

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньою програмою 053.00.06 Сімейна психологія

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ
У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ**

Виконала: студентка групи СІПм-1-24-1.4з

заочної форми навчання

Балан Аліса Юріївна

Науковий керівник:

Коханова О.П., доцент кафедри
психології особистості та соціальних практик,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ У СІМЕЙНИХ СТОСУНКАХ

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕКИ У ПСИХОЛОГІЇ

- 1.1. Почуття безпеки як психологічне явище: поняття, структура, функції
- 1.2. Специфіка сімейних стосунків та фактори, що на них впливають
- 1.3. Психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках

Висновки до першого розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В СІМ'Ї

- 2.1. Обґрунтування та опис діагностичних методик емпіричного дослідження
- 2.2. Аналіз результатів вивчення психологічних чинників розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках

Висновки до другого розділу

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕДІАПРОФІЛЮ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В СІМ'Ї

- 3.1. Опис змісту медіапрофілю його мета, завдання, структура
- 3.2. Апробація медіапрофілю з метою розвитку почуття безпеки в сімейних стосунках

Висновки до третього розділу

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

АНОТАЦІЯ

Психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках

Актуальність дослідження. З 2014 року Україна перебуває в стані війни, з 2022 року війна перейшла в стадію повномасштабної, тож проблема безпеки особистості є актуальною для психологічного дослідження. Це підтверджують і результати всеукраїнського опитування, яке було проведено з 4-20 вересня 2023 року, для консультативної місії європейського союзу в Україні: «50% респондентів відзначають погіршення власного почуття безпеки після широкомасштабного вторгнення».

Проте незважаючи на це, держава продовжує жити і функціонувати, завдяки громадянам, які в ній лишаються. Але для того, аби кожен міг тримати своє психічне здоров'я в нормі, потрібне місце, де все ж таки можна відчувати безпеку. Таким особливим місцем, в якому можна відновити свої внутрішні ресурси, відпочити, зняти стресову напругу, є сім'я. Здорові сімейні стосунки закладають міцний фундамент як для становлення особистості, так і для розвитку почуття безпеки дітей та їхніх батьків. Тобто, ми можемо говорити проте, що безпечний простір створює умови для того аби проявлятися, залишатися особистістю і задовольняти всі свої базові потреби.

Почуття безпеки у сімейних стосунках є дуже важливим і для кожної сім'ї індивідуальним. Проте безперечно одним із факторів, що його порушує є домашнє насильство. Теж саме опитування для консультативної місії європейського союзу зазначає, що: «Для 72% респондентів домашнє насильство є особливою проблемою, яка вимагає спеціальних заходів (у 2021 році таких було 78%). Серед жінок 77% вважають насильство особливою проблемою (серед чоловіків – 65%)». Особливо зараз під час війни проблема домашнього насильства стала більш поширеною.

Тобто, людина втрачає те саме «безпечне» місце і починає перебувати в стані постійної тривоги. До факторів, які впливають на почуття безпеки можна віднести і особистісні характеристики, властивості характеру, тривожність, базове почуття безпеки, стосунки з батьками і задоволеність відносинами загалом. З цього виходить, що почуття безпеки є одним із фундаментальних аспектів для побудови гармонійних сімейних стосунків.

Дослідженням безпеки загалом і почуття безпеки, займалися зарубіжні психологи: М. Малер, К. Хорні, А. Маслоу, Е. Еріксон, Дж. Боулбі, Л. Каплан, С.М.Джонсон, Р.Фішер, М. Ейнсворт, Д.Віннікотт, Г. Клауд, Дж. Таунсенд, А. Левін, Р. Геллер, З. Фройд, А. Адлер, К.Роджерс, Р.Д. Ленг, С.Гросс, Г. Гарлоу, Ж. Піаже, Е. Берн, К. Холл, Г. Ліндсей, а також українські: І.Г. Тітов, І.М. Ющенко, Л.І.Гаврищак, О.Г. Мельник, М.М. Слюсаревський, І.П. Пістун, І.І. Приходько, Н.Ю. Волянчук, Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В.В. Савінов, І.Кобихно.

Та варто звернути увагу на те, що тема безпеки переважно досліджується в освітньому просторі або при кризових ситуаціях. Предметом наукового дослідження є психологічна безпека особистості.

Дослідження проблеми безпеки в умовах сім'ї реалізовано на рівні статей і загальних рекомендацій. Оскільки зовнішня небезпека створює внутрішню сімейну, дуже важливо дослідити, що впливає на розвиток почуття безпеки в сім'ї, а саме психологічні чинники.

Тому **мета** нашого дослідження: теоретичне та емпіричне вивчення психологічних чинників розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках, розробка та апробація програми, спрямованої на розвиток почуття безпеки в сім'ї.

Виходячи з цієї мети були поставлені **завдання**.

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми почуття безпеки, його виявів та психологічних чинників розвитку у сімейних стосунках.
2. Емпірично дослідити психологічні чинники, що детермінують розвиток почуття безпеки в сімейних стосунках.

3. Розробити та апробувати медіапрофіль з метою розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є такі методи: аналіз, синтез та узагальнення науково-теоретичних психологічних та джерел; емпіричні: психодіагностичні методики, які спрямовані на вивчення почуття безпеки та чинників його розвитку, обробка емпіричних даних.

Ключові слова: безпека, почуття безпеки, сімейні стосунки, чинники, психологічні чинники.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність цієї роботи зумовлена соціально – політичним становищем України, а саме війною. З 2014 року українці перебувають в умовах війни, а з лютого 2022 року, війна перейшла у фазу повномасштабної, що істотно позначилося на психологічному стані українців, а також на їхній безпеці. Питання особистісної безпеки дуже гостро стоїть на часі, адже посилення тривожності, стан невизначеності, інформаційний фон, погіршення якості сну і неможливість закривати певні базові потреби ведуть до втрати безпеки в цілому. Не можливість захистити себе, може перейти у можливість захищатися, що може проявитися на емоційному або поведінковому рівні. Тому, важливо підтримувати психологічну безпеку особистості і безпечним середовищем для цього – є сім'я.

Саме в сім'ї можна отримати той безпечний простір, де можна відновитися і почуватися в безпеці. Здорові сімейні стосунки це не лише відсутність сварок і конфліктів, а і довіра, взаєморозуміння, емоційна підтримка, прийняття свого партнера, але зараз це все зазначає значного впливу через зовнішні чинники. Тому, для нас важливо дослідити саме психологічні чинники, що детермінують розвиток почуття безпеки у сімейних стосунках. Аби сім'я і надалі залишалась безпечним осередком. Визначити їх і зрозуміти принцип їх функціонування.

Багато науковців розглядають саме поняття безпека. Почуття безпеки ж розглядається переважно як особистісна характеристика – психологічна безпека особистості. Ми ж будемо розглядати почуття безпеки в сімейних стосунках, але опираючись на наукові теорії про базову безпеку. Дослідженням питання почуття безпеки займалися зарубіжні дослідники: К. Хорні, А. Маслоу, Е. Еріксон, Дж. Боулбі, Д. Віннікотт, А.Адлер та інші, та українські: І.Г. Тітов, І.М. Ющенко, Л.І.Гаврищак, О.Г. Мельник, М.М. Слюсаревський, І.П. Пістун, І.І. Приходько, Н.Ю. Волянчук, Т.

М. Титаренко, О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В.В. Савінов, І.Кобихно.

Незважаючи на достатньо великий обсяг інформації про безпеку і психологічну безпеку особистості, дослідження саме про психологічні чинники розвитку почуття безпеки є лише в освітній сфері, тому це також зумовлює актуальність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження: почуття безпеки.

Предмет дослідження: психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках.

Мета дослідження теоретичне та емпіричне вивчення психологічних чинників розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках, розробити та апробувати медіапрофіль з метою розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках.

Відповідно до мети визначено **завдання:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми почуття безпеки, його виявів та психологічних чинників розвитку у сімейних стосунках,
- 2) емпірично дослідити психологічні чинники, що детермінують розвиток почуття безпеки в умовах сімейної взаємодії,
- 3) розробити та апробувати медіапрофіль з метою розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках.

Методи дослідження. У процесі роботи були використані такі методи: аналіз, синтез та узагальнення науково-теоретичних та психологічних джерел; емпіричні: психодіагностичні методики, які спрямовані на вивчення почуття безпеки та чинників його розвитку, обробка емпіричних даних.

Теоретична значущість полягає у вивченні почуття безпеки. Його виникнення, становлення та його вплив на побудову стосунків зі значущими дорослими і створення сім'ї у майбутньому.

Практична значущість. З метою розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках було створено та апробовано медіапрофіль відповідно до виокремлених складових почуття безпеки особистості.

Він буде містити психоедукаційні матеріали та практичні вправи, які будуть направлені на розвиток певної сфери.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел із 25 найменувань. Загальний обсяг роботи 64 сторінки.

Ключові слова: безпека, почуття безпеки, сімейні стосунки, чинники, психологічні чинники.

РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ БЕЗПЕКИ У ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Почуття безпеки як психологічне явище: поняття, структура, функції

Розглядаючи такі поняття, як “безпека” та “почуття безпеки” ми зіштовхнулися з тим, що вони досліджуються в розрізі “психологічної безпеки” та “особистісної безпеки”. Деякі автори досліджували безпеку в контексті освітнього або професійного процесу і не так багато науковців, які розглядали безпеку і почуття безпеки в контексті сімейних стосунків.

Відповідно до Державного стандарту України ДСТУ 2293-99 поняття безпеки визначається як стан захищеності особи та суспільства від ризику зазнати шкоди. Тобто безпека передбачає захищеність особистості від ризиків та небезпек. Оскільки психіка людини схильна певною мірою оберігати себе від негативних зовнішніх впливів, ми зосередилися на вивченні проблеми психологічного захисту. Одним із перших, хто ввів поняття “захист”, був З. Фройд. Він розглядав це поняття, як певне протистояння нашої свідомості важким, нестерпним, а подекуди болючим думкам і почуттям, які можуть в майбутньому призводити до неврозів. А. Фройд продовжила цю роботу і розглянула концепцію захисних психологічних механізмів, яка базувалася на тому, що наше Его захищається від Суперего, яке не дає нам задовольняти інстинкти. Таким чином, якщо у нас є незадоволені інстинкти, вони витісняються, а згодом стають поза межами Его, що призводить до неврозів. Тобто Его стає просто виконувачем наказів Суперего. Щоб уникнути цього, наше Его формує захисний механізм, який не дає бездумно підкоритися Суперего [3].

Тут можемо згадати і А.Адлера, який говорив про цілісність і формування особистості через соціальний інтерес. Психолог вважав, що через співпрацю з іншими в індивіда формується здорова особистість. А. Адлер писав про те, що за відсутності належного розвитку, виховання і духовності не формується почуття єдності з іншими, яке є ключовим у

розвитку віри в себе. Тобто, тут можна розглядати безпеку, як можливість бути в соціумі [19].

Ідея К. Хорні полягала у тому, що коли у індивіда відсутнє почуття безпеки, це може сформувати тривогу, яка є природною частиною психічного життя. Вона вважає, що базові невротичні тенденції формуються в дитинстві за браком любові, ворожої атмосфери, домінування, відсутності настанов. Прагнучи подолати тривогу, людина обирає рух до людей (тут можна говорити про співзалежність), рух від людей (це може бути унікаючий тип прив'язаності), рух проти людей (тут можна говорити про аб'юзивність, насилля) [3].

М. Ейнсворт та Дж.Боулбі розробили теорію прив'язаності, яка демонструє, як тип прив'язаності, створений батьками в дитинстві, може впливати на побудову стосунків у дорослому віці [25].

Також варто згадати піраміду потреб А. Маслоу, де потреба у безпеці є майже базовою, і без неї неможливі дружні і інтимні стосунки. Тобто ми можемо говорити про те, що тільки задовольнивши потребу у безпеці, ми можемо прагнути до створення дружніх або інтимних стосунків [21].

Важливим є внесок Е. Еріксона і його теорії розвитку особистості, оскільки в перший рік народження дитини відбувається формування базальної довіри до Всесвіту. Тобто дитина має відчувати, що її потреби будуть задоволені. Не проходження цієї фази може сформувати ворожість і недовіру, яка як наслідок, проявиться в тривожності. В майбутньому це може вилитися в трикутник Карпмана, де залежно від типу прив'язаності буде сформована роль жертви чи тирана [11].

Теорія поля К. Левіна, розвиває думку про життєвий простір, психологічне оточення і валентність. Валентність як властивість об'єкта виявляється в здатності притягувати або відштовхувати, таким чином всі конфлікти базуються на валентності об'єктів, які розташовані у життєвому полі. Тобто, якщо людина відчуває безпеку(свою і іншої особи), вона притягує людину у своє життєве поле, тим самим створюючи навколо себе

безпечний простір. Натомість, коли є загроза, людина відштовхує інших людей із свого простору. Для того, щоб пустити людину в своє коло, дуже важливо відчувати власну безпеку і знати, що ті хто входить в життєве поле не становлять загрози [22].

Питання про емоційну безпеку в числі перших досліджував психолог Вільям Е. Блатц. На його думку, поведінка людини може бути зумовлена почуттям безпеки. Людина незалежно від зовнішніх обставин і соціальних ролей, буде намагатися наблизитися до почуття безпеки. Кожен вибір людини є наближенням до цієї безпеки. Якщо проаналізувати дослідження В. Блатца, то можна побачити, що власна незалежність не дорівнює безпеці. Взаємна підтримка є рушійною силою у досягненні безпеки і є однією з ключових принципів суспільства. За допомогою досвіду і набутих знань партнери можуть створити безпечне середовище один для одного. І важливо відмітити, що безпека важлива в стосунках, але при цьому кожен партнер відчуває її індивідуально [5].

Л. Калашнікова наголошує, що сучасне щастя тісно пов'язане з безпекою, яку вона розглядає «як антропологічну константу буття» і як рушійну силу життєдіяльності. У її розумінні безпека – це така гармонійна структура відносин і порядків, які дають людині можливості розвиватися, задовольняти власні потреби і потреби держави й суспільства; відсутність будь-яких зовнішніх загроз для людини веде до збереження матеріальної і культурної спадщини, нормального функціонування державних інститутів і як наслідок збереження цілісності держави і її правових норм [8].

О. Савченко О. та М. Свирида пропонують розглядати психологічну безпеку особистості через емоції, поведінку, думки та мотивацію, які в сукупності роблять особистість витривалою до зовнішніх чинників, гармонізують механізми функціонування у навколишньому середовищі та зв'язок з іншими людьми й собою [24].

М. Слюсаревський, спираючись на праці інших науковців, говорить про те, що поняття “психологічної безпеки” варто розглядати не лише з позиції

того, що це – особистісна риса, але і з позиції впливу середовища, в якому перебуває людина. Психологічна безпека людини є нічим іншим, як захищеністю її психіки від деструктивних зовнішніх і внутрішніх впливів. Важливим є акцент на тому, що деструктивні впливи бувають і зовнішніми, і внутрішніми (на цьому наголошують майже всі автори, які вивчають проблему психологічної безпеки).

Деякі вчені вважають, що неправильно пояснювати психологічну безпеку як особистісну властивість, що може призводити до абсолютизації індивідуально-психологічних аспектів безпеки. Так, певною мірою відбувається підміна понять: чинники безпеки та індивідуально-психологічні ресурси розглядаються в якості самої безпеки. Це вступає в суперечність навіть з усталеними мовленнєвими нормами. Як правило, ми говоримо, що людина перебуває в безпеці/потребує безпеки, чи дотримується правил безпеки, і не говоримо, що особа є безпечною (безпечність людини у такому розумінні асоціюється, як правило, з її безтурботністю). Тож психологічна безпека є чимось “більшим”, ніж сама людина [6].

Поняття психологічної безпеки варто розглядати у контексті обов’язкової наявності як суб’єкта (людини), так і умов (середовища), адже навряд чи можна говорити про психологічну безпеку людини в ситуації наявності зовнішніх ризиків і загроз, які створюють небезпечний простір для нормальної життєдіяльності особистості.

Так, у своєму дослідженні М. Слюсаревський говорить про те, що почуття безпеки не можна розвинути, тому що на нього впливає багато факторів, які подекуди не залежать від людини, але ми можемо її підтримувати або забезпечувати до певної міри. Тобто, самотійно створювати навколо себе умови, які будуть сприяти почуттю безпеки. Підтримка психологічної безпеки дає змогу особистості будувати життя відповідно до власних сценаріїв і життєвих цінностей, навіть, якщо на перший погляд для цього недостатньо сприятливі умови [6].

Л. Найдьонова продовжує цю думку і зазначає, що відчуття авторства власного життя безпосередньо впливає на власну безпеку. Тільки у такому контексті людина може впливати на це почуття, коли сама приймає рішення. Основною ідеєю є те, що усвідомлення особистістю себе у цьому світі і усвідомлення своєї ролі у власному житті ведуть до реальних переосмислень і якісних змін, які будуть сприятливо впливати на її життя. Важливо уникати хибних уявлень і створення власної ілюзорності життя, що може привести до втрати контролю над власним життям, а відтак відчуттю реальності, що унеможлиблює почуття безпеки [13].

Л. Карамушка розглядає психологічну безпеку особистості через призму базових потреб. Задоволення потреби у безпеці, на її думку, можливе через втілення людиною своїх ідей та думок в межах її соціального середовища. Вона також зазначає про важливість «авторства» власного життя, бо у такому випадку, людина відчуває відповідальність і здатна протистояти небезпекам і давати адекватний відгук на життєві ситуації. Тобто, ми знову можемо говорити про важливу роль усвідомленості власного життя і адекватного його сприйняття аби вчасно розпізнати загрози і дати усвідомлений відгук на них [9].

І. Приходько, спираючись на дослідження інших науковців, вирізняє три критерії безпеки, які ґрунтуються на цілісності фізичної структури людини (її нормальному функціонуванні), природно-психічних характеристиках (віддзеркаленні і ставленні до світу, захищеності свідомості від впливів проти волі людини) та особистісному рівні людини (її мотиваційній складовій, переконаннях, цінностях, самореалізації, можливості відчувати і задовольняти власні потреби) [7].

Якщо говорити про систему сімейної взаємодії, то важливою для розуміння проблеми безпеки є теорія сімейних систем М. Боуена. Ця теорія показує важливість власної ідентифікації. Партнери мають усвідомлювати власну ідентичність і власні кордони. Якщо цього не стається, то можливі два варіанти розвитку подій: перший – це злиття одного партнера з іншим, як

наслідок утвориться сім'я, в якій відсутні дві особистості і конкретна система. Такі стосунки можуть мати вигляд дуже надійних, проте дрібна зовнішня криза, може легко їх зруйнувати. Інший варіант полягає в ігноруванні думок і почуттів партнера. Сам М. Боуен визначав це як «емоційне відсторонення». Знаходячись у злитті з партнером, важко вибудувати якісний зв'язок взаємодії один з одним, як наслідок партнери не можуть співпереживати і надавати емоційну підтримку [12].

У контексті нашого дослідження важливо звернути увагу й на проблему особистісного благополуччя, адже воно передбачає оптимальне функціонування людини. Н. Волинець визначає особистісне благополуччя як сукупну суб'єктивну оцінку індивідом свого життя і діяльності.

Це поняття розповсюджується на різні сфери діяльності людини і складається з 3 частин: суб'єктивного благополуччя (позитивні емоції), психологічне благополуччя (самореалізація) та соціальне благополуччя (гармонія у контакті з іншими). Особистісне благополуччя – це певний пошук балансу між задоволенням від життя та прагненням до самореалізації, а також гармонія між внутрішнім світом особистості і зовнішніми обставинами, яка ґрунтується на позитивних рисах характеру і емоційному фоні [4].

Якщо говорити про безпеку, то це поняття, найчастіше проявляється саме в значенні простору навколо себе. У відчутті власної території, кімнати, ліжка, речей. Якщо передавати говорити про безпеку в емоційному плані, то найчастіше це звучатиме, як наявність позитивних емоцій, почуття радості і щастя, стан відсутності певних загроз. Почуття безпеки можна відчути через саморефлексію і усвідомлення себе і свого місця у цьому світі [1].

1.2 Специфіка сімейних стосунків та фактори, що на них впливають

Сучасна сім'я – це живий організм, який трансформується і потребує постійного дослідження. Адже з плином часу змінюються традиції, моральні цінності і поняття “сім'ї” в її класичному значенні. Багато українських

вчених займалися дослідженням питань сім'ї, серед них М.І. Мушкевич, Р.П. Федоренко, Л.І. Магдисюк, Т.І. Дучимінська, О.А. Столярчук, Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко, Н.І. Погорільська, В.М. Поліщук, Н.М. Ільїна, С.А. Поліщук, Ю.Ю. Савченко, С.О. Мисник, Ю.В. Рябко, Г.Д. Шейко. Цим питанням також переймалися і зарубіжні науковці К. Роджерс, Р. Скіннер, Дж. Клііз, К. Віттакер, Е. Еріксон, Дж. М. Готтман, В. Сатир.

Кожен із них, так чи інакше, досліджував причини вступу до шлюбу, чинники формування сім'ї, сімейні кризи, подружні зради і все, що так чи інакше мало б вплив на сім'ю. Повертаючись до нашої теми, а саме розвиток почуття безпеки, важливо відмітити дослідження Л. Заграй та Л. Пілецької, які розглядали безпеку в контексті пошуку любові. За їхніми словами, дорослі, які починають відчувати тривогу або стикаються з травмами, хворобами чи емоційним потрясінням, коли страх втрати стає реальним, вони, подібно дітям, починають активно шукати близькість і тестують стосунки на міцність. Приміром, шлюб чи романтичне кохання є важливими в контексті створення безпеки для людей, які будуть близькі стосунки [5].

Предметом нашого дослідження є психологічні чинники розвитку почуття безпеки в сімейних стосунках, тому ми зосередилися на їх вивченні.

На думку К. Роджерса, найкращі шлюби поєднують партнерів, які проявляють конгруентність і повне прийняття одне одного. Шлюби, які дають підстави для розвитку захисних механізмів і проявів неконгруентності, недовговічні й хиткі. Він виділяє 4 ознаки, які характеризують довготривалі інтимні стосунки:

1. Постійна включеність у стосунки. Як стверджує сам К. Роджерс: "Стосунки - це робота", а якщо в стосунках двоє, отже це обопільна робота на спільний результат. Стосунки знаходяться в постійному русі і від наших рішень залежить, куди і як саме зміниться цей рух. Але важливо пам'ятати, що коли ці стосунки збагачують нас, нашу любов і ми хочемо, щоб вони розвивалися, починається робота над ними, а отже і процес присвячення себе цій роботі.

2. Спілкування - прояв почуттів. У спілкуванні є дві важливі фази: прояв емоцій і готовність до реакції партнера на цей прояв. Таким чином важливо не просто проявляти свої емоції та почуття, але і бути уважним до того, як це все може вплинути на вашого партнера. І тут мова зовсім не про толерантність і розуміння, а про готовність бути не почутим, відстороненим, відчутим ворожість з боку партнера, дати йому можливість повноцінно відреагувати так само, як і ви повноцінно проявили почуття, без осуду.
3. Неприйняття ролей, які нав'язують. Тут йдеться про ролі, які нам нав'язують батьки, суспільство і про ті очікування, якими нас наділяє партнер і ми наділяємо його так само. Невідповідність цих очікувань часто призводить до руйнування стосунків. Сім'я, яка живе в нереалістичних очікуваннях і шаблонах, не може бути задоволеною.
4. Становлення реального Я. Глибинна робота над собою, над прийняттям власного "Я", своїх емоцій, переживань і їх проявів. Розуміння своєї природи дають нам можливість бути собою і не боятися цього, а навпаки, відкриватися партнеру і давати йому можливість і підтримку пройти власний шлях до пошуку себе [23].

Р. П. Федоренко також говорить про те, що дія та прояв внутрішніх чинників впливу на сім'ю проявляються в стосунках між партнерами через їхню загальну задоволеність цими стосунками і тим наскільки були або не були виправдані їхні власні очікування стосовно свого партнера. Для якісного функціонування сім'ї важливі також і індивідуально-типологічні ознаки особистості, які реалізуються на мотиваційному, емоційному, когнітивному і поведінковому рівні [20].

О. А. Столярчук, Р. П. Федоренко формують такі чинники для становлення сім'ї:

1. Визначення форми шлюбно-сімейних відносин. Іншими словами, наша мотивація, з якою ми будуємо наші стосунки. Адже, залежно від мотивації будуть формуватися і міжособистісні стосунки. Так ми можемо говорити про те, що коли мотивацією вступу до шлюбу була фінансова сторона, навряд чи

тут йтиметься про безпеку і загальну задоволеність. Адже з втратою цієї частини втрачається і сенс бути в шлюбі. А найголовніше, це страх, який може народжуватися через те, що це можна втратити. Серед розповсюджених мотивацій вступу до шлюбу, також є втеча з батьківського дому, примус батьків, отримання обопільної вигоди і звичайно, кохання.

2. Індивідуальні психологічні особливості партнера. Кожен з нас індивідуальність зі своїми переживаннями, страхами, характером, що не може не впливати на побудову стосунків з іншою людиною. Повертаючись до теорії прив'язаності, ми можемо відстежити, як будуємо стосунки і як їх будує наш партнер. Чи знаходимося ми в співзалежних чи залежних стосунках, чи шукаємо ми в партнері значущу людину, яка буде нас любити і поважати, бо нам цього не додали. Наші стосунки з батьками, рідними, друзями, а головне з собою впливають на наші стосунки з партнером. Не закриті і не реалізовані власні потреби можуть перерости в претензії, а головне в очікування від власного партнера. Цю думку також підтверджує соціолог Р. Уінч, який у своїй теорії доповнювальних потреб говорить про те, що під час вибору дружини чи чоловіка кожна людина шукає того, хто спроможний максимально задовольнити її основні потреби [18].
3. Життєві стратегії партнерів. Як у кожній ситуації ми будемо діяти, що обирати і на що орієнтуватися. Р. Федоренко наводить приклади життєвих стратегій партнерів, серед яких орієнтир на внутрішній контроль (де я володар свого життя) або зовнішній (певне перекладання відповідальності). Егоїзм – соціоцентризм (альтруїзм); орієнтація на суспільні норми або на себе; прийняття суперечностей чи їх неприйняття; почуття власної гідності або ж невіра в себе. Важливо пам'ятати, що партнери частіше за все мають різні стратегії, які потребують узгодження. Або ж одразу, в момент пошуку партнера з'ясовувати ціннісні орієнтири один одного.
4. Сімейні сценарії батьків. Як зазначає О. Столярчук, ми обираємо собі партнерів, схожих на наших батьків, або ж напротивагу їм і роль сценарію не тільки у підборі партнера, але і в поведінці партнера в шлюбі, в ставленні до

свого партнера, в тривалості і якості стосунку. М.Боуен у своїй концепції успадкування сімейних патернів, розглядає сім'ю як трансгенераційний феномен, яка здатна пропускати крізь себе і повторювати сценарії минулих поколінь. Алкоголізм, соматичні прояви, насильство, рольові інверсії - це все може повторюватися з покоління в покоління і проявити себе не в наступному, а навіть через покоління. Виховання наших батьків впливає на наше виховання. Сімейні установки, правила і сценарії закарбовуються в нас і стають орієнтиром створення власних сімей [18].

5. Емоційно-психологічна близькість. Подружнє та родинне щастя суттєво визначається дією цієї функції, тобто в цей час сімейне існування значно залежить від сформованості і стабільності близьких емоційних відносин. Вдалий шлюб не зводиться натепер лише до соціальної захищеності, фінансового достатку та побутової облаштованості, а першочергово передбачає психологічну сумісність і взаєморозуміння між подружжям [18]. Емоційно-психологічна близькість також є основою інтимних стосунків у сім'ї, які в свою чергу визначають задоволеність шлюбом, міцність і стабільність сім'ї [17].
6. Психологічне здоров'я сім'ї. Під цим поняттям розуміється: “інтегральний показник функціонування сучасної родини, що відображає якісний аспект соціальних і психолого-педагогічних процесів, що в ній відбуваються” [20]. Психологічне здоров'я сім'ї реалізується через залученість усіх її членів у міжособистісні стосунки в межах цієї сім'ї, самореалізації у зовнішньому середовищі та сфері професійних інтересів, а також через стан психологічного добробуту, який відповідає за активність та поведінку сім'ї в заданих життєвих обставинах. Злагодженість у сімейних стосунках, є важливою передумовою психологічного здоров'я. Адже, говорячи про здорову сім'ю, ми маємо на увазі стосунки, які позбавлені емоційного тиску, мають здорову комунікацію, узгодженість дій в подоланні криз і прагнення до розвитку [14].

7. Розподіл сімейних ролей. Те, наскільки чітко і вдало розподілені сімейні ролі, безпосередньо впливає на добробут і діяльність сім'ї. За О.А. Столярчук, важливо спочатку узгодити сімейні ролі, поєднати бачення кожного з подружжя аби прийти до спільної реалізації. Наступним кроком важливо визначити рольові обов'язки, аби уникнути рольового перенавантаження, що може призвести до конфліктів у парі. Також, важливо обговорити гнучкість ролей, що дасть змогу уникнути зайвого навантаження обов'язками, але дасть змогу усім членам сім'ї брати участь у спільному веденні побуту. Від кожного в сім'ї чекають виконання певної ролі (батько як чоловік, здобувач, лідер, опір, мати як берегиня сім'ї, господиня, донька – помічниця, спадкоємиця, майбутнє сім'ї тощо). Ролі можуть або обмежувати людину, або навпаки, сприяти її зросту і розвитку.
8. Сімейні кризи. Науковці, зауважують, що кризи це шлях до зростання сім'ї. І не завжди їх поява може свідчити, що сім'ї кінець і немає жодних варіантів. Існує два види криз: нормативні, які виникають в ході життєвого циклу сім'ї (народження дитини, первинна шлюбна адаптація, початок старіння) і ненормативні кризи (зради, розлучення, повторний шлюб). Ненормативні кризи потребують додаткової згуртованості сім'ї аби подолати їх.
9. Зовнішні чинники. Сьогодні важливим і одним з головних чинників впливу на сім'ю в Україні й на кожного українця окремо, є війна. Ми не можемо оминати цей факт, оскільки він безпосередньо впливає на структуру сім'ї, на її психологічне здоров'я, емоційно-психологічну близькість і інтимне життя. Багато чоловіків пішли на фронт, багато жінок з дітьми виїхали за кордон і не повернулися, це все призвело до трансформації моделі сучасної сім'ї і до ненормативних криз, які вилилися в розлучення, або смерть одного з членів родини. Сучасна українська сім'я намагається функціонувати в умовах, де всі вище зазначені поняття трохи змінюються і трансформуються. В сім'ях, де є військовий або військова, обов'язково буде перевантаження сімейними ролями, відсутність достатньої партнерської підтримки, змінюються життєві

стратегії і індивідуальні особливості партнера і ось ненормативна криза (мобілізація одного з членів родини на війну) стає цілком нормативною.

Ми розглянули чинники, які мають вплив на сімейне життя. Кожен з них має безпосереднє відношення до створення сім'ї і до її гармонійного функціонування. Серед них є психологічні (емоційно-психологічна близькість, психологічне здоров'я індивідуально психологічні особливості партнера, життєві стратегії), соціальні (зовнішні чинники, шлюбно-сімейні відносини).

1.3. Психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках

Тепер спробуємо розглянути, як психологічні чинники впливають на розвиток почуття безпеки. Спираючись на визначення психологічних чинників, які наводять М. І. Мушкевич, Т. І. Дучимінська, Р. П. Федоренко, Л. І. Магдисюк, що це поєднання взаємопов'язаних і взаємообумовлених складників: мотиваційно-ціннісного, когнітивного, емоційно-регулятивного та поведінкового, спробуємо виокремити те, як саме вони впливають на почуття безпеки.

Отже, перш за все, говорячи про безпеку і почуття безпеки, слід зазначити, що це – особистісне прагнення і цінність. Тобто кожен з партнерів має усвідомлювати “безпеку” як потребу. Ми пам'ятаємо, що в ієрархії потреб за А. Маслоу вона зазначена однією з базових, але в кожній окремій людини ця потреба може бути на різних рівнях - залежно від її індивідуальних аспектів. Адже ми можемо шукати любові аби, насправді, закрити потребу в безпеці. І тут варто згадати про типи прив'язаності зі значущими дорослими і сформовану в дитини базальну довіру до світу в перший рік її життя. Можна припустити, що відсутність базової довіри навряд чи буде працювати на створення довіри в стосунках - так само, як і

уникаючий чи тривожний тип прив'язаності, навряд будуть фундаментом для формування безпечних стосунків. Враховуючи, що все створює мотиваційно – ціннісний компонент людини, ми можемо говорити, про те, що в майбутньому бажання закрити ці потреби, може перерости у мотивацію вступу до шлюбу.

Тут також доєднується когнітивний компонент, який допомагає нам зрозуміти, що являє собою безпека конкретно для кожної людини. Важливо розуміти, що кожен по-своєму формує почуття безпеки. І те, що для одного може бути небезпечним, для іншого - може бути цілком в межах норми. Ми формуємо поняття “безпеки” на рівні, того, що чуємо про неї, що читаємо, бачимо те, як вона може проявитися або навпаки її відсутність. Якщо розглядати це в контексті сім'ї, то можна сказати, що це можливість відчуття, чи відчуваєте себе в безпеці ви і ваш партнер, чи знаєте, що таке безпека для вас в цій сім'ї, чи є якісь маркери, які говорять вам про це (слова, ситуації, поведінка партнерів).

Ще одним важливим компонентом є емоційно-регулятивний. Він є одним із головних, бо відповідає за наші емоції, які можуть проявлятися швидше за наші думки і створювати небезпечний простір. Тут ми можемо говорити про власні переживання, наскільки ви відчуваєтеся в безпеці, які емоції виникають у вас при взаємодії з партнером, які емоції ви відчуваєте просто у цьому стосунку. Все це буде мати важливий аспект, для розуміння безпеки. Якщо ви відчуваєте тривожність, злість, агресію, сум, невпевненість, то навряд чи ми можемо говорити про розвиток почуття безпеки. Важливо також зазначити, чи є у вас можливість проявляти і розміщувати власні емоції чи даєте ви таку можливість партнеру і підтримуєте його у цьому. Прийняття партнера - це теж частина емоційно-регулятивного компонента. Емоційна безпека – це одна з базових потреб, яка розвивається ще в дитинстві через близькі стосунки з батьками, і відіграє важливу роль в подальшому житті вже дорослої людини. Особи з високим рівнем емоційної безпеки, сформованим у дитинстві, мають більше можливостей для формування

гармонійних стосунків з партнером у майбутньому [5]. Тому важливо усвідомлювати свої емоції, мати емоційний інтелект для розуміння емоцій партнера і вміти регулювати і екологічно проявляти їх.

І тут, на завершення, якраз і підключається поведінковий компонент, який показує, як ми демонструємо світові і партнеру свою потребу в безпеці. Чи поводить się людина конгруентно відповідно до заявлених потреб, чи створює або намагається створити безпеку для себе і свого партнера. В контексті сім'ї, тут можна розглядати наступні ситуації, коли один з партнерів повідомив про свої бажання (наприклад, не поводитися тим чи іншим чином), а партнер проігнорував це і поводить się так, як і раніше. Або партнер може засуджувати дії іншої людини, а при цьому поводитися так само, як вона. Велика частина домашнього насильства, особливо психологічного, сексуального і економічного, залишається непоміченою, бо люди сприймають цю поведінку, як норму. Може виникати відчуття, що щось не так, але це може бути замовчано, бо ж так наче поводяться інші й усе нормально. Тому важливо пам'ятати про особисті кордони, які мають бути не перешкодою для стосунків, а здоровою комунікацією між партнерами. Коли особа знає, як вона хоче, щоб з нею поводитися і поводить się так само відповідно до інших, не перетинаючи їхніх кордонів, тоді можна говорити про розвиток почуття безпеки і поваги до простору партнера.

Підсумовуючи можна сказати, що безпека в сім'ї - це комплексне почуття, яке виявляється в різних аспектах: мотиваційному, когнітивному, емоційному і поведінковому. В наступному розділі ми спрямували наше дослідження на емпіричне вивчення як психологічних чинників розвитку почуття безпеки в сімейних стосунках.

Висновки до першого розділу

Отже, здійснивши теоретичний аналіз проблеми, ми можемо зробити наступний висновок, що безпека загалом вивчалася, як особистісна характеристика або у розрізі психологічної безпеки особистості. Зважаючи на

роботи З. Фрейда, А. Фрейд, Е. Еріксона, М. Ейнсворт, Дж. Боулбі, К. Хорні та ін. ми можемо зробити припущення, що стосунки з батьками мають вплив на доросле життя людини. Тип прив'язаності, який формує мати з дитиною або близька значуща людина, впливає на тип прив'язаності, який вона будемо демонструвати своєму майбутньому партнеру.

Враховуючи, що базове почуття безпеки формується в дитинстві і його відсутність впливає на доросле життя, тоді можливо поглянути крізь призму дитячих стосунків на становлення дорослих стосунків. Пошук недоданої любові і поваги, а як наслідок закриття потреби в безпеці може бути спроектовано на стосунки.

Якщо розглядати безпеку в цілому, то автори схиляються до того, що це лише особистісна риса, адже на неї мають вплив і зовнішні чинники. Розглядається така теорія, що безпека відносна і почуття безпеки не можна розвинути, його можна тільки підтримувати в належному стані.

Також, існує думка, що безпека - це особистісне благополуччя, за яке кожен сам несе відповідальність і створює умови для того, аби це почуття розвивалося.

Також, ми розглядаємо таке поняття, як емоційна безпека, коли всі наші дії підпорядковані аби отримати і віднайти цю саму безпеку. Коли ця сама безпека ґрунтується на взаємній підтримці.

Та багато науковців сходяться якраз у тому, що безпека - це перш за все власне почуття, диференціація власного Я, яке людина потім переносить на стосунки.

Почуття, яке з дитинства малюк має отримати від батьків, щоб беззаперечно довіряти світу і будувати свої стосунки, може бути відсутнім. Отже, враховуючи все вище сказане, ми можемо сказати, що безпека формується не тільки завдяки значимим людям, але і за допомогою психологічних чинників: мотиваційного, емоційного, поведінкового та когнітивного.

Ми не можемо стверджувати, що на почуття безпеки впливає тільки наш дитячий досвід. Він важливий і може бути підґрунтям для майбутніх стосунків людини, але також важливо пам'ятати, що безпеку створюють і інші чинники, такі як мотивація вступу до шлюбу, власні життєві сценарії і цінності, емоційно-психологічна близькість з партнером. Те, наскільки партнери розуміють та усвідомлюють власні потреби, емоції й цілі, важливо для побудови безпечних стосунків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В СІМ'Ї

2.1 Обґрунтування та опис діагностичних методик емпіричного дослідження

Відповідно до аналізу теоретичної частини дослідження нами було встановлено, що безпека в сім'ї – це комплексне почуття, яке виявляється в різних аспектах: мотиваційному, когнітивному, емоційному і поведінковому. З-поміж психологічних чинників, які впливають на розвиток почуття безпеки, можна виокремити: задоволення власних потреб і емоційної взаємодії в парі. Важливо розуміти, що це динамічний процес, який залежить від багатьох факторів, більшість з яких могла сформуватися ще в дитинстві і мати вплив на побудову стосунків у дорослому віці.

Як було сказано у попередньому розділі, відсутність базової до світу може негативно вплинути на побудову стосунків, а не знання і не задоволення власних потреб може перерости в мотивацію вступу до шлюбу і в очікування, що партнер має задовольнити ці потреби. Але, якщо немає самостійного розуміння “як я хочу задовольнити ці потреби”, навряд чи очікування співпадають з реальністю. Якщо формується певна проекція, важко говорити про прийняття партнера, про емоційну близькість і підтримку, бо в голові вже є певний план, як він або вона мають діяти. Тому

важливо дослідити чи є не закриті особистісні потреби і потім розглянути, як вони можуть проявитися в парній динаміці.

Загалом дослідження парної безпеки, варто починати з особистісної. Тут можна розглядати і життєвий сценарій і копінг стратегії, побудову контакту, усвідомлення власних потреб і їх задоволення, а потім як партнери можуть все це привести до парної норми. Адже, з теоретичної частини ми вже знаємо, що, як правило особа несе в свій шлюб образ батьківської сім'ї і не завжди можливо той образ буде адекватним, а не деструктивним. Але для нашого дослідження важливим було виокремити чинники, які можуть допомогти покращити стосунок, а саме розвинути почуття безпеки між партнерами.

Відповідно до теми магістерської роботи “Психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках” нами була визначена така мета дослідження:

- теоретичне та емпіричне вивчення психологічних чинників розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках.

Виходячи з цієї мети були сформульовані завдання, одним з яких є таке:

- емпірично дослідити психологічні чинники, що детермінують розвиток почуття безпеки у сімейних стосунках.

Для того, щоб дослідити психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках, були обрані такі методики:

1. Опитувальник “Емоційна взаємодія подружжя”(ЕВП) (автори: Потапчук Є.М., Посвістак О.А.) (Додаток А) [15].
2. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (А.Маслоу) (Додаток Б) [2].

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.) допомагає дослідити взаємодію між подружжям. Ми можемо розглянути її через якість стосунків, емоційну залученість та прийняття партнерами один одного і себе у цій взаємодії

Мета даного опитувальника полягає у вивченні характеру емоційної взаємодії подружжя через дослідження низки психологічних ознак.

В опитувальнику містяться 66 тверджень, які відображають емоційну взаємодію між партнерами через здатність впливати на стан партнера, прийняття себе, як повноцінного партнера у шлюбі, емоційну підтримку, розуміння причин виникнення певних станів у партнера, готовність іти на компроміси, залагоджування конфліктів, можливість проживання власних емоцій і ступінь прийняття емоцій партнера та наскільки партнери при взаємодії відштовхуються від стану іншого партнера.

Учасникам опитування треба навпроти кожного твердження поставити оцінку того, наскільки це твердження є близьким їм. Для оцінки тверджень пропонуються наступні відповіді, які супроводжуються цифрами від 1 до 5, де «5» означає, що твердження абсолютно правильне, «4» - це твердження правильне у більшості випадків, Якщо твердження правильне лише у деяких випадках, учасникам пропонується обрати цифру «3», «2» означає, що дане твердження буде не правильним у більшості випадків і «1» - твердження повністю не правильне.

Всі психологічні особливості досліджувалися окремо за допомогою 6 тверджень, три твердження мали позитивне спрямування, три інших негативне. Отже, щоразу коли учасники оцінили перші три твердження (у дужках) високим балом, це свідчить про високий рівень даної характеристики, і навпаки, коли цими ж високими балами оцінювали наступні три твердження, які мають негативне спрямування, даний вибір свідчить про достатньо низький рівень досліджуваної характеристики. Учасники могли оцінити кожне твердження від «5» до «1».

Отже, кожен учасник дослідження 6 разів давав свою оцінку твердженням, в яких йшлося про різні форми емоційної взаємодії. Оскільки опитувальник містить твердження з позитивною спрямованістю і з негативною, це дає змогу якісно і більш достовірно оцінити рівень кожної характеристики у взаємодії.

Щоб підрахувати кількість отриманих балів по кожній шкалі, ми використовували наступну формулу: $(a + b + c - d - e - f + 1) / 5$

Де: a, b, c – це оцінка тверджень з позитивним спрямуванням;

d, e, f – оцінка тверджень з негативним спрямуванням.

Знак «-» перед твердженнями d, f означає, що для цих оцінок ми використовуємо інвертоване значення: тобто, якщо у позитивну твердженні за відповідь «абсолютно правильно» ми ставимо «5» балів, то у негативному твердженні, за цю саму відповідь буде виставлена «1», те саме стосується тверджень у більшості випадків правильно/неправильно, не змінним лишається лише твердження вірне у деяких випадках, в обох випадках, воно оцінюється у «3» бали. Таким чином, кожна характеристика можна мати бали в інтервалі від 1/5 до 5 балів [13].

Оскільки опитувальник має на меті виявити психологічні ознаки, які відображають емоційну взаємодію, ми спираючись на це, можемо дослідити емоційний чинник, як один з психологічних чинників, які впливають на розвиток почуття безпеки.

Проте питання методики розподілені за блоками: 1) блок чуттєвості, 2) емоційного прийняття, 3) поведінкових проявів.

Відповідно до блоків методики, можемо дослідити також поведінкові та когнітивні чинники психологічної безпеки.

Результати дослідження за цією методикою можуть засвідчити, наскільки взагалі присутня емоційна взаємодія між партнерами і в якому аспекті (чуттєвому, емоційному чи поведінковому) вона більш розвинена.

Тобто, коли ми говоримо про блок чуттєвості, ми розглядаємо, наскільки партнери здатні сприймати стан один одного, розуміють виникнення цього стану і здатні йому співпереживати. Для якісної взаємодії в парі нам важливо розуміти, в якому стані наш партнер чи доречно зараз починати взаємодію, як він реагує і про що ця реакція нам говорить. Наскільки ми чуємо нашого партнера і готові надати необхідну саме йому підтримку.

У блоці емоційного прийняття, ми досліджуємо виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття партнера, усвідомлення своєї ролі у шлюбному партнерстві і загальний емоційний фон взаємодії. Відсутність претензій до себе і до партнера у шлюбній взаємодії, можливість у потрібний момент екологічно прожити або контейнерувати власні емоції, також важливі для якісної, але головне безпечної взаємодії.

Поведінковий блок дає нам розуміння того, як відбувається узгодження дій, надання емоційної підтримки, наскільки ми орієнтуємося на стан партнера при взаємодії з ним і можемо на нього впливати. Копінг стратегії для подолання конфліктів, сімейні сценарії, наявність маніпуляцій все це створює основу безпеки сімейних стосунків, бо є її фундаментом. В парі може бути не сформована емоційна близькість, але поведінкові стратегії, точно бути присутні і будуть нести в собі досвід батьків і попередніх стосунків і наскільки цей досвід є успішним, буде проявлено в парі.

Метою методики діагностики ступеня задоволеності основних потреб є визначення головних потреб: матеріальні потреби, потреби у безпеці, міжособистісні потреби, потреби у визнанні та потреби у самовираженні. Методом підрахунку балів визначається рівень задоволеності кожної з вказаних вище потреб.

Методика визначення ступеня задоволення основних потреб містить 15 тверджень, які треба попарно порівняти і надати перевагу одному з пари, кожен раз обираючи те, яке ближче і додаючи перед цим “Я хочу..” Спочатку досліджувані порівнюють перше твердження послідовно з чотирнадцятьма іншими, потім друге – з тринадцятьма іншими і т.д.

Після того, як досліджувані зроблять свої вибори тверджень, відбувається підрахунок частоти вибору того чи іншого твердження, за яким визначаються пріоритетніші потреби особистості (перші п'ять, які найчастіше з'являються).

Потім визначається ступінь задоволення п'яти основних потреб на основі підрахунків загальної кількості появи тверджень з певними номерами у таблиці результатів.

Після закінчення роботи з тестом ми формулювали висновки про ступінь задоволення основних потреб особистості та рівень особистої безпеки.

2.2. Аналіз результатів вивчення психологічних чинників розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках

Дослідницьку вибірку становили сім'ї, які перебувають в офіційному чи цивільному шлюбі, з дітьми та без них. Загалом 46 осіб, з них: 28 жінок, 18 чоловіків віком від 20 до 65 років.

Опитування проводилося онлайн, за допомогою Google форми (Додаток В), було цілком конфіденційним й передбачало добровільну участь респондентів. Учасники вказували лише вік, стать, подружній стаж, рід заняття і наявність дітей.

Форма вміщувала інструкцію та зміст обраних нами методик. Результати дослідження будуть представлені нижче.

Результати діагностики за методикою «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП)
(автор Потапчук Є.М., Посвістак О. А.)



Рис. 2. 1. Аналіз результатів методики «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (автор Потапчук Є.М., Посвістак О. А.) “Блок чуттєвості”.

Як видно з Рисунку 2. 1, серед опитуваних переважає високий рівень здатність сприймати стан партнера (54%), середній рівень становить 41% і низький рівень всього 5%.

Розуміння причин виникнення цього стану - тут переважає середній показник 59%, низький - 26%, а високий показник займає всього лише 15%.

Здатність до співпереживання – 70% опитуваних володіють нею на середньому, 26% на низькому і лише 4% на високому рівні.

У блоці чуттєвості ми бачимо переважання осіб з високим рівнем готовності до сприйняття стану партнера, проте здатність до співпереживання і розуміння причин цього стану знаходиться на середньому і низькому рівні, що може свідчити про те, що можливо, в парі відсутній емоційний зв’язок і орієнтування та розуміння емоцій партнера. Коли людина не вловлює емоційних змін свого партнера і не зчитує емоції, які він транслює, ані вона, ані її партнер не можуть почуватися у безпеці, бо пропускають важливі сигнали, які можуть стати “маяками” у взаємодії.

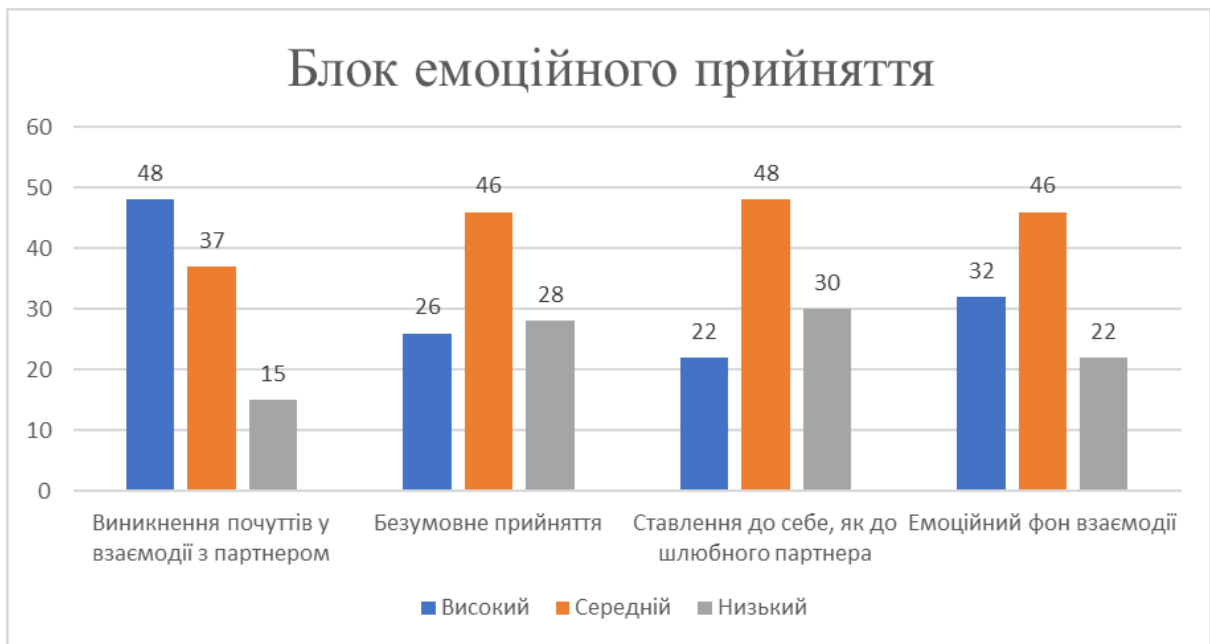


Рис. 2. 2. Аналіз результатів методики «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (автор Потапчук Є.М., Посвістак О. А.). “Блок емоційного прийняття”

На Рисунку 2.2 відображено, що 48% опитаних мають високий рівень виникнення почуттів у взаємодії з партнером, середній - 37% і 15% має низький показник за цим параметром.

Безумовне прийняття на середньому рівні виявили 46% досліджуваних, на низькому – 28% і трохи менше, на високому рівні – 26% опитаних.

В критерії Ставлення до себе, як до шлюбного партнера переважає кількість осіб із середнім рівнем 48%, 30% оцінили ставлення до себе на низькому рівні і лише 22% на високому.

У критерії Емоційний фон взаємодії переважають середні показники вияву (46% опитаних), 32% досліджуваних мають високі й 22% - середні рівні вияву цього критерію.

Отже, у блоці емоційного прийняття спостерігається переважання осіб з високим показником здатності до виникнення почуттів у взаємодії, проте загальний емоційний фон і очікування від себе і від партнера на середньому і низькому рівні. Власна незадоволеність собою, як партнера, веде або до виникнення надмірних вимог до свого партнера або до постійного спростування цієї інформації партнером, що породжує певну недовіру, бо там

де треба постійно доводити довіра вже відсутня. Тобто, можна говорити, що почуття безпеки може бути порушено і проявлятися в емоційній взаємодії.

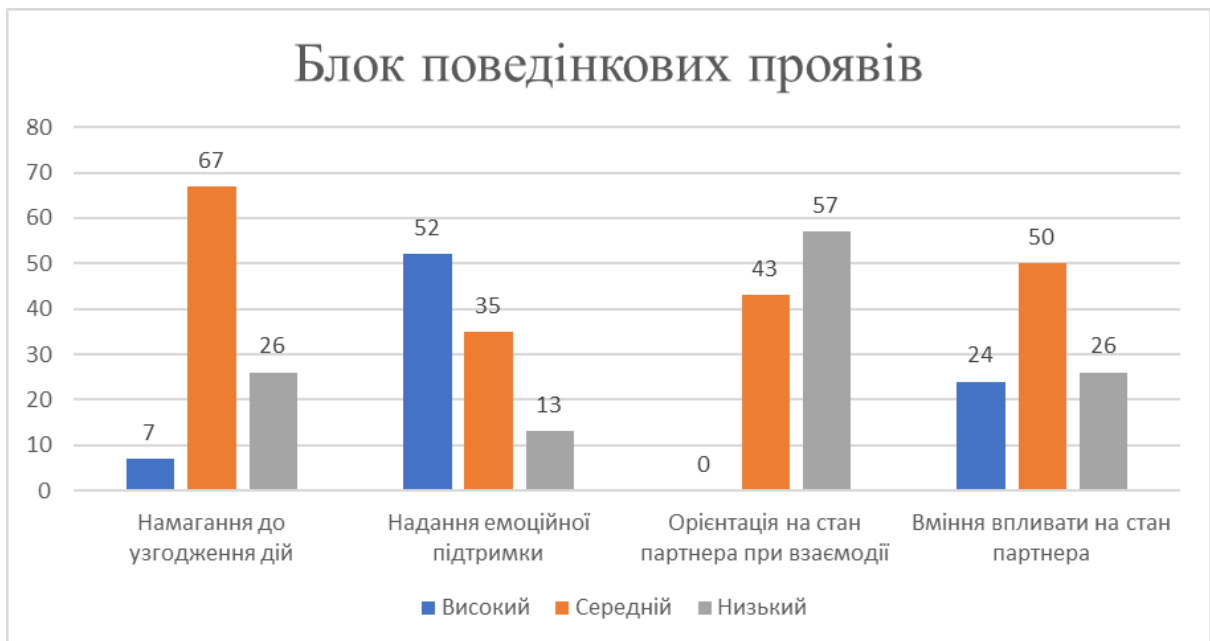


Рис. 2. 3. Аналіз результатів методики «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП) (автор Потапчук Є.М., Посвістак О. А.). “Блок поведінкових проявів”

Згідно з представленими даними на Рисунку 2.3 67% досліджуваних мають середній рівень намагання до узгодження дій, 26% – низький, і лише 7% опитаних – високий рівень.

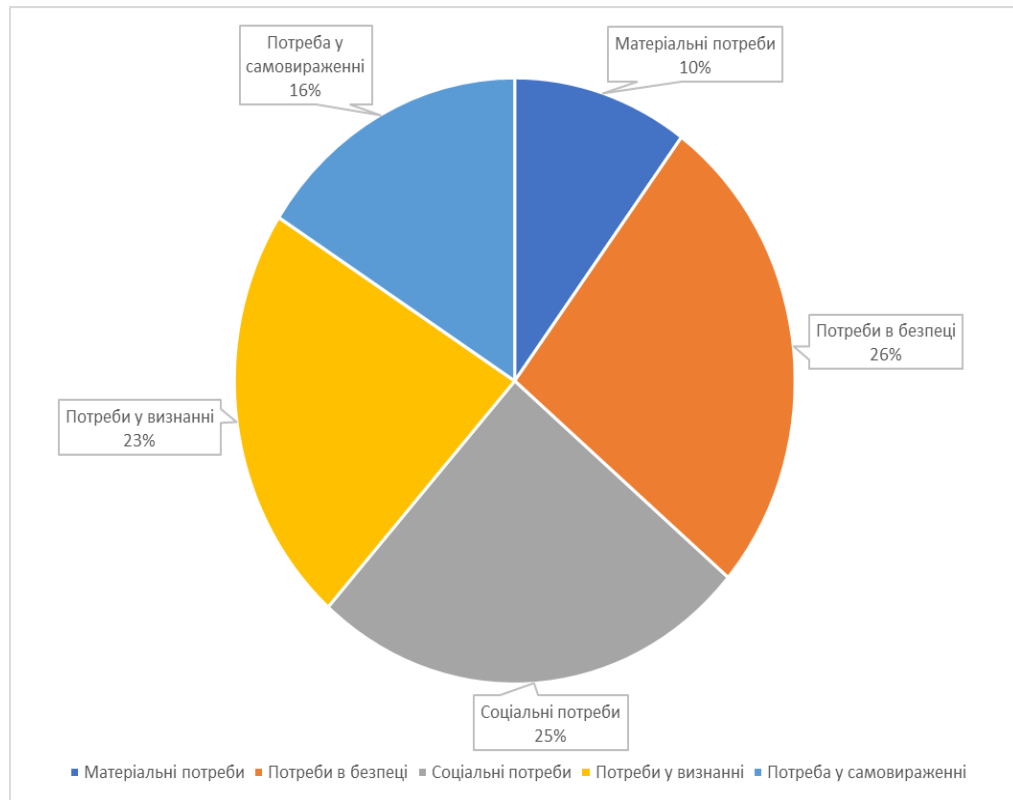
Надання емоційної підтримки - на високому рівні це можуть зробити 52%, на середньому – 35% і низькому – 13%.

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним – низький показник становить аж 57%, середній рівень має 43%, тоді як високий показник відсутній на цій шкалі.

Вміння впливати на стан партнера фіксується на середньому показнику у 50% респондентів, 26% має низький рівень і на високому рівні це вміють робити тільки 24% опитуваних.

Отже, блок поведінкових проявів показує відсутність високого рівня в орієнтації на стан партнера, що може означати, що при взаємодії людина більше прислухається до себе та власних відчуттів. Проте високий показник має надання емоційної підтримки, на середньому рівні лишаються стратегії

до



подолання конфліктів і вплив на стан партнера. Це може свідчити про різні копінг-стратегії у партнерів, які часто можуть порушувати потреби і прагнення іншого. Якщо один партнер постійно підлаштовується під іншого, нехтуючи своїми потребами та інтересами, почуття безпеки не може формуватися, бо партнер свідомо або несвідомо не є собою. Це може призвести у майбутньому до повного підлаштування під партнера або різкої зміни, де будуть озвучені всі претензії, накопичені роками.

Таким чином, ми можемо побачити, що в усіх трьох блоках переважає середній рівень, що не є поганий показником, проте може свідчити про порушення почуття безпеки у певних аспектах.

Рис. 2.4. Результати методики діагностики
ступеня задоволеності основних потреб

Рис 2.4 демонструє кількісне співвідношення досліджуваних за групами потреб, а саме:

- 1) матеріальні потреби - 10%
- 2) потреби в безпеці - 26%
- 3) соціальні (міжособистісні) потреби - 25%
- 4) потреби у визнанні - 23%
- 5) потреба у самовираженні - 16%.

При трактуванні результатів ми маємо орієнтуватися, що незадоволеною є та потреба, яка має найбільший відсоток (тобто найчастіше обиралася досліджуваними).

Виходячи з результатів цієї методики можна сказати, що найбільш незадоволеними є потреби у безпеці, міжособистісні потреби та потреби у визнанні.

Якщо посилається на піраміду Маслоу, то безпека займає другий рівень в ієрархії потреб, що свідчить про те, що це є одна з базових потреб, незадоволення якої унеможливорює створення стосунків: дружніх чи любовних. Важливо також відзначити, що на другому місці йдуть міжособистісні потреби, які якраз і вказують прагнення встановлення стосунків. І третє місце, займає потреба у визнанні, яка може бути розглянута, як потреба у визнанні партнером.

Висновки до другого розділу

Одним із завдань нашого дослідження є емпіричне дослідження психологічних чинників, що детермінують розвиток почуття безпеки в умовах сімейної взаємодії.

Передусім нами було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, за допомогою якого ми мали можливість дослідити сукупність психологічних чинників розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках. Так, методика на вивчення емоційної взаємодії подружжя допомогла нам дослідити не лише емоційний, а й інші чинники, як-от: мотиваційний, когнітивний та поведінковий, які в сукупності відповідають за розвиток почуття безпеки. Метою другої методики було дослідження ступеня задоволеності основних потреб і виокремлення тих, задоволення яких людина потребує найбільше.

Так нами було виявлено, що для 26% опитаних потреби в безпеці виявилися найбільш значущими, для 25% - соціальні потреби (порівняно з іншими потребами: 23%, 16%, 10%), що доводить актуальність нашої теми.

За результатами методики, спрямованої на вивчення емоційної взаємодії подружжя, а саме за блоком чуттєвості виявлено, що більшість респондентів готові приймати емоції партнера, вони орієнтуються на міміку, невербальні прояви свого партнера, інтонацію, мають емоційну чутливість. Але і багато тих, хто може витримувати певні прояви, зчитує і реагує на очевидні зміни у поведінці партнера і важче розбирається у змінах міміки чи інтонації. Переважна більшість розуміє, що стан партнера змінився і розуміє можливі причини цього стану, але достеменно виокремити основну причину не зможе, але і достатня висока кількість тих, хто навіть не матиме причин аби пояснити виникнення певного стану. Також можна сказати про вибірккову емоційну включеність і місцями відсутність емпатії і включеності у партнера.

У блоці емоційного прийняття респонденти демонструють достатньо високу залученість обох партнерів у створення емоційної взаємодії пари. Проте 15%, не мають емоційних відгуків на поведінку і прояви свого партнера. В парах можуть виникати конфлікти на підґрунті обов'язків, взаємні звинувачення, відчуватися напруга з боку обох партнерів і сумніви в правильності вибору.

Блок поведінкових проявів показує, що часто партнери намагаються вирішити проблему, але не завжди це вдається. Відсутність високого рівня за шкалою Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним може бути наслідком того, що при взаємодії обоє партнерів в першу чергу орієнтуються на себе і власний стан, ігноруючи потреби і прохання партнера. Хоча надання підтримки має високий показник, що свідчить про високу емпатійність.

За результати досліджень можна говорити проте, що майже кожна сім'я має певні проблеми з почуттям безпеки. Вони можуть виражатися по-різному і у різних сферах. Якщо говорити про емоційну складову, відповідно до отриманих кількісних даних то є певні труднощі з прийняття себе, саморефлексією, усвідомлення власних емоцій та емоцій партнера, можливість їх проявити, і терпіння їх витримати. У сфері чуттєвості не завжди до кінця є впевненість чому у партнера той чи інший стан і певні проблеми зі здатністю до переживання і спробами зрозуміти його стан. В поведінковій сфері, враховуючи власні інтереси, важливо не забувати і про інтереси свого партнера, що тут в сім'ї, є дві особистості зі своїми потребами і бажаннями і як, правило вони прагнуть одного, але можливо різними шляхами. Тому орієнтація на стан партнера вкрай важлива для побудови безпечного простору. Важливо відзначити необхідність здорової комунікації між подружжям, яка також допомагає розуміти і узгоджувати дії шлюбних партнерів.

Спираючись на отримані дані, ми можемо говорити про те, що вивчення психологічних чинників сприятиме розвитку почуття безпеки в сімейних стосунках. І відповідно до наступного завдання нашого дослідження, а також

зважаючи на отримані результати емпіричного вивчення психологічних чинників розвитку почуття безпеки в сімейних стосунках нами було створено й апробовано медіапрофіль «безпечно_разом», який буде описаний у третьому розділі.

РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕДІАПРОФІЛЮ З МЕТОЮ РОЗВИТКУ ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ В СІМ'Ї

3.1. Опис змісту медіапрофілю: його мета, завдання, структура

Як зазначає М. Слюсаревський: почуття безпеки не можна розвинути, тому що на нього впливає багато факторів, які подекуди не залежать від людини. Проте ми вважаємо, що можна сприяти створенню сприятливих умов для розвитку почуття безпеки, особливо, якщо це стосується сімейної взаємодії [6].

Як було виявлено на попередньому етапі роботи, одними з найменш задоволених потреб досліджуваних є потреби в безпеці та міжособистісних стосунках, що доводить значущість й актуальність нашого дослідження.

На початку роботи нами було сформульовано одне з її основних завдань: розробка й апробація медіапрофілю з метою розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках.

Зважаючи на виокремлені психологічні чинники розвитку почуття безпеки (мотиваційний, емоційний, когнітивний та поведінковий), нами було продумано й визначено структуру медіапрофілю, який являє собою сторінку в мережі Instagram (Додаток Г). Нами не випадково була обрана саме ця платформа, по-перше, за допомогою неї ми проводили наше емпіричне дослідження (учасники отримували Гугл-форму через повідомлення в Instagram), по-друге, сучасний ритм життя диктує свої умови, і оскільки всі опитувані мають сторінку в мережі Instagram, доречно було створити продукт там, де ним буде легко і зручно скористатися і це не потребуватиме додаткових зусиль і часу.

Першочергово даний продукт створювався виключно для опитуваних (далі - клієнти), але зважаючи на важливість теми, після апробації він буде загальнодоступним, щоб кожен бажаючий міг ознайомитися з темою безпеки у сімейних стосунках.

Розміщені на сторінці вправи розраховані, як для індивідуального проходження, так і для роботи в парі. Ми наголошуємо, що індивідуальна робота дуже важлива, але робота в парі може бути більш корисною. Але також розуміємо, що не всі захочуть брати участь. Тому, аби зацікавити і

трохи ознайомити без зайвого тиску, був обраний спосіб сторінки у соцмережах, де є цілковита безпека: адже перегляд сторінки є анонімним. Важливо, аби вона була корисною для клієнта.

Сторінка «безпечно_разом» - це безпечний простір, де кожен може отримати необхідну інформацію і отримати практичні інструменти, а також поставити питання і отримати зворотний зв'язок. Мета розробки даного продукту полягає у створенні сторінки, яка є платформою для інформування користувачів стосовно проблеми безпеки та відпрацювання навичок сімейної взаємодії для розвитку почуття безпеки й складається з таких блоків:

- 1) психоедукаційний матеріал (про емоційну, когнітивну, поведінкову чи мотиваційну частину),
- 2) практична частина (містить у собі практичні навички, тілесні практики, завдання з арт-терапії),
- 3) саморефлексія (у вигляді дописів з додатковими питаннями по попередній практиці),
- 4) актуальні highlights – закріплена інформація, яка оновлюється (безпечні_питання, безпечні_контакти, безпечні_книжки, безпечні_спеціалісти, безпечні_відео).

1. Психоедукаційний матеріал. На сторінці одразу закріплені основні загальні психоедукаційні матеріали, до яких завжди можна повернутися, перечитати і які складаються з:

- «Де ти?» – перший пост – знайомство, де розповідається історія створення цього профілю, представлена інформація про його розробника і сформульована мета даної сторінки.
- «Безпека – це ...» - другий пост з едукативною інформацією про безпеку загалом, у контексті сімейних відносин зокрема, але найголовніше про особистісну безпеку, з якої і починається формування безпеки в контакті з іншими.

- «Що? Знову мама?» - третій едукативний пост проте, як формується особистісна безпека і які сімейні сценарії батьків можуть формувати сімейний сценарій молодого подружжя.
- «Дістаємо подвійні листочки» - ознайомчий пост проте, як проявляється особистісна безпека через емоційні, поведінкові, когнітивні і мотиваційні чинники. У пості розміщені 4 картинки, кожна з яких буде містити питання стосовно кожного чинника. Так, загальні питання стосовно емоційного чинника: Чи можна мені відчувати емоції? Чи дозволяю я собі відчувати сум, злість, агресію? Чи дозволяю я собі відчувати радість, щастя, задоволення? Чи можу я в моменті емоційного переживання, сказати, що конкретно відчуваю? Чи було, що в дитинстві мені говорили «Заспокойся, не плач, зберися, ти ще заплач, будь мужнім, будь сильним»? Якщо хоч на одне з перших чотирьох питань дана негативна відповідь, це може бути приводом дослідити цю проблему. Схожі, але дещо відмінні питання стосуватимуться когнітивного, мотиваційного і поведінкового чинників.

Це перші 4 пости, які будуть закріплені і з яких розпочинається робота. Далі структура сторінки складена таким чином, що через відчуття особистісної безпеки, буде формуватися і покращуватися безпека у парі.

2. Теоретичний матеріал чергується з практичним, який завершується процесом саморефлексії. Наше перше практичне завдання називається «Налаштування на себе» (авторка цієї вправи Ірина Кобихно). Її мета: відчувати, що важливо саме для конкретного клієнта, аби відділити власні емоції і переживання від оточуючих. Відчувати власні бажання та потреби.

Вправа має вигляд таблиці, де в одній графі написано: цінності, думки/навчання, професійна реалізація, емоційне наповнення; а в іншій написано – Я. Завдання виписати, все, що важливо для конкретного клієнта в цих 4 аспектах. Як це реалізується в його житті, що конкретно для нього означає емоційне наповнення, як він ставиться до свого тіла, що робить або не робить, які цінності має і як реалізовує думки і навчання. Тут можна буде дослідити життєвий сценарій, виявити певні установки стосовно якогось

аспекту, побачити картинку у цілому, де можуть бути прогалини, виокремити, що важливо саме для цього клієнта, його потреби. Важливим, також, є той факт, що в цій вправі також присутні емоційні, поведінкові, когнітивні та мотиваційні чинники.

Кожен клієнт може відрефлексувати вправу в коментарях або написати в особисті повідомлення і отримати відповідь.

3. Наступні дописи - саморефлексії мають підтримуючий характер, це будуть листи від імені цих чотирьох аспектів, які можуть допомогти наштовхнути клієнта, як можна віднайти і відчувати свої бажання. Наприклад, при заповненні таблиці, було виявлено, що клієнт зовсім нічого не написав в графі «Тіло», або написане має негативне забарвлення, що може свідчити про несприйняття себе. Тоді, відкриваючи наступний пост з назвою «Лист від тіла», він отримує інформацію від тіла: «Я з тобою, я тримаю тебе. Кожен день, всі органи працюють на відмінно і я стараюся для тебе. Коли ти п'єш воду, я відчуваю себе в безпеці, коли даєш мені відпочити – я радію, бо зможу краще допомагати тобі. Коли ти глибоко дихаєш, я запускаю по всьому організму кров і лімфу, а коли ти забороняєш собі якісь емоції, у мене стискається діафрагма. Я на все реауюю першим і коли страшно тобі – боюся і я, але коли ти радієш, радію і я. Та я люблю проживати всі твої емоції. Давай зараз разом повідчуваємо, що може мені сподобатися. Зроби вдих і видих. Так, як тобі комфортно, як хочеш ти. Сядь, як тобі зручно, візьми подушку чи плед чи сядь на підлогу або на стілець, але важливо так, як ти хочеш. Чого б тобі зараз хотілося для нас? Торкнися мене і відчуй, як це, торкнися сильніше і легше. Можеш обійняти мене, як ти зараз? Тобі не обов'язково придумати щось просто зараз, але тепер ти знаєш, що я є, я тут і я тримаю тебе. І ми знайдемо, те, що подобається тільки нам. Дякую тобі».

Такі листи передбаченні від «Цінностей», «Емоційного наповнення», «Думок/навчання та професійної реалізації», кожен буде винесений окремим дописом. Таблиця «Налаштування на себе» має динамічний характер, про що

обов'язково буде вказано і може змінюватися і доповнюватися. Буде запропоновано спостерігати через цю таблицю за особистісними змінами.

4. На сторінці також передбачено актуальні highlights, які є постійно закріпленими зверху сторінки і містять актуальну і важливу інформацію. Клієнти можуть знайти там додаткову літературу, яку можна почитати, відео, інтерв'ю і фільми на актуальну тему, в розділі «безпечні_контакти», вказані контакти служб протидії домашньому і гендерному насильству. На випадок, якщо клієнт захоче більш поглиблено займатися і піти в терапію, вказані спеціалісти, до яких можна звернутися. Також, є закріплена постійна рубрика по п'ятницях «безпечне_питання», в якій кожен бажаючий серед підписників сторінки може поставити питання або розповісти якусь історію анонімно і отримати відповідь або реакцію на свою історію від розробника сторінки, як психолога. Таким чином, можна додатково отримувати відповіді на питання, які можуть виникати в процесі роботи.

У даному продукті також передбачається проведення прямих ефірів зі спеціалістами і на теми, які будуть актуальні клієнтам. Передбачається ефір з сексологом Єленою Іваньків, консультантом з дитячо-батьківських питань Анною Шухаєвою, тілесно – орієнтованим психотерапевтом Іриною Кобихно, кризовим психологом Любов'ю Юнак, кризовим психологом по домашньому насильству Ганною Кириченко..

Сторінка є динамічним продуктом і передбачає постійний розвиток і наповнення, адже робота над покращенням когнітивної, емоційної, поведінкової чи мотиваційної частини це не швидкий процес, а скоріше, певний шлях.

3.2. Апробація медіапрофілю з метою розвитку почуття безпеки

в сімейних стосунках

Апробація продукту відбувалася під час переддипломної практики на платформі Instagram, де попередньо була створена сторінка “безпечно_разом”. Метою апробації було перевірити, перевірити ефективність розробленого нами ресурсу, виявити його переваги й недоліки.

Попередньо для учасників дослідження було створено Google-форму, де вони могли дати відповіді на 4 питання:

1. Як ви розумієте поняття психологічна безпека?
2. Як ви розумієте, що являють собою психологічні чинники розвитку почуття безпеки?
3. Якби була створена сторінка в мережі Instagram, яка була б орієнтована розвиток почуття безпеки в сімейних стосунках чи підписалися б ви на неї?
4. Якщо попередня відповідь на питання 3 була “так”, то вкажіть, що саме буде вам цікаво (інформаційні повідомлення про почуття безпеки взагалі, про почуття безпеки у сімейних стосунках, практичні вправи, психологічні рекомендації, ефіри з фахівцями на тему безпеки у сімейних стосунках) .

Так, наприклад, на перше питання були отримані такі відповіді учасників: «Це коли ти можеш розслабитися і мислити/говорити що хочеш», «Коли фізично можу розслабити тіло», «Коли можу бути такою, яка я є, поводити себе так, як я хочу, проживати емоції, які я хочу і відчуваю в цей момент»; «Вираження своїх почуттів без страху», «Можливість помилятися, прийняття, можливість обирати»; «-Довіра».

На питання про психологічні чинники розвитку почуття безпеки опитані особи відповіли такі: «Закриття базових потреб: житло, їжа, стабільна робота, гроші, близькі поруч, самооцінка, довіра», «Вони залежать від поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових чинників. Як приклад: життєвий досвід, сприйняття ризику; внутрішній спокій, стійкість до стресу; соціальна стабільність, якість стосунків тощо», «...Гадаю, внутрішні та

зовнішні: внутрішні – власне сприйняття себе, самооцінка, самоцінність. зовнішні – прийняття в колективі, безпечна комунікація, підтримка та довіра оточення».

Серед відповідей, які давали респонденти, 80% опитуваних готові підписатися на сторінку і переважний запит: практичні поради, відповіді на питання, вправи на комунікацію, що ще раз підтверджує важливість створення даного продукту і його необхідність для сім'ї.

Наша сторінка закритого типу і була розповсюджена тільки серед учасників дослідження. Кожному в інстаграмі прийшло запрошення доєднатися до сторінки. І після приєднання, учасники могли бачити всю інформацію.

Зверху на сторінці, одразу в закріплених highlights була створена покрокова інструкція, як користуватися сторінкою. З поясненнями і картинками аби кожен міг зорієнтуватися.

На початку є три закріплені пости, які мають ознайомчий характер і загальну інформацію. Далі учасник гортає сторінку вниз до допису з назвою “Дістаємо подвійні листочки” і це є відправною точкою роботи. Він ніби піднімається з нижньої сходинки на верх, де додається нова інформація і вправи. Все побудовано таким чином, що учасники, просто переходять від допису до допису по черзі, виконуючи завдання або ознайомлюючись з інформацією.

В інструкції чітко описана структура сторінки (психоедукаційна інформація - практичне завдання - питання до саморефлексії), отже учасники, знають, чого очікувати від роботи з нею. Також кожен допис має картинку з написом і за потреби дуже легко знайти потрібний допис або вправу. Кожен пост незалежно від інформаційного наповнення, можна зберегти і переслати собі на сторінку.

Оскільки ми використовуємо платформу Instagram, наші учасники можуть виконувати завдання в залежності від власного вільного часу, адже створений ресурс не передбачає чітких часових рамок для опанування всієї

інформації. Кожен учасник індивідуальний і у кожного свій темп, тому він може рухатися, так, як йому комфортно. Це важливий аспект, не давати рамок і меж, адже ми працюємо з безпекою, отже, варто дати учасникам більше простору.

Під кожним дописом з практикою або саморефлексією, є лагідне нагадування про зворотний зв'язок, який учасники можуть отримати через коментарі або особисті повідомлення. Зараз до сторінки долучилися майже всі, хто брав участь у дослідженні. Не було отримано жодного питання стосовно структури сторінки і принципів роботи з нею, з чого можна зробити висновок, що інтерфейс зрозумілий для учасників.

Позитивною оцінкою відмічають кольорову схему сторінки, зазначаючи, що зелений колір має заспокійливий ефект. Також, відзначають легку подачу матеріалу, яка не обтяжує інформацією, а є ніби підтримуючою розмовою між розробником і учасником. Учасники відмічають позитивну динаміку розвитку почуття безпеки у стосунках, деякі стали більше розуміти себе і вибудовують особистісну безпеку. Сторінка наповнюється контентом і зараз, адже є динамічним продуктом.

Висновки до третього розділу

Одним із завдань нашого дослідження було створення сторінки в Instagram. При її створенні ми врахували результати емпіричного дослідження.

Обираючи саме такий вид продукту, ми керувалися тим, аби він був доступний і зручний для осіб, які будуть ним користуватися. Також варто зазначити, що кожна людина індивідуальна й має свій власний темп активності й роботи, тому ми намагалися створити універсальний продукт, який би був зручним у користуванні різними особами. Так, користувачі могли б зайти на сторінку, ознайомитися з відповідним змістом, у разі потреби залишити її і знову повернутися до якогось допису у будь-який зручний для них час.

Оскільки саме через Instagram прийшла найбільша кількість респондентів для участі в емпіричному дослідженні, то не випадково була обрана саме ця платформа для розповсюдження інформації про безпеку в сім'ї.

Ми створили сторінку з назвою «безпечно_разом», на якій користувачі, як учасники дослідження могли отримати всю необхідну інформацію про особистісну безпеку і психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках.

Сторінка має чітку структуру від почуття власної безпеки до почуття безпеки у стосунках. Вона побудована таким чином, що крок за кроком користувачі проходять шлях через емоційні, поведінкові, когнітивні та мотиваційні чинники. Кожен із названих вище чинників розглядається спочатку через психоедукаційний матеріал для кращого розуміння проблеми безпеки взагалі та проблеми безпеки у сімейних стосунках зокрема та психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках, далі іде практична вправа для поглиблення теоретичних знань практичними навичками і завершує це все допис з питаннями для саморефлексії. Тобто через усвідомлення власних потреб, емоцій, поведінки і думок користувачі можуть вибудувати якісний безпечний простір у стосунках. Всі вправи можна виконувати, як індивідуально, так і одразу в парах, але ми вказуємо, що поважаємо бажання кожного не брати участі примусово.

Також на сторінці можна знайти свого психолога, якщо клієнт або сімейна пара вирішать піти в більш глибоку терапію. Можна подивитися відео на цю тему, почитати літературу. Є рубрика безпечні_питання, де користувачі анонімно можуть поставити питання і отримати на них відповідь.

У створеному нами онлайн-просторі важливо дотримуватися принципу конфіденційності, що створює сприятливі умови для того, щоб кожен почувався комфортно і в безпеці.

Апробація продукту розпочалася з опитування респондентів які брали участь у дослідженні. Було поставлено 4 питання про розуміння таких

понять, як безпека, психологічна безпека, безпека у сімейних стосунках і питання про доцільність створення сторінки про безпеку у сімейних стосунках. Учасники надали наступні відповіді, що психологічна безпека – це відчуття захищеності, коли можна бути самим собою в колі оточення, або на самоті і не боятись проявляти власне є, мати впевненість, що не буде відторгнення чи осуду, а психологічні чинники розвитку почуття безпеки – це поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових чинників. Як приклад: життєвий досвід, сприйняття ризику; внутрішній спокій, стійкість до стресу; соціальна стабільність, якість стосунків тощо. 80% опитуваних відповіли, що їм була би цікава така сторінка, що підтвердило важливість створення даного продукту.

Користувачі відзначали інтерфейс сторінки, цінність інформації, цікаві практичні вправи і загалом подачу матеріалу, яка є простою і дотичною до людини.

Подальшою метою нашої сторінки є відкриття її для загального користування, адже тема розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках є дуже актуальною і важливою для сьогодення.

ВИСНОВКИ

Проводячи теоретичний аналіз психологічного вивчення проблеми почуття безпеки, ми зіштовхнулися з тим, що переважно почуття безпеки досліджувалося в контексті особистісної безпеки або безпеки загалом і рідше в контексті взаємостосунків. Тож, ми досліджували почуття безпеки через теорії Е.Еріксона, М.Ейнсворт, Дж.Боулбі, К.Хорні, З.Фрейда, які розкривають поняття безпеки в контексті базальної довіри до світу, сформоване значущим дорослим і стосунками з ним. Тобто, ми дивимося на почуття безпеки, як особистісну характеристику, яка формується в дитинстві і є базовою потребою, яку мають задовольнити батьки або інші значущі дорослі.

Українські вчені, такі як М. Слюсаревський, Л. Найдьонова, Л. Карамушкіна, І. Приходько, О. Савченко, М. Свирида, також розглядали питання особистісної безпеки, але в контексті потреби, яку треба задовольнити і на яку впливають зовнішні чинники.

Темою нашої роботи є психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках, тому ми виокремили мотиваційний, когнітивний, поведінковий та емоційний чинники.

На етапі емпіричного дослідження ми обрали відповідний психодіагностичний інструментарій, який допоміг дослідити ступінь задоволеності основних потреб (передусім, потреби у безпеці) та окреслені нами вище психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою Google-форми, вибірку становили сім'ї, які перебувають у цивільному або офіційному шлюбі (46 осіб, з них: жінки – 28, чоловіки – 18).

Провівши емпіричне дослідження нами було виявлено, що найбільш незадоволеною є потреба у безпеці (26%) та потреба у міжособистісних відносинах (25%). Щодо методики емоційної взаємодії подружжя, ми виявили, що найменш розвинений блок поведінкових проявів, що може свідчити про не вдалу комунікацію, відсутність орієнтування на стан партнера при взаємодії, узгодження дій. Також на середньому рівні вияву знаходиться емоційне співпереживання, що може свідчити про вибірккову включеність партнера у взаємодію. Ці результати можна інтерпретувати як такі, що перешкоджають встановленню довірливих стосунків у сім'ї й розвитку почуття безпеки відповідно.

Одним із завдань нашого дослідження була розробка і апробація медіа-профілю. Нами було створено сторінку у мережі Instagram, яка має назву «безпечно_разом». Метою нашого практичного результату є розвиток почуття безпеки у сімейних стосунках. Структура сторінки складається з психоедукаційних матеріалів, практичних вправ та питань для саморефлексії.

Працюючи з нею, користувачі мали можливість усвідомити і проаналізувати почуття власної безпеки в умовах сімейної взаємодії й долучитися до створення безпечного простору для себе й партнера.

Сторінка являє собою простір, де в комфортному для себе темпі і режимі можна читати матеріали, виконувати вправи і за потреби повертатися на будь-який допис.

Зараз сторінка функціонує у закритому форматі для учасників досліджування, та в майбутньому вона може використовуватися в якості відкритого безпечного простору для всіх бажаючих.

Апробація нашого продукту показала, що це важливий і корисний ресурс, який потрібен, особливо зараз в умовах зовнішньої небезпеки, аби мати безпечний простір вдома в сім'ї. Коментарі учасників були наступні:

«Пушечка! Така класна сторінка, зелененька така, безпечна 😊 І фотка профілю падаєється дуже 😍» «Аліса, хочу висловити вам подяку за дану сторінку, я вже декілька днів роблю вправи, які є тут, і я стала почуватися краще, зрозуміла, щоб відчувати себе поруч з партнером в тому числі і безпечно, спочатку потрібно відчувати себе, тому починаю ранок з запитання до себе, як я та моє тіло, як воно відчувається, чи комфортно мені, щоб хотілося, відмітила покращення свого стану та зниження тривоги, мені справді дуже цінні ваші поради та вправи», «Це реально дуже корисно знати і практикувати, бо так і можна прожити життя не пізнавши задоволення, а це одна з важливих речей у стосунках, та, на жаль, часто трапляється, що партнери, не можуть, або не хочуть розкривати одне одного, і самі себе, в першу чергу. Тому інформація актуальна і потрібна», «Шикарне поєднання: тілесні практики та арт-техніки! Готую запитання», «Дуже цікава інформація», «Це дуже складно. Роками нас вчили одному, треба такі не треба так. зараз....Працювати над собою й усвідомлювати, що не все так, як роками вчили... Це найскладніше. але маленькими кроками варто собі дозволяти зміни» «Як це правильно наголошено,що кожна сім'я має писати свій власний сценарій! Я так розумію повинно бути тільки бажання і віра у себе», «Це справді дуже важливе питання. Всі ми різні. З різних родин і з різними правилами. Але це все одно робота обох. Все можливо, якщо є бажання і любов. Тоді вийде все». «Дякую за можливість зупинитися і замислитися».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова Л.Н. Уявлення про безпеку в свідомості студентства. *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : матеріали всеукраїнської конференції з міжнародною участю (31 травня 2018 року, Київ) / за ред. С.Д.Максименка. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. С. 16-20
2. Александров Д. О., Давидова О. В. та ін. *Діагностика особистості працівника ОВС в системі психологічного супроводження* : навч.-метод. посіб. Київ. Національна академія внутрішніх справ, 2015. 107 с.
3. Батлер-Боудон Т. *Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу*. Київ : BookChef, 2024. — 512 с.
4. Данильченко Т. В. Психологічні чинники особистісного благополуччя психологів УВП та СІЗО. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2021. Вип. 32 (71). №5. С. 57–63
5. Заграй Л. Д., Пілецька Л. С. Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 1. С. 20-29. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-3>.
6. *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін* : реферативний опис роботи. М. М. Слюсаревський, Л. А. Найдьонова,

Т. М. Титаренко, В. О. Татенко, П. П. Горностай, О. М. Кочубейник, Б. П. Лазоренко. Київ : Талком, 2020. 318 с.

7. *Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності : посібник*. І. І. Приходько. Харків : НАНГУ, 2017. 76 с.

Режим

доступу:

https://books.ndcnangu.co.ua/knigi/posibnyk_metodyka_PBO_2017.pdf.

8. Калашнікова Л. Особливості вивчення безпеки життєдіяльності як соціального явища. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2017. Вип. 39. С. 73–79.

9. Карамушка Л. М. *Психологія управління : навч. посіб.* Київ : Міленіум, 2003. 344 с.

10. Кобихно І. *Ресурсобаланс: я з моїм тілом серед людей*. Київ : Наїрі, 2015. 184 с.

11. Кузікова С. Б. *Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник*. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

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

13. Найдьонова Л. А. *Психологічні закономірності розвитку рефлексивних властивостей територіальної спільноти : дис. докт. психол. наук : 19.00.05*. Київ, 2013. 92 с.

14. Помиткіна Л. В., Злагодух В. В., Хімченко Н. С., Погорільська Н. І. *Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.

15. Потапчук Є. М. *Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога*. Хмельницький : Видавництво «PolyLux design & print», 2020. 36 с.

16. *Психологія сім'ї : підручник / за ред. В. М. Поліщука*. — Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.

17. Седих К. *Психологія сім'ї*. Київ : Академія, 2023. 192 с. (Серія «Альма-матер+»). ISBN 978-966-580-680-6.

18. Столярчук О. А. *Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб.* Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
19. Українське соціологічне партнерство. Індивідуальна психологія за А. Адлером [Електронний ресурс] / usp.community. Режим доступу: <https://usp.community/news/540-indyvidualna-psykholohiia-za-a-adlerom> (дата звернення: 27.06.2025).
20. Федоренко Р. П. *Психологія сім'ї : навч. посіб.* Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
21. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being*. 2nd ed. Princeton, N.Y. : Van Nostrand, 1968. 320 p.
22. Lewin K. *Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers*. New York : Harper & Row, 1951. 346 p.
23. Rogers C. R. *A Way of Being*. Boston : Houghton Mifflin Company, 1980. 395 p.
24. Savchenko O., Svyryda M. The model of personal psychological security as a complex phenomenon // *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6, No. 12. P. 66–79
25. TAS Life. *Теорія прихильності* [Електронний ресурс] // Офіційний блог TAS Life. Режим доступу: <https://taslife.com.ua/blog/attachment-theory> (дата звернення: 12.03.2025).

Додаток А

Опитувальник «Емоційна взаємодія подружжя» (ЕВП)

(автор Потапчук Є. М., Посвістак О. А.) (Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 71191 від 28.03.2017)

Опитувальник ЕВП – це діагностичний інструмент, який дозволяє виявляти особливості подружніх стосунків, партнерської чутливості, ставлень до партнера і характер подружньої взаємодії (ознаки морально-психологічної привабливості).

Метою опитувальника є з'ясування сукупності наявних психологічних ознак, що відображають характер емоційної взаємодії подружжя. Опитувальник включає 66 тверджень, які відображають здатність сприймати стан партнера, розуміння причин виникнення стану, здатність до співпереживання, виникнення почуттів у взаємодії з партнером, безумовне прийняття, ставлення до себе як до шлюбного партнера, емоційний фон взаємодії, намагання до узгодження дій, надання емоційної підтримки, орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним, уміння впливати на стан партнера.

Інструкція до методики: оцініть достовірність таких тверджень за допомогою п'ятибальної шкали: «5» – абсолютно вірно; «4» – у більшості випадків вірно; «3» – у деяких випадках вірно; «2» – у більшості випадків не вірно; «1» – повністю не вірно.

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.
2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.

3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.
4. Мені часто буває соромно за мого партнера.
5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.
6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.
7. Я рідко підвищую голос на партнера.
8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.
9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.
10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.
11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.
12. Почуття мого партнера – для мене загадка.
13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу.
14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.
15. Коли я дивлюсь на свого партнера, то відчуваю закоханість й ніжність, навіть коли його поведінка не зовсім мені подобається.
16. Я багато бажав(ла) би змінити в своєму партнерові.
17. Мені подобається роль чоловіка (дружини).
18. Мій партнер рідко спокійно реагує на мої вимоги.
19. Я часто узгоджую свої інтереси з інтересами партнера.
20. Якщо у партнера щось не виходить, то він повинен зробити все, щоб вирішити це самостійно.
21. Я очікую, коли мій партнер заспокоїться, щоб пояснити йому, що він помиляється.
22. Якщо мій партнер розлютився, я вже не можу його заспокоїти.
23. Я відчуваю ставлення свого партнера до інших людей.
24. Часто я не можу зрозуміти, чому у мого партнера поганий настрій.
25. Мій настрій часто залежить від настрою мого партнера.

26. Мій партнер часто поводить себе так, що це мене пригнічує.
27. Ніщо не заважає мені кохати мого партнера.
28. Я відчуваю, що виховувати мого партнера надто складно для мене.
29. Я намагаюсь весь вільний час проводити з партнером.
30. У конфліктних ситуаціях з партнером я завжди намагаюсь стримуватись.
31. Я часто говорю своєму партнерові, що високо оцінюю його старання та досягнення.
32. Навіть коли партнер втомлений, всі справи по господарству повинні доводитися до кінця.
33. У мене виходить позитивно впливати на настрій партнера.
34. Часто мій партнер здається мені бездушний, і я не можу зрозуміти, що він відчуває.
35. Я завжди розумію, через що в мого партнера не має настрою.
36. Коли в мене хороший настрій, капризи мого партнера не можуть його зіпсувати.
37. Я відчуваю, що мій партнер кохає мене.
38. Мене турбує те, що мій шлюбний партнер є не таким, яким мені хотілось би його бачити.
39. Я вірю, що можу впоратись з більшістю проблем у шлюбних стосунках.
40. Часто в нас з партнером виникає взаємне невдоволення.
41. Мені часто хочеться догоджати бажанням партнера.
42. Я не заохочую дрібні успіхи партнера.
43. Даремно вимагати від партнера допомоги по господарству, якщо він втомився.
44. Я не в змозі змінити поганий настрій мого партнера.
45. Мені достатньо тільки поглянути на партнера, для того, щоб відчути його настрій.
46. Часто радість партнера здається мені безпричинною.
47. Я легко заражаюсь радістю свого партнера.
48. Я дуже втомлююсь від спілкування зі своїм партнером.

49. Я багато прощаю своєму партнерові через кохання до нього.
50. Я набагато менше здатний(на) конструктивно вирішувати конфліктні ситуації в сім'ї, чим очікував.
51. У мене часто виникає гармонія у стосунках з партнером.
52. Я намагаюсь позбавлятися особистих недоліків у взаємодії з партнером.
53. Я часто хвалю свого партнера.
54. Я ніколи не порушую розпорядок дня партнера.
55. Коли мій партнер втомлюється, я намагаюсь дати йому можливість відпочити.
56. Мені важко зрозуміти бажання мого партнера.
57. Я легко можу здогадатись, що турбує мого партнера.
58. Іноді я не розумію, як партнер може образитись через дрібниці.
59. Я отримую задоволення від спілкування з партнером.
60. Не завжди легко прийняти мого партнера таким, яким він є.
61. Мені вдається переконати партнера змінити свої погляди.
62. Наші розмови з партнером часто закінчуються сваркою.
63. Я терпляче ставлюсь до недоліків партнера.
64. Я часто буваю суворим зі своїм партнером.
65. Краще не відвідувати гостей, коли в партнера поганий настрій.
66. Коли партнер стурбований, мені буває важко допомогти йому.

Підрахунок результатів:

Блок чуттєвості:

Здатність сприймати стан партнера (1, 23, 45, 12, 34, 56).

Розуміння причин виникнення стану (13, 35, 57, 2, 24, 46).

Здатність до співпереживання (3, 25, 47, 14, 36, 58).

Блок емоційного прийняття:

Виникнення почуттів у взаємодії з партнером (15, 37, 59, 4, 26, 48).

Безумовне прийняття (5, 27, 49, 16, 38, 60).

Ставлення до себе як до шлюбного партнера (17, 39. 61, 6, 28, 50).

Емоційний фон взаємодії (7, 29, 51, 18, 40, 62).

Блок поведінкових проявів емоційної взаємодії:

Намагання до узгодження дій (19, 41, 63, 30, 52)

Надання емоційної підтримки (9, 31, 53, 20, 42, 64)

Орієнтація на стан партнера при взаємодії з ним (21, 43, 65, 10, 32, 54)

Вміння впливати на стан партнера (11, 33, 55, 22, 44, 66)

Кожна характеристика діагностувалась за допомогою шести тверджень, три з яких мали позитивний характер (перші три, що вказані у дужках) – згода з даними твердженнями свідчить про високий ступінь вияву якості, і три – негативний (друга трійка тверджень в дужках) згода з даними ствердженнями означає низьку ступінь вияву якості. Ступінь своєї згоди з запропонованими ствердженнями можна було виразити за допомогою п'ятибальної шкали (від абсолютно вірно до абсолютно невірно).

Таким чином, члени подружніх пар шість раз виражали ступінь своєї згоди зі ствердженнями, що відображали характеристику взаємодії. Використання тверджень з позитивною і негативною спрямованістю, дозволило виявити суперечливі судження подружжя і підвищувало достовірність отриманої оцінки.

Для отримання стандартних балів, які достовірно характеризують виділені нами характеристики, ми застосовували формулу: $(a + b + c - d - e - f + 1) / 5$ Де: a, b, c - оцінка позитивних стверджень; d, e, f - оцінка негативних стверджень. Знак «-» перед твердженнями d, f означає, що для них використовується інвертована шкала оцінок: якщо за відповідь «абсолютно вірно» для позитивного ствердження дається 5 балів, то за відповідь «абсолютно вірно» для негативних стверджень дається один бал. Таким чином, ступінь вияву кожної характеристики може вимірюватися в інтервалі від 1/5 до 5 балів.

Додаток Б**Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб
(за А. Маслоу)**

Інструкція:

Вам будуть надані 15 тверджень, які Вам необхідно оцінити, попарно порівнюючи їх між собою у відповідній таблиці.

" Я хочу....."

1. Добитися визнання та поваги.
2. Формувати довірчі стосунки з людьми.
3. Забезпечити собі майбутнє.
4. Заробляти на життя.
5. Мати гарних співрозмовників.
6. Зміцнити своє становище.
7. Розвивати свої знання та здібності.
8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.
9. Підвищувати рівень професіоналізму та компетентності.
10. Уникати неприємностей.
11. Прагнути до нового, незвіданого.
12. Забезпечити собі впливове становище.
13. Купувати гарні речі.
14. Займатися справою, що вимагає повної віддачі.
15. Бути зрозумілим для інших.

Бланк до тесту

	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

Підрахунок результатів відбувається через сумарну кількість номерів кожної з потреб. Після підрахунку частоти виборів по кожній з позицій, визначається ступінь задоволеності п'яти головних потреб. Для цього треба скласти кількість кожного з 15 номерів:

- 1) матеріальні потреби: $4 + 8 + 13$;
- 2) потреби в безпеці: $3 + 6 + 10$;
- 3) соціальні (міжособистісні) потреби: $2 + 5 + 15$;
- 4) потреби у визнанні: $1 + 9 + 12$;
- 5) потреби в самовираженні: $7 + 11 + 14$.

За аналізом отриманих даних можна визначити потреби, які мають 3 ступені вираження (за числовим показником): задоволення (1-14 балів), часткового задоволення (14-28 балів) та незадоволення (28-42 балів).

Додаток В

**Скрін-шоти з Google-форми до опитувальника
«Емоційна взаємодія подружжя»**

Дослідження "Психологічні чинники розвитку почуття безпеки у сімейних стосунках"

Шановні учасники дослідження,
пропонуємо вам взяти участь в опитуванні з метою
вивчення психологічних чинників розвитку почуття
безпеки у сімейних стосунках.
Дослідження проводиться в рамках роботи над
емпіричним дослідженням для магістерської роботи і
складається з двох методик, до кожної з яких подано
інструкцію, якої варто дотримуватися.
Опитування є цілком анонімним, тому просимо вас
відповідати на питання щиро.

Інформація про дослідника - Балан Аліса Юрїївна,
магістрантка факультету психології, соціальної роботи та
спеціальної освіти Київського столичного університету
імені Бориса Грінченка.

Дякую вам за участь!

[Увійдіть в обліковий запис Google](#), щоб зберегти надані
відповіді. [Докладніше](#)

Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове

Оберіть вашу стать:

жіноча

Score - 0

Оберіть ваш вік:

50+

Score - 0

В якому шлюбі ви знаходитесь:

Офіційний

Score - 0

Який у вас сімейний стаж?

40 і більше

Чи є у вас діти?

1

Score - 0

Вік дітей:

15-21 років

Score - 0

Ваш рід занять:

найманий робітник

Score - 0

1. Я відразу помічаю, коли в мого партнера немає настрою.

Опитувальник "Емоційна взаємодія подружжя" Потапчук Є.М., Посвістак О.А.

Оцініть достовірність таких тверджень за допомогою шкали:
абсолютно вірно
у більшості випадків вірно
у деяких випадках вірно
у більшості випадків не вірно
повністю не вірно

2. Коли мій партнер ображається, то неможливо зрозуміти через яку причину.

у деяких випадках вірно
Score - 0

3. Коли моєму партнеру боляче, то мені здається, що я теж відчуваю його біль.

у більшості випадків вірно
Score - 0

4. Мені часто буває соромно за мого партнера.

у деяких випадках вірно
Score - 0

5. Що б не зробив мій партнер, я буду кохати його.

у більшості випадків не вірно
Score - 0

6. Підтримання емоційного контакту з партнером - складна проблема для мене.

у деяких випадках вірно
Score - 0

7. Я рідко підвищую голос на партнера.

абсолютно вірно
Score - 0

8. Якщо часто партнерові приділяти багато уваги, то це може йому набриднути.

у деяких випадках вірно
Score - 0

9. Я часто даю зрозуміти партнерові, що вірю в його сили.

у більшості випадків вірно
Score - 0

10. Поганий настрій мого партнера не виправдовує його негативну поведінку.

абсолютно вірно
Score - 0

11. Я легко можу заспокоїти свого партнера.

у більшості випадків не вірно
Score - 0

12. Почуття мого партнера – для мене загадка.

у деяких випадках вірно
Score - 0

13. Я розумію, що мій партнер може грубо поводитись, щоб приховати образу.

у деяких випадках вірно
Score - 0

14. Часто я не можу розділяти радість мого партнера.

у більшості випадків не вірно
Score - 0

Скріншоти Google-форми опитування «Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб»

Section 3 of 4

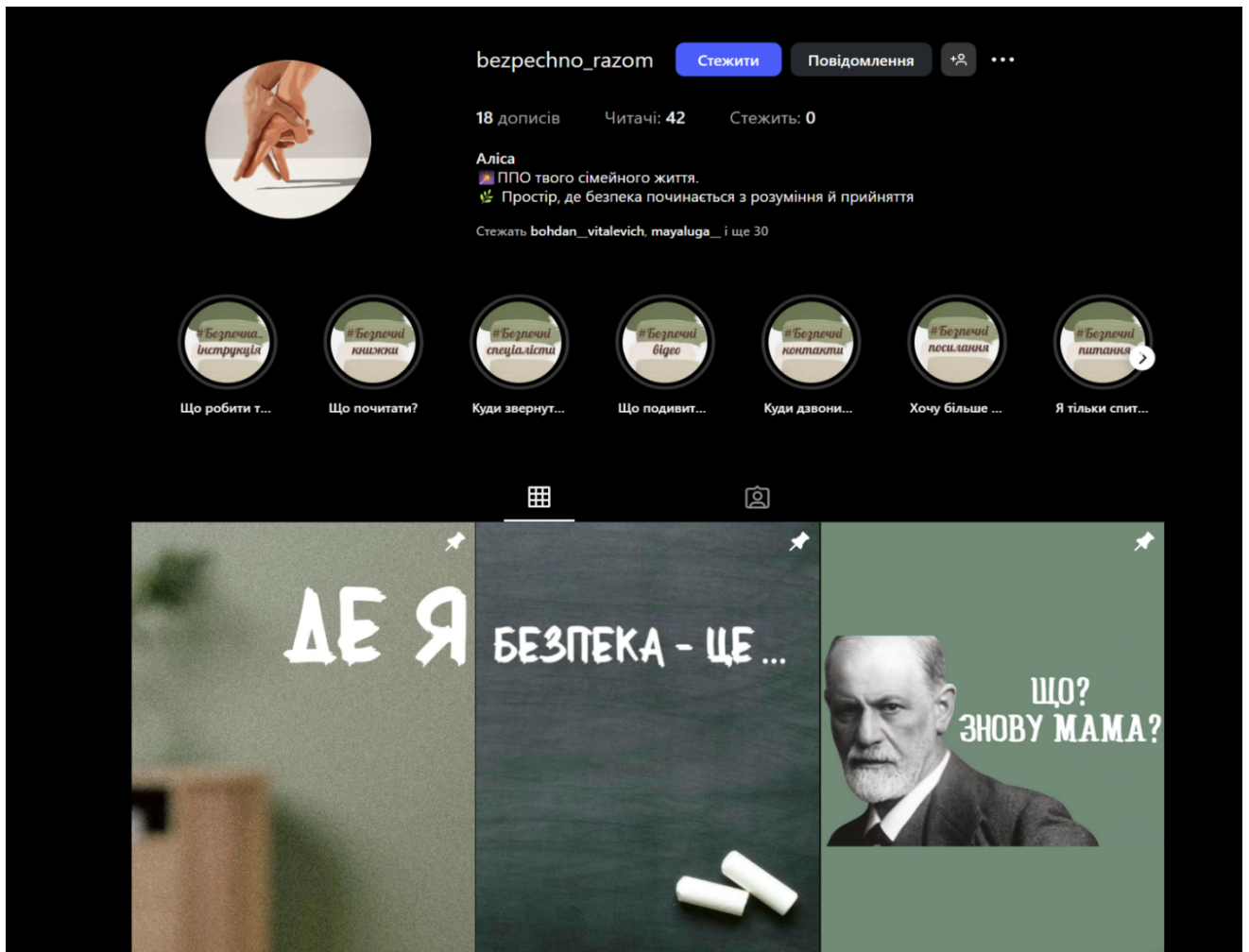
Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб

Прочитайте твердження і порівняйте його з іншими зі списку.

Якщо при порівнянні між першим і другим твердженням, вам ближче 1, лишіть клітинку пустою, якщо ж між цими двома твердженнями вам ближче 2, то відмітьте його. Так само зробіть із наступними, кожен раз порівнюючи з першим твердженням.

Перед кожним твердженням подумки додавайте "Я хочу...". Те саме робіть з кожним наступним твердженням методики, порівнюючи його з представленими нижче й обираючи більш пріоритетне.





Додаток Г

Скріншоти Instagram сторінки «безпечно_разом»

