запитань, які містять твердження про певні гендерні установки. На кожне запитання учасник/ця можуть обрати один варіант відповіді, який оцінюють відповідною кількістю балів: повністю не погоджуюся (1 бал), частково не погоджуюся (2 бали), частково погоджуюся (3 бали), повністю погоджуюся (4 бали).

Рівень гендерних установок особистості визначають через обрахування суми балів, наданих на кожне з питань опитувальника. Залежно від кількості набраних балів, відповіді досліджуваних належать до одного із чотирьох рівнів вираженості гендерних установок (упереджень): дуже високий, високий, середній та низький.

Зазначені рівні мають таку характеристику.

Дуже високий (66–80 балів). Ваші відповіді відображають установки і переконання, сформовані традиційними нормами. Вас влаштовує те, як зараз жінки та чоловіки виконують свої очікувані ролі, навіть незважаючи на те, що дискримінаційна та несправедлива політика та практика можуть негативно впливати на жінок і дівчат. Можливо, ви ще не готові до ідеї зміни гендерних ролей.

Високий рівень (51–65 балів). Ви відчуваєте змішані почуття з приводу тих змін, які гендерна рівність принесе у ваше життя та у світ. Ви не впевнені

у впливі гендерної рівності на традиційні ролі, зокрема на статус і становище чоловіків у суспільстві.

Середній (36–50 балів). Ви добре обізнані про гендерні питання та визнаєте, що жінки та дівчата повинні мати рівний доступ до всіх ресурсів і переваг, доступних для чоловіків і хлопців. Хоча ви підтримуєте гендерну рівність, можуть бути певні аспекти традиційних гендерних ролей, які ви вважаєте за краще не змінювати.

Низький рівень (20–35 балів). Ви боретеся за гендерну рівність і права жінок. Ви вважаєте, що дискримінація за ознакою статі несправедлива та стримує жінок і дівчат. Ви розумієте, що коли жінки та дівчата отримують повноваження та владу, виграю́ть усі.

Додаток В

Адаптована шкала стресових життєвих подій Голмса та Рея

(Social Readjustment Rating Scale — Holmes & Rahe, SRRS)

№	Життєва подія	Бали (LCU)	Було (1) / Не було (0)
1	Смерть близького члена сім’ї	100	
2	Розлучення або розставання	73	
3	Сепарація партнерів (тимчасова)	65	
4	Особисті травми або серйозна хвороба	53	
5	Шлюб / офіційне партнерство	50	
6	Втрата роботи	47	
7	Вагітність	40	
8	Народження дитини	39	
9	Суттєві зміни у стані фінансів	38	
	Конфлікти з партнером, що вимагають втручання фахівців	35	
11	Примирення після конфлікту / кризи	45	
12	Перехід на інший формат роботи (фриланс, неповна ставка, декрет)	29	
13	Суттєве збільшення обов’язків у побуті	28	
14	Зміна режиму сну / хронічна втома	27	
15	Переїзд сім’ї	25	
16	Зміна стилю життя у зв’язку з доглядом за дитиною	24	
17	Суттєві зміни у стосунках з родиною партнера	23	
18	Конфлікти у вихованні дитини	20	
19	Проблеми зі здоров’ям партнерів	18	
20	Нові важливі обов’язки (догляд, навчання, робота)	16	
21	Труднощі з балансом “робота—сім’я”	15	
22	Труднощі у комунікації з партнером	14	
23	Порушення сексуальної близькості	13	
24	Зниження соціальної активності / ізоляція	12	
25	Побутові зміни, пов’язані з дитиною	10	
26	Невеликі конфлікти, роздратування	9	
27	Фінансові труднощі	8	

Підрахунок балів:

1. Підсумуйте бали лише тих подій, де обрано «1».
2. Максимальний можливий бал після адаптації: ≈ 740 LCU.
3. Інтерпретація:

Загальна сума	**Рівень стресу**	**Прогностичний ризик**
0–149 LCU	Низький	Низький ризик кризових змін у стосунках
150–299 LCU	Помірний	Існує ризик зниження якості стосунків, потрібні превентивні стратегії
300+ LCU	Високий	Висока ймовірність конфліктів, дистанції у стосунках, підвищений рівень стресу

Додаток Г

Соціально-демографічний блок анкети

1. Вік:
   - ☐ до 25 років
   - ☐ 26–30 років
   - ☐ 31–35 років
   - ☐ 36–40 років
   - ☐ понад 40 років
2. Освіта:
   - ☐ Середня
   - ☐ Середня спеціальна
   - ☐ Неповна вища
   - ☐ Вища
   - ☐ Науковий ступінь (аспірантура, кандидат наук тощо)
3. Сімейний статус:
   - ☐ У шлюбі
   - ☐ Співжиття без офіційного оформлення
   - ☐ Розлучена
   - ☐ Не перебуваю в стосунках
4. Кількість дітей:
   - ☐ Одна дитина
   - ☐ Дві дитини
   - ☐ Троє і більше
5. Вік другої дитини:
   - ☐ до 1 року
   - ☐ 1–2 роки
   - ☐ 2–3 роки
   - ☐ понад 3 роки

6. Стаж перебування в декретній відпустці (загалом):

- ☐ до 1 року
- ☐ 1–3 роки
- ☐ 3–5 років
- ☐ понад 5 років

7. Вид зайнятості під час декрету:

- ☐ Не працюю
- ☐ Працюю дистанційно / фриланс
- ☐ Працюю неповний день / часткова зайнятість
- ☐ Веду власну справу
- ☐ Інше (вказати): _____

8. Джерело основної фінансової підтримки родини:

- ☐ Партнер / чоловік
- ☐ Я сама
- ☐ Спільно
- ☐ Батьки / родичі
- ☐ Державна допомога

9. Тип населеного пункту проживання:

- ☐ Село
- ☐ СМТ
- ☐ Місто до 100 тис.
- ☐ Місто понад 100 тис.
- ☐ Місто-мільйонник / обласний центр

10. Ви маєте доступ до регулярної психологічної підтримки (особисто або онлайн)?

- ☐ Так
- ☐ Ні

Додаток Д

Шкала емоційної близькості партнерів (адаптація Шкали Валентайн)

Відповіді респонденток:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	4	5	2	4	4	5	2	2	4	3
2	4	4	4	4	5	2	5	5	5	4
3	3	2	3	5	5	3	3	3	5	5
4	2	2	5	3	3	2	5	2	2	4
5	4	4	3	5	5	5	5	4	3	3
6	4	3	4	5	4	5	5	2	4	2
7	4	4	2	2	4	3	5	2	5	3
8	3	3	2	3	2	3	5	5	4	5
9	4	5	2	5	4	4	3	2	5	3
10	5	5	3	3	3	3	3	5	3	2
11	4	4	3	5	3	3	3	5	3	4
12	5	3	5	3	4	5	2	3	5	2
13	5	2	3	4	2	5	3	2	5	5
14	5	2	2	2	4	2	2	2	4	2
15	5	2	5	5	5	4	4	4	2	5
16	4	4	2	4	2	3	4	3	2	5
17	4	2	5	5	3	2	5	4	4	3
18	5	2	4	5	5	3	4	4	2	4
19	2	4	3	4	2	2	3	4	4	3
20	4	4	2	4	4	3	3	5	2	4
21	4	5	4	2	5	2	5	5	3	2
22	4	4	2	4	4	2	5	2	5	4
23	4	4	3	5	3	3	2	3	2	2
24	3	5	5	5	5	5	3	3	4	5
25	3	4	5	2	4	3	2	2	2	4
26	3	2	5	2	2	4	4	3	5	4
27	2	3	2	2	4	3	5	5	4	4
28	3	5	5	5	2	5	2	3	2	3
29	5	5	3	4	3	4	2	2	2	5
30	3	4	2	3	3	5	3	4	2	5

Додаток Е

Опитувальник гендерних установок (адапт. Костіної Т. О.)

Відповіді респонденток:

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

25	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	3	3	3	3	1
26	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	4
27	3	2	4	3	2	1	1	1	2	1	4	1	4	2	3	2	2	2	1	1
28	2	2	2	2	1	1	2	1	4	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1
29	1	2	3	1	2	2	1	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	2	1
30	3	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1

Додаток Ж

Адаптована шкала стресових життєвих подій Голмса та Рея (Social Readjustment Rating Scale — Holmes & Rahe, SRRS)

Відповіді респонденток:

Уч-ця	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1
3	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0
4	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1
5	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
6	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
7	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0
8	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
9	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1
10	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0
11	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
12	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0
14	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
15	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
16	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1
17	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
18	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1
19	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0
20	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1
21	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0
22	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
23	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0
24	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
25	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0
26	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
27	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1
28	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0
29	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
30	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0