

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ ШЛЮБНИХ ПАРТНЕРІВ НА
РІЗНИХ ЕТАПАХ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ**

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Недвиги Арсеній Олексійович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Недвизі Арсенію Олексійовичу

Тема роботи Особливості стосунків шлюбних партнерів на різних етапах подружнього життя

керівник роботи Скрипаченко Т.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

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

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: дослідити міжособистісні стосунки подружжя як психологічний феномен; вивчити етапи та фактори стабільності міжособистісних стосунків шлюбних партнерів; визначити та охарактеризувати типові психологічні проблеми та кризові періоди шлюбу; експериментально дослідити динаміку міжособистісних стосунків що складаються в сім'ях на різних етапах подружнього життя; розробити рекомендації для психологічного консультування подружжя з метою оптимізації міжособистісних стосунків.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиць, 3 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

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

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ А.О. Недвига

Керівник роботи _____ Т.В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69 сторінок, 3 таблиць, 3 рисунків, 52 джерела, 2 додатки.

Об'єкт дослідження: зміст та специфіка міжособистісних стосунків подружжя.

Предмет дослідження: динаміка міжособистісних стосунків шлюбних партнерів на різних етапах подружнього життя.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості міжособистісних стосунків подружжя на різних стадіях шлюбу.

Гіпотеза дослідження: міжособистісні стосунки сімейних пар значною мірою зумовлюються психологічними чинникам (очікуваннями шлюбних партнерів, установками подружжя на сімейне життя, психологічними особливостями партнерів), а також тривалістю подружнього життя (стосунки пар, котрі перебувають разом більше п'яти та десяти років є більш емоційно напруженими).

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

Наукова новизна роботи полягає в дослідженні та аналізі динаміки особливостей міжособистісних відносин подружжя на різних стадіях шлюбу сучасної сім'ї .

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

МІЖОСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ, ПОДРУЖЖЯ, ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ, ОПТИМІЗАЦІЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ.

SAMMARY

Nedviga A.O. Features of the marriage partners relationship at different stages of married life

Master's qualification work: 69 pages, 3 tables, 3 figures, 52 sources, 2 appendices.

The object of research: the content and specifics of interpersonal relationships of spouses.

The subject of research: the dynamics of interpersonal relationships of marriage partners at different stages of married life.

The purpose of the study is to study the psychological features of interpersonal relationships between spouses at different stages of marriage.

The research hypothesis: interpersonal relationships of married couples are largely determined by psychological factors (expectations of married partners, attitudes of spouses to family life, psychological characteristics of partners), as well as marital life (relationships of couples who are together more than five and ten years are more emotional tense).

The research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: observations, questionnaires, testing.

The scientific novelty of the work lies in the study and analysis of the dynamics of the interpersonal relationships of spouses at different stages of marriage in the modern family.

The results of the work are to develop recommendations for psychological counseling and psychological assistance to spouses at different stages of marriage in order to optimize interpersonal relationships.

INTERPERSONAL RELATIONS, MARRIAGE, PSYCHOLOGICAL COUNSELING, OPTIMIZATION OF INTERPERSONAL RELATIONS.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення міжособистісних стосунків подружжя 12	
1.1 Міжособистісні відносини як психологічний феномен	12
1.2 Етапи та фактори стабільності міжособистісних стосунків	22
1.3 Кризові періоди сімейного життя.....	30
1.4 Типові психологічні проблеми сімейного життя.....	35
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження міжособистісних стосунків подружжя	41
2.1 Методичні засади дослідження міжособистісних стосунків у сім'ї.....	41
2.2 Дослідження динаміки стосунків подружжя.....	47
2.3 Аналіз результатів дослідження та рекомендації	54
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. У віці ранньої дорослості людина включається в усі види соціальної активності, вона відходить від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, приймає рішення про шлюб і створення власної сім'ї.

Сучасна сім'я та її проблеми є об'єктом дослідження ряду наук – психології, педагогіки, соціології, демографії, економіки. Вчені вивчають динаміку емоційних відношень в шлюбі, причини самотності в сім'ї та її розпад, особливості сімейного виховання дітей. Домінуючими в дослідженнях є подружні стосунки, які ґрунтуються на вільному виборі, саме вони є центральними у сім'ї.

Міжособистісні стосунки досліджувались багатьма психологами. Вивченню структури та динаміки сімейних стосунків присвячені роботи Ю. Є. Альшиної, О. І. Бондарчук, І. В. Ващенко, А. Н. Волкової, Л. Я. Гозмана, С. І. Голода, В. М. Дружиніна, В. І. Зацепіна, С. В. Ковальова, І. С. Кона Т. М. Титаренко, М. К. Тутушкіної, В. П. Шейнова, Л. Б. Шнейдер. Сімейні проблеми, конфлікти та методи їх вирішення розкриваються в працях Дж. Готтман, С. В. Дворяка, Е. Г. Ейдемільера, Г. Навайтіса, В. Сатир, В. А. Сисенко, Б. Г. Херсонського, В. В. Юстицькіса.

Актуальність досліджень в царині сімейної проблематики зумовлена загальною кризою сім'ї, яку відзначають педагоги, психологи, соціологи, демографи. Ця криза є доволі поширеною, виявляється у кількісних (зменшення показників народжуваності дітей, значна кількість розлучень, проблемних сімей) та якісних показниках (трансформація суспільних та сімейних цінностей, ослаблення виховної функції сім'ї, психологічні проблеми членів сім'ї тощо). Очевидно, що за таких умов необхідними є ґрунтовні дослідження міжособистісних стосунків сучасної сім'ї та пошук ресурсів для подолання негативних явищ.

Аналіз міжособистісних стосунків відіграє важливу роль у розумінні процесів функціонування шлюбної пари, динаміки розвитку партнерів і внутрішньо сімейної ситуації в цілому.

Сім'я як система, суспільний інститут переживає сьогодні своєрідну "вікову кризу": відбувається перехід сім'ї як системи, що функціонує, на якісно інший рівень. Оскільки в сучасних умовах матеріальний фактор перестає бути відповідальністю виключно чоловіка за виживання сім'ї, відбувається закономірний перехід з одного етапу розвитку (патріархату) на інший (біархат). При цьому домінуючими стають функції задоволення більш високого рівня потреб емоційно – інтелектуальної, духовної сфери.

Також в останні десятиліття відбулося усвідомлення того факту, що сім'я є одним з вирішальних чинників становлення та розвитку особистості. Так, В. Сатир зазначає, що подружні стосунки являють собою стрижень для формування інших стосунків у сім'ї; дисгармонійні стосунки між батьками обов'язково відбиваються на їхній батьківській функції.

На думку К. Вітакера, проблема одного з членів сім'ї, що приходить до терапевта, повинна розглядатися як функція внутрішньо сімейної взаємодії.

До недавнього часу шлюб мав скоріше економічне та політичне значення, ніж відігравав функцію психологічної підтримки й комфорту. Зараз починається епоха, коли шлюб усе менше регламентується економічними чи політичними чинниками, уже не залежить від чіткого розподілу праці або ієрархії авторитету, нормативний тиск суспільства послаблюється. Це становище призводить до того, що провідними детермінантами вступу до шлюбу стають духовна близькість, кохання, єдність цінностей та світосприймання. Незважаючи на те, що в певні моменти свого життя людина може залишатися на самоті, вона завжди прагне, щоб її розуміли та приймали, прагне бути комусь потрібною, тобто коханою. Сама вона, зі свого боку, також бажає кохати, віддавати іншому свою турботу, накопичену ніжність, ділитися з іншою людиною сокровенним та особисто значущим. У людській спільноті

склалося так, що надійним засобом реалізації цих потреб визнано шлюб і сім'ю.

Але, в наш час нестабільна соціально-економічна ситуація загострила проблеми суспільства, в тому числі і проблеми сімей. Низький матеріальний рівень, відсутність ринку праці, житла, прямо чи опосередковано впливають на народжуваність дітей, стабільність, психологічний клімат сім'ї, що призводить до збільшення кількості розлучень та дисгармонійних міжособистісних стосунків.

Психологія сім'ї вивчає закономірності виникнення, становлення й руйнування родини як специфічної малої соціальної групи, умови та механізми її функціонування. Психологічному аналізу підлягають різні аспекти сімейного життя: витоки утворення сім'ї; формування готовності до шлюбу й подружніх стосунків; загальні тенденції розвитку сім'ї, особливості шлюбно – сімейних міжособистісних взаємин та інші соціально-психологічні проблеми. Різні сім'ї по-різному протистоять життєвим труднощам. Для одних наслідком небажаних зовнішніх впливів буде підвищення кількості сімейних проблем: зростання конфліктності, зниження задоволеності сімейним життям, хвороби, розлучення тощо. Інші, навпаки, під дією стресу підвищують свою згуртованість та докладають більше для подолання кризи та збереження сім'ї. При цьому тип сім'ї, а не наявність чи відсутність зовнішніх чи внутрішніх патогенних факторів визначає її здатність діяти конструктивно та справлятися з життєвими проблемами.

Сім'я сприяє збереженню психічного здоров'я суспільства завдяки виконанню психогігієнічної функції, яка полягає в забезпеченні почуття стабільності, безпеки, емоційної рівноваги, а також умов для розвитку особистості своїх членів. Стабільна, добре функціонуюча сім'я дає змогу кожній особі, яка її складає, задовольняти такі потреби, як любов, емоційна близькість, афіліація, розуміння і повага, визнання тощо. У такій сім'ї індивід має умови для самореалізації, самоствердження, збагачення й розвитку своєї

особистості. Отже, сім'я суттєво впливає на своїх членів, задовольняючи їхні потреби – біологічні, емоційні, психосоціальні та економічні.

Кожна сім'я створює власну мікрокультуру на основі загальносімейних цінностей, традицій, звичаїв, норм і правил поведінки. Шлюбна пара, розбудовуючи власний стиль життя, спирається при цьому на установлені в конкретному суспільстві норми, а також ті, що запозичені з батьківських сімей і збагачені досвідом свого самостійного життя.

Вивчення та діагностика порушень взаєностосунків в сім'ї є складними. В основі них лежать обставини, які залежать не лише від особистісних характеристик подружжя, але й від їх загальної освіченості з приводу даного питання, володіння теоретичними основами, які б могли стати базою для покращення їх сімейного життя. Психологу доводиться не лише діагностувати та коректувати подружжя, а ще й займатися просвітницькою роботою, з метою профілактики подальших ускладнень.

Об'єкт дослідження: зміст та специфіка міжособистісних стосунків подружжя.

Предмет дослідження: динаміка міжособистісних стосунків шлюбних партнерів на різних етапах подружнього життя.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості міжособистісних стосунків подружжя на різних стадіях шлюбу. Методологічною і теоретичною основою дослідження виступили: аналіз, порівняння та узагальнення психологічної та соціологічної літератури, статей у періодичних виданнях, матеріалів наукових досліджень з цієї проблеми.

Гіпотеза дослідження: міжособистісні стосунки сімейних пар значною мірою зумовлюються психологічними чинникам (ступінь розуміння, емоційна привабливість, взаємоповага, установками подружжя на сімейне життя), а також тривалістю подружнього життя (стосунки пар, котрі перебувають разом більше п'яти та десяти років є більш емоційно напруженими).

Методи дослідження. Відповідно до визначеної мети, гіпотези, сформульованих завдань використано комплекс теоретичних, емпіричних та математичних методів дослідження: теоретичні – теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні – спостереження, анкетування, тестування (методика РЕА А.Н. Волкової), математичні методи обробки даних.

Завдання:

1. Дослідити міжособистісні стосунки подружжя як психологічний феномен;
2. Вивчити етапи та фактори стабільності міжособистісних стосунків шлюбних партнерів;
3. Визначити та охарактеризувати типові психологічні проблеми та кризові періоди шлюбу;
4. Експериментально дослідити динаміку міжособистісних стосунків що складаються в сім'ях на різних етапах подружнього життя;
5. Розробити рекомендації для психологічного консультування подружжя з метою оптимізації міжособистісних стосунків.

Наукова новизна роботи полягає в дослідженні та аналізі динаміки особливостей міжособистісних відносин подружжя на різних стадіях шлюбу сучасної сім'ї в період трансформації суспільних цінностей, що можна розглядати унікальною ситуацією, вивчення якої вносить нову інтерпретацію та наукове трактування.

Практичне значення полягає у розробці рекомендації для психологічного консультування та надання психологічної допомоги подружжям на різних етапах подружжя з метою оптимізації міжособистісних стосунків.

Отримані дані дослідження можуть бути використані у роботі психолога соціальної служби, психологами приватної практики у роботі з сім'ями.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалася: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, використанням кількісного і якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної групи, використанням методів математичної статистики

РОЗДІЛ 1

ТЕОРИТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ

1.1 Міжособистісні відносини як психологічний феномен.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства дуже гостро постала проблема збільшення кількості розлучень серед громадян. Величезне значення для розвитку суспільства має сім'я, статус якої багато в чому визначається рівнем і станом міжособистісних відносин. Тому, на мій погляд, найбільш доцільним є дослідження особливостей міжособистісних стосунків подружжя. Вивченням міжособистісних відносин в сім'ях займалася велика група вчених (О. О. Бодальов, Л. І. Божович, І. В. Дубровіна) [2].

Відносини являють собою цілісну систему виборчих, індивідуальних і свідомих взаємозв'язків особистості з об'єктивною дійсністю, яка включає в себе три основні компоненти: ставлення до людей, до предметів зовнішнього світу і до себе.

Термін “міжособистісні” несе в собі розуміння того, що відносини людини і іншого індивіда мають взаємну спрямованість.

Міжособистісні відносини – це система установок очікувань і орієнтацій членів певної групи відносно один одного, обумовлених організацією спільної діяльності та базуються на загальних уявленнях про цінності і громадських нормах [34].

Основа міжособистісних відносин – це зусилля партнерів, які спрямовані на те, щоб зробити свою поведінку і свої почуття найбільш зрозумілими і прийнятними один для одного. Саме дії і почуття створюють матрицю відносин, завдяки якій відбувається безпосереднє спілкування [1].

Міжособистісні відносини – це відносини, що складаються між людьми. Вони можуть супроводжуватися емоціями і переживаннями, якими люди висловлюють свій внутрішній світ [5].

Міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи. Характерною ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення [10].

Отже, ми можемо визначити їх як взаємини людей, що формуються в процесі безпосередньої взаємодії в групі, мають неформальний характер і містять емоційно забарвлену та обопільне значущу оцінку партнерів по спілкуванню.

Міжособистісні стосунки охоплюють широке коло явищ, але головним регулятором сталості, глибини, неповторності міжособистісних стосунків є привабливість однієї людини для іншої.

Привабливість складається з почуттів симпатії та потягу. Якщо симпатія-антипатія – це переживання задоволення та незадоволення від контактів з іншими людьми, то потяг-відштовхування – практична складова цих переживань.

Симпатія – це стійке позитивне ставлення до когось або чогось, що проявляється в привітності, доброзичливості, замилюванні, що спонукає до спілкування, наданню уваги, допомоги (альтруїзму) [48].

Причини виникнення симпатії можуть бути усвідомленими і мало усвідомленими. До перших відносяться спільність поглядів, ідей, цінностей, інтересів, моральних ідеалів. До других – зовнішня привабливість, риси характеру, манера поведінки тощо, тобто атракція.

Явище симпатії привернуло до себе увагу ще давньогрецьких філософів, зокрема стоїків, які трактували її як духовну об'єктивну спільність усіх речей, у силу якої люди співчують один одному. Однак протягом багатьох століть симпатія, по суті, розглядалася як емпатія. Відгомони такого погляду на симпатію, її поєднання з емпатією можна зустріти і зараз.

Англійське слово “attraction” в перекладі означає "привабливість", "притяжіння", "потяг". В психології цим терміном позначають процес і результат формування позитивного емоційного ставлення. Атракція – це наявність почуття, ставлення до іншої людини та її оцінка. Специфікою симпатії та антипатії є те, що вони ніким спеціально не визначаються, а складаються спонтанно через низку причин психологічного характеру. Хоча вже в ранньому віці діти швидко й упевнено визначають свої переваги, дотепер невідомі причини, через які вони симпатизують одним дорослим і цураються інших.

Серед факторів, що найбільше впливають на процес міжособистісної атракції можна виділити такі:

1) Ступінь виразності в людини потреби в афіліації – потреби створювати й підтримувати задовільні стосунки з іншими людьми, бажання подобатися, привертати увагу, інтерес, почувати себе цінною й значущою особистістю. Ступінь виразності цієї потреби в тій або іншій людини значною мірою визначає тип його міжособистісної поведінки. Людина зі слабо вираженою потребою в афіліації складає враження нетовариської, такої, що уникає людей. Людина, у якої ця потреба виражена дуже сильно, постійно шукає контакту з іншими, прагне до людей, намагається зробити так, щоб її помітили. Загальна спрямованість на людей, нестерпність самотності виявляється для людини з яскраво вираженою потребою в афіліації – фактором, посилюючим для неї привабливість іншої людини як потенційного партнера по спілкуванню.

2) Емоційний стан партнерів по спілкуванню.

Емоційний стан у конкретній ситуації спілкування може бути розглянутий як зовнішній фактор атракції в тому випадку, якщо гарний настрій людини поширюється на все навколо, включаючи оточуючих людей. Для людини, з негативними емоціями інші люди або просто не існують, або на них переноситься її поганий настрій. Таким чином, те, як ми ставимося до інших, може бути лише частиною нашого загального емоційного стану, на

який впливають найрізноманітніші фактори зовнішнього середовища: політичні або економічні новини, характер погоди, музика та інше.

3) Просторова близькість – ще одна зовнішня детермінанта міжособистісної переваги. Дію цієї змінної можна сформулювати в такий спосіб: за інших однакових умов, чим ближче просторово перебувають люди один до одного, тим імовірніша їхня взаємна привабливість.

Вплив цього фактору має вирішальне значення для встановлення міжособистісних контактів. Зазвичай, шлюбними партнерами стають ті люди, які або живуть недалеко один від одного, або ті, які вчаться або працюють разом. Просторова близькість впливає й на тривалість стосунків. Величезна кількість дружніх взаємин, закоханості, залицянь припиняється під впливом просторового розділення. Збереження стосунків всупереч відстаням можна пояснити тим, що одержувані в результаті цих взаємин "нагороди" перевищують витрачені зусилля.

Просторова близькість є фактором міжособистісної атракції насамперед тому, що люди, які живуть неподалік, перебувають у подібному середовищі (соціальному, економічному, побутовому), користуються подібною соціальною інфраструктурою. У результаті вони мають спільну інформацію, спільні питання й проблеми, що сприяє їхнім соціальним контактам і навіть взаємодопомозі. Наслідком може стати близьке особисте знайомство між ними.

Інше пояснення зв'язку між просторовою близькістю й міжособистісною атракцією запропонував відомий психолог М. М. Обозов: неодноразове використання якого-небудь стимулу збільшує привабливість цього стимулу для сприймаючого. Тобто: знайоме, подобається більше, ніж незнайоме. У своїх експериментах дослідник знаходив підтвердження цьому висновку. Наприклад, він показував досліджуваним фотографії, варіюючи число показів від 1 до 25 разів. Було помічено, що чим частіше людина бачить конкретне обличчя, тим привабливішим воно йому здається.

Розглянуті вище фактори визначаються як зовнішні детермінанти атракції саме тому, що виступають у якості ситуативних або внутрішньо особистісних умов, що сприяють або перешкоджають зближенню між людьми. Крім того, як тільки люди вступили в контакт, починає діяти нова група факторів, викликаних самим процесом міжособистісної взаємодії.

4) Фізична привабливість.

На перших етапах спілкування найпомітнішим буде вплив найбільш відкритих для спостереження характеристик людини, які не вимагають для свого впізнання скільки-небудь тривалого часу, таких, як соціально-демографічна приналежність, символи соціального статусу і т.п. Головною з таких характеристик є зовнішність, ступінь фізичної привабливості [13].

Міжособистісна привабливість-непривабливість може набувати характеру сталих зв'язків між людьми й переходити у взаємну прихильність або неприхильність. Прагнення бути разом може стати потребою, і тоді ми говоримо про певний тип міжособистісних стосунків: приятних, дружніх, товариських, подружніх. У регуляції стосунків беруть участь три мотиваційні аспекти: "я хочу", "я можу" і "треба".

Особистого бажання ("я хочу") недостатньо для виникнення стосунків. Необхідно узгодження взаємних бажань і можливостей ("я можу"). А "треба" – найважливіший аспект утворення, розвитку або руйнування стосунків. Так, дружні стосунки можуть зайти в суперечність із виробничими, моральними. Суспільні відносини або стимулюють, або руйнують міжособистісні стосунки. Суспільство прагне привести міжособистісні стосунки у відповідність до суспільних відносин.

Існує зв'язок між діловими та міжособистісними стосунками. Незбіг близьких міжособистісних стосунків та ділової активності очевидний, але не може бути суспільних відносин у "чистому" вигляді, без особистісного компонента. У будь-яких взаємодіях завжди присутній компонент привабливості-непривабливості. Питання полягає лише в тому, де присутність цього компонента виправдана. На виробництві результат спільної діяльності –

економічна ефективність, це головний критерій оцінки користі або шкоди міжособистісних стосунків.

Потрібно визначити ступінь близькості міжособистісних стосунків та прийнятність до тих чи інших обставин. За умов, коли вимагається дотримуватися виробничих та економічних норм, близькі, інтимні стосунки заважають. З іншого боку, перетворення міжособистісних стосунків у функціональні може призвести до їх руйнування або втрати задоволення від них. Неадекватні прагнення у стосунках, як і їхній прояв у поведінці, спричинюють виникнення напруженості та конфліктів.

Взаємний обмін думками, почуттями, вчинками в процесі взаємодії викликає в людини зміну поведінки, установок, оцінок. У цьому разі йдеться про феномен взаємовпливу.

Механізмами взаємовпливу в міжособистісних стосунках є імітація, навіювання, конформність, переконання.

Імітація – неспрямований вплив, що не ставить перед собою спеціальної цілі, але має кінцевий ефект і є найпростішою формою відображення людиною поведінки інших людей. На основі імітації пізніше формуються інші регулятори взаємовпливу – навіювання, конформність, переконання. Вони регулюють норми міжособистісного спілкування. Норми, у свою чергу, визначають характер міжособистісних стосунків. Наявність відпрацьованих норм демонструє однозначність у розумінні та оцінці подій [10].

Навіювання – найменш усвідомлюваний процес – ґрунтується на некритичному наслідуванні зразків поведінки іншої людини. Навіювання може бути пряме (коли один із партнерів по спілкуванню ставить перед собою таке завдання) і непряме, мимовільне [37].

Конформність, на відміну від навіювання, є процесом свідомої зміни оцінок, установок, поведінки під впливом групи. Це виражається у свідомій зміні ціннісних орієнтацій, прийнятті групових норм, очікувань та ролі, яку нав'язує група. Міра прийняття особистістю зовнішніх оцінок і норм поведінки свідчить про ступінь її конформності. Прийняття норм може мати поверховий

характер або ж глибинний, пов'язаний зі зміною диспозицій особистості. Соціальні ролі особистості показують, як глибоко вона сприймає груповий тиск, виявляючи певну конформність.

Слід чітко розрізняти конформність як ситуативне явище та конформізм як рису характеру. Конформність виявляється в повсякденному житті, оскільки людині доводиться узгоджувати свою поведінку з іншими людьми, з певними соціальними нормами. Конформізм як особистісна риса - це готовність людини змінювати власну поведінку, роль, думки та переконання відповідно до нав'язаних їй норм, оцінок.

Переконання – процес свідомого прийняття оцінок, думок і стереотипів поведінки, що належать групі. У процесі переконання відбувається звертання в основному до раціональних сторін психіки, досвіду, знань, логічного мислення, хоча все це не виключає участі емоцій та почуттів [47].

У повсякденній практиці спілкування явища навіювання, конформності, переконання ідуть поряд. Вплив людини на людину - процес багатоплановий, проте можна виділити кілька його загальних умов. Ступінь конформності та переконаності залежить від того, хто є суб'єктом впливу. Тут відіграють велику роль такі фактори, як соціальний статус особи, належність її до певної організації, вік, професія, популярність та ін. Вплив на людину буде ефективнішим, якщо він здійснюватиметься у присутності інших людей.

Міжособистісний взаємовплив залежить від ступеня визначеності чи невизначеності фактів і подій, завдяки яким приймаються ті або інші рішення. Дослідники виявили таку залежність: за умов високої визначеності завдань вірогідність зміни оцінок і думок менша, а адекватність їх вирішення вища; за умов високої невизначеності завдань вірогідність зміни оцінок більша, адекватність менша.

Суттєвим моментом взаємовпливу є стосунки симпатій та антипатій. Міжособистісні симпатії "нав'язують" більшу згоду, антипатії – незгоду. Симпатії роблять людей більш "відкритими" до взаємовпливу, антипатії, навпаки, – ізолюють їх один від одного. Людина малосприйнятлива до думок

та оцінок людей, яким вона не симпатизує. Причому антипатії можуть суттєво погіршувати сутність взаємовпливів. Тому оптимальними вважаються такі стосунки, які найменше пов'язані з симпатіями й антипатіями і спрямовані на ефективність діяльності.

Проте міжособистісні взаємовпливи можуть приводити і до характерологічних змін. У процесі спільного життя люди не тільки набувають загальних рис, що робить їх схожими один на одного, а й виробляють протилежні характерологічні властивості.

Загалом закономірність міжособистісних стосунків, що демонструє зближення психологічних рис у людей, названо законом "міжособистісного уподібнення", а частковий його прояв, ефект "поляризації" особистісних рис, формується у процесі тривалих стосунків.

Оцінка міжособистісних стосунків передбачає проведення їхньої класифікації. Так, виділяються стосунки знайомства, приятелювання, дружби. Коли один з партнерів сприймає ці стосунки тільки як знайомство, а інший – як дружбу, то виникає непорозуміння. Тому міжособистісні стосунки можна визначити як взаємну готовність партнерів до певного типу почуттів, домагань, очікувань, поведінки [4].

М. М. Обозов пропонує таку класифікацію міжособистісних стосунків:

- знайомства,
- приятелювання,
- товариські,
- дружні,
- любовні,
- подружні,
- родинні,
- деструктивні [34].

Вона спирається на кілька критеріїв: глибину стосунків, вибірковість щодо партнерів, функції стосунків.

Головним критерієм розрізнення міжособистісних стосунків є рівень включення особистості в стосунки. У структурі особистості виділяють такі рівні: загально-видові, соціокультурні, психологічні, індивідуальні. Найбільше включення індивідуальних характеристик особистості відбувається у дружніх, подружніх стосунках. Стосунки знайомства, приятелювання обмежуються включенням у взаємодію переважно видових та соціокультурних особливостей особистості.

Другий критерій – вибірковість щодо партнерів – можна визначити як кількість ознак, що мають значення для встановлення та відтворення стосунків. Найбільшу вибірковість виявляють стосунки дружби, подружні, кохання, найменшу – знайомства [35].

Функції стосунків виявляються в розрізненні їх змісту, психологічного смислу для партнерів. Додатковими критеріями розрізнення міжособистісних стосунків є дистанція між партнерами, тривалість та кількість контактів, норми стосунків, вимоги до умов контакту. Загальна залежність тут така – з поглибленням стосунків скорочується дистанція, збільшується частота контактів.

Міжособистісні стосунки є найбільш значущими для особистості. Неофіційність, особиста значущість, емоційна насиченість становлять основу для впливу міжособистісних стосунків на особистість.

Психологи розрізняють такі види міжособистісних відносин:

1. Формальні чи офіційні. Ці відносини виникають на посадових засадах і регулюються наказами, постановами чи статутами. Тобто ці міжособистісні відносини мають правову основу. У такий вид відносин змушені вступати за посадою, незалежно від особистих уподобань і симпатій.

2. Неформальні або неофіційні. Цей вид не має жодних обмежень і ґрунтується виключно на симпатіях і антипатіях людей.

3. Ділові. Цей вид відносин виникає в результаті спільної роботи одного колективу або організації.

Ділові відносини – це такі відносини, спілкування в яких визначається строго в рамках визначених завдань загальної справи і установками керівництва. Ділові стосунки суворо спрямовані на результат, головною їх мотивацією виступає не сам процес спілкування, а кінцева мета [37].

Не слід вважати, що подібний вид відносин притаманний тільки в роботі з колегами, начальством і т.д. Ділові відносини можуть бути встановлені і з близькими людьми. Однак передує цьому діалог, слід обговорити з матір'ю, чоловіком, дитиною, чому ви вважаєте, що встановлення з ними таких відносин актуально і яка взаємна вигода буде від цього для двох сторін.

4. Особисті – це відносини між близькими людьми, вони позбавлені відтінку офіціозу. Особисті відносини – це відносини між подружжям, батьками і дітьми, друзями, братами і сестрами.

В основі відносин особистого характеру лежать саме почуття, тому вони носять виключно суб'єктивний характер. Особисті відносини поділяються на:

- інтимні або любовні. В основному це відносини чоловіка і жінки, підкріплені любов'ю чи симпатією;
- дружні стосунки – вони зустрічаються завжди і скрізь;
- товариство – відносини за інтересами або ж по оточенню;
- знайомство.

5. Раціональні: ґрунтуються на розрахунку і будуються, виходячи з передбачуваної вигоди і користі.

6. Емоційні.

7. Субординаційні: відносини керівників і підлеглих.

8. Паритетні. Такі відносини, навпаки, означають повну рівноправність.

Іноді міжособистісні відносини слід розглядати як систему традиційних загальноприйнятих шаблонів поведінки, які не тільки структурують спілкування, але і забезпечують його обопільну спадкоємність між двома партнерами.

У таких відносинах кожній людині властиво грати свою міжособистісну роль, яка тягне за собою чітко визначений статус – ряд стійких прав і

обов'язків. У більшості випадків, початок впровадження цієї ролі відбувається несвідомо: без попереднього аналізу і чітких рішень, партнери починають підлаштовуватися один під одного.

Таким чином, суть явища міжособистісних відносин – взаємні орієнтації індивідів, які знаходяться в тривалому контакті між собою.

1.2 Етапи та фактори стабільності міжособистісних стосунків

При всій різноманітності змісту міжособистісних подій, що визначають напрям розвитку відносин, сам процес їх розвитку включає ряд послідовних етапів, або стадій. Як правило, виділяють наступні стадії:

- 1) стадія зближення;
- 2) стадія близькості;
- 3) стадія диференціації;
- 4) стадія віддалення;
- 5) стадія розпаду відносин [10].

З розвитком відносин міжособистісний обмін прогресує від поверхневих, не інтимних сфер до більш інтимних, глибоких, і, досягнувши максимально можливої для конкретної пари глибини, може змінитися регресом, втратою довіри і відвертості між партнерами. Виділяють дві форми динаміки відносин:

- незворотні зміни в системі відносин особистості (прогрес і регрес);
- періодична зміна параметрів відносин (знаку, інтенсивності, модальності) з часом, або ритми відносин.

Проходження кожної стадії пов'язане з досягненням важливих для суб'єкта цілей, яким відповідають властиві саме для даної стадії фактори міжособистісної атракції (надання переваги одним людям перед іншими, взаємної симпатії), способи міжособистісної комунікації, форми прояву емоцій і відчуттів.

Розглянемо докладніше кожен із стадій розвитку міжособистісних відносин.

Стадія зближення – пошук і вибір партнера.

Одним з підходів, що дозволяють аналізувати процеси, які відбуваються на цій стадії, є теорія “фільтрів”. Згідно цієї концепції, пари, переходячи від поверхневого знайомства до глибшого міжособистісного спілкування, повинні пройти ряд своєрідних фільтрів. В ролі фільтрів виступають різні чинники міжособистісної атракції. Якщо люди не пройшли через певний фільтр, взаємовідносини між ними припиняються або підтримуються вимушено, позитивні почуття один до одного або зникають, або замінюються неприязню і ворожістю. Глибоких і стійких відносин можуть досягти тільки ті пари, які послідовно подолали всі фільтри.

Детермінанти міжособистісної атракції змінюватимуться залежно від того, на якому етапі в даний момент знаходяться відносини, який фільтр проходять. Одні і ті ж чинники можуть на одному етапі сприяти виникненню симпатії, а на іншому — знижувати її, діяти тільки у поєднанні з іншими чинниками або не діяти зовсім. Але навіть подолання декількох фільтрів ще не захищає відносини від розпаду: майбутній фільтр не менш небезпечний для існування пари, ніж пройдений [5].

Стадія близькості. Її основа – становлення пари, формування почуття “Ми”. Люди починають частіше зустрічатися, вони прагнуть товариства один одного, проводять разом більш тривалий час, все більш відкриваються один одному, діляться секретами, стають ближчі фізично, прагнуть переживати разом позитивні і негативні почуття, починають розуміти точку зору і світогляд один одного, їх цілі і поведінка досягають високого ступеня синхронності, починають відчувати, що благополуччя кожного з них пов'язане зі стійкістю і надійністю їх взаємин, зв'язок сприймається як єдиний і незамінний, відносини починають розглядатися не тільки з погляду сьогодення, але й майбутнього, починають діяти як пара, а не як дві окремі людини.

Отже, відносини досягають якісно нового рівня – рівня близьких довірчих відносин, на якому кожен дізнається найпотаємніше про іншого, коли людина, думаючи про себе і про партнера, не відокремлює Я від Він або Я від Вона, а сполучає: Ми, Нам, для Нас. Навколишніми людьми вони також ідентифікуються як пара, подружжя, близькі друзі.

Фазою просування на стадії близькості є формальне закріплення відносин.

Стадія диференціації. Її основа – прагнення протиставити значній прив'язаності свою самостійність, мати свої особливі інтереси, думати більше про реалізацію своїх можливостей, ніж про партнерство. Диференціація зовсім не означає припинення відносин. Це стадія перебудови, переоцінки, нового розвитку відносин. Багато що залежить від чуйності, делікатності членів пари: щоб зберегти партнерство, необхідно бачити і цінувати партнера, його особливі індивідуальні переваги і здібності [7].

На стадії диференціації не має сліпої відданості іншому, важливим чинником, що впливає на розвиток відносин, стає рівень позитивних реакцій партнерів один на одного.

Цікавий факт знайшов відображення в так званому “законі подружньої невірності”, сформульованому Е. Аронсоном. Не дивлячись на жартівливу назву, цей закон зачіпає серйозну проблему, яка виникає у близьких людей, зокрема у сімейних пар. Звичка до взаємних високих оцінок, що складається в ході відносин, знижує чутливість партнерів до взаємних позитивних підкріплень, проте щонайменший прояв несхвалення з боку кого-небудь з них викликає сильні емоції іншої сторони. В той же час в спілкуванні з помірно близькими або сторонніми партнерами люди порівняно спокійно ставляться до негативних оцінок (оскільки у них не сформовано очікування позитивних оцінок), зате схильні відчувати сильну симпатію навіть у відповідь на невелике підкріплення. Таким чином, близькій людині важче, ніж сторонній, викликати позитивні почуття у відповідь на свої дії і більше шансів викликати негативну реакцію партнера [10].

Завдання переходу із стану романтичної любові до стійкіших емоційних відносин виявляється найтіснішим чином пов'язаною з особистісними особливості партнерів.

Потреба в автономії, унікальності, неповторності – одна з базових потреб особистості, її прояв в міжособистісних відносинах цілком виправданий. Проте якщо прагнення відрізнити себе від іншого в парі виявляється надто наполегливо, то це може бути сигналом того, що у відносинах щось не складається.

Стадія віддалення. Якщо на стадії диференціації члени пари не змогли зберегти інтерес і привабливість один до одного, відносини переходять на стадію віддалення. Її основа – проведення межі між Я і Ти, прагнення звільнитися від партнера і розійтись.

На цій стадії якість взаємин набуває іншого характеру. Змінюються думки про поведінку один одного. Наприклад, те, що раніше сприймалося: “чарівна забудькуватість”, тепер розглядається як “груба байдужість”; взаємні оцінки партнерів стають нижчими. Кожен схильний виправдовувати я і звинувачувати іншого, не слухаючи його виправдань. Партнери не відчувають бажання спільно проводити час, скорочують до мінімуму число обговорюваних питань, розмовляють лише в разі потреби, сама розмова нагадує бесіду сторонніх – в ній немає колишньої щирої зацікавленості. Вони прагнуть рідше бачитися – вигляд і поведінка іншого викликають роздратування. Таким чином, відбувається перехід на більш поверхневий рівень саморозкриття, що сигналізує про намір припинити відносини. Крайнім ступенем віддалення є уникнення контактів один з одним.

На думку Л. Гозмана, віра в наявність людей, призначених один для одного, уявлення про “сумісність” як автоматичний наслідок певного поєднання особових властивостей двох людей, є шкідливими, приводять до того, що відповідальність за невдачі в спілкуванні покладається на безособові психологічні закони; люди намагаються вирішувати свої проблеми не за рахунок активної перебудови відносин, а шляхом перебору варіантів [22].

Стадія розпаду. У основі цієї стадії лежить припинення відносин. Розрив зв'язків між людьми – виключно важке переживання, що деструктивно впливає на психічний і фізичний стан. Так, діти, що розлучених батьків гірше розвиваються, частіше знаходяться в депресії, стають агресивнішими в спілкуванні з однолітками. Серйозні наслідки має руйнування близьких відносин і для дорослих. Розлучення нерідко є причиною алкоголізму, суїциду, автомобільних катастроф.

Розпад і припинення відносин не означають, що колишній партнер стає емоційно нейтральною фігурою. Протягом тривалого періоду (іноді декількох років) з ним зберігається емоційний зв'язок, іноді – навіть після встановлення нових, благополучних відносин з іншою людиною. Хоча ведучими у ставленні до колишнього партнера є агресивні почуття, гнів, схильність приписувати йому різні негативні риси і провину за розпад взаємин, в той же час вони можуть бути поряд з позитивними. Колишній партнер часто виступає як уявний співрозмовник, взаємини з ним складають зміст сновидінь; емоційно зарядженими залишаються і пов'язані з ним об'єкти [13].

Відомий англійський психолог С. Дак запропонував виділити в процесі розпаду міжособистісних відносин чотири фази: інтрапсихічну, діадичну, соціальну і фазу “обробки”. Кожна має своє специфічне завдання, свої прояви, свій результат [37].

Перша – інтрапсихічна – фаза виявляється тоді, коли індивід вирішує, що він або вона не може більше продовжувати існуючі відносини. На цій фазі увага зосереджена на поведінці іншого і оцінці міри, до якої цю поведінку можна витримувати, а коли терпінню настає кінець і необхідний розрив стосунків. Проте поки партнерові нічого не повідомляється. Переживання носять внутрішньо-особистий характер, іноді людина ділиться ними зі своїм щоденником або з випадковими, чужими людьми. Ростає ворожість до партнера, прагнення оцінювати і порівнювати його з іншими людьми. Разом з тим посилюється відчуття провини і невизначеності, тривожність.

Результатом проходження цієї фази є рішення повідомити партнера про свою незадоволеність існуючими відносинами.

Основну установку другої – діадичної – фази можна сформулювати таким чином: “Розрив був би бажаний”. Для цієї фази характерні з'ясування відносин, експериментування зі своїми відносинами, активний пошук нових форм, схильність до фантазій про майбутнє. Сторони вирішують, що слід зробити: спробувати відновити відносини, перевизначити їх або розірвати. Перевизначення може полягати в якісній зміні характеру відносин. Результатом може бути як успіх, так і рішення про припинення відносин.

Установка третьої – соціальної – фази: “Я маю намір це зробити”. На цій стадії відбувається інформування значущих людей про намір розірвати стосунки, заручитися їх підтримкою. Важливо, щоб вони прийняли нашу версію подій, нашу версію помилок партнера. Між партнерами відбувається постійний перехід від сварок до примирень, актуалізується сумнів і тривога з приводу свого майбутнього, страх самотності. Хоча партнери частіше спілкуються, одночасно посилюється прагнення покласти на іншого відповідальність за невдачу спільного життя. Результатом проходження цієї фази є припинення відносин.

Четверта – фаза “обробки”. Завдання цієї фази – розповсюдження власної версії розпаду, самовиправдання, реінтерпретація з метою створення найбільш пристойної і нетравмуючої історії емоційних відносин з колишнім партнером, також важлива роль обговорення події серед своїх знайомих.

Описані вище стадії складають аналітичну модель; розвиток реальних відносин не завжди передбачений. Історії відносин конкретних пар різняться як за числом пройдених етапів, так і за їх тривалістю. Для когось стадія зближення виявляється фактично згорнутою, майже відразу переходить в близькість. Хтось все життя симпатизує людині, не роблячи серйозних спроб для зближення.

Стосунки можуть стабілізуватися на будь-якій із стадій, проте якщо між партнерами існують розбіжності щодо стадії стабілізації, то виникають

труднощі в спілкуванні. Індивідуальні потреби визначають і швидкість, з якою кожен з партнерів готовий перейти від однієї стадії до іншої, що ще більш ускладнює динаміку відносин.

Можна виділити основні групи факторів стабілізації стосунків подружжя:

- зовнішні: стабільність соціальної системи, матеріальні умови життя подружжя;
- внутрішні: міжособистісні почуття членів родини: любов, відповідальність, відчуття поваги, подружня сумісність [39].

Поруч з тим слід відмітити й такі чинники стабілізації сімейних відносин, як психологічна підтримка, добродушність, швидке згладження конфліктів, терпимість до вад характеру партнера, здатність зберігати вірність, наявність дітей та турбота про їх розвиток, соціальна активність членів родини.

Тривале збереження взаємодії в парі не обов'язково вказує на стабільні відносини. Люди можуть залишатися разом з різних причин: економічні або через відсутність привабливої альтернативи партнераві. Останній варіант досить часто виступає як стабілізатор шлюбу, в якому партнери не задоволені своїм сімейним життям.

Для тривалого збереження задовольняючих партнерів відносин критичним моментом є перехід від стадії близькості до стадії диференціації.

Можливості для стабілізації відносин на неемоційній, раціоналістичній основі вбачаються в оптимальній організації взаємодії між партнерами: в розумінні кожним з них наявності спільних інтересів і залежності один від одного як умови їх здійснення. Одним з найважливіших чинників стабільності емоційних відносин є включеність членів пари в сумісну, значущу для обох діяльність. У випадку подружніх відносин предметами спільної діяльності можуть бути: виховання дітей; домашнє господарство, яке ведеться для задоволення різноманітних психологічних потреб – від потреби в безпеці до

естетичної; нарешті, подружжя – забезпечення добробуту і особистого зростання кожного з них.

Згідно теорії обміну, людина прагнучим підтримувати відносини поки отримувани “прибутки” переважають “витрати”. До прибутків, або надбань, можна віднести особисте зростання; відчуття безпеки, додаткові можливості в досягненні конкретних цілей, підвищення самооцінки. До витрат можна віднести: час, витрачений на встановлення відносин; психологічний і/або фізичний стрес; зниження самооцінки. Чим вище прибутки і нижче витрати, тим більше людину задовольняють відносини з іншим. Якщо витрати починають перевищувати прибутки, людина швидше за все ухвалить рішення перервати відносини.

Ще однією умовою стабілізації відносин є певні особистісні властивості суб'єктів спілкування, їх здатність підтримувати відносини. Здатність до тривалих міжособистісних відносин проявляють люди з високим рівнем самоактуалізації та саморозкриття.

Розвиток і довготривала стабілізація відносин припускають їх постійну перебудову з урахуванням зміни зовнішніх умов і особистісних особливостей членів пари. Розпад і стабілізація відносин – дві сторони одного процесу, результат якого – припинення або збереження відносин – залежить від активних цілеспрямованих зусиль його суб'єктів.

Таким чином, стабільні міжособистісні відносини – це тривале збереження взаємодії в парі, що викликає позитивні відчуття у обох партнерів, залежать від тієї енергії, яку партнери вкладають в них, від бажання кожній із сторін щось робити з іншим і для іншого.

1.3 Кризові періоди сімейного життя

Складні періоди й стреси, пережиті родиною, перевіряють сімейну систему на міцність, життестійкість і здатність відновлювати сили після перенесеної напруги. Але, накопичуючись і перекриваючи одне одного, сімейні труднощі можуть деструктивно впливати на внутрішньо-сімейний клімат, призводити до ситуації ризику для благополуччя й здоров'я сім'ї.

У процесі розвитку шлюбно-сімейних взаємин психологи виділяють періоди спаду в стосунках, які характеризуються наростанням почуття незадоволеності один одним. У подружжя виявляються розбіжності в поглядах, частішають сварки, виникає мовчазний протест, відчуття обманутих надій і докорів [45].

Подібні ситуації отримали назву кризових періодів у шлюбі. В основі сімейної кризи лежать певні закономірності розвитку родинних взаємин.

Зазвичай сімейна криза розвивається поступово. Свідчити про ймовірність сімейної кризи можуть її передумови:

- повна відсутність сварок і конфліктів між подружжям або, навпаки, їх надмірна кількість;
- при обговоренні партнерами своїх проблем дебати неконструктивні: кожен налаштований на своє і не намагається зрозуміти іншого;
- у спілкуванні переважають захисно-агресивні реакції, кожен бачить в іншому винуватця конфлікту;
- наполегливе ухилення від сексу одного з партнерів;
- шлюбний партнер витісняється або відсторонюється з області ухвалення рішень;
- зацикленість на одній темі або, навпаки, хронічне мовчання;
- дружина перестає думати про себе і цілком присвячує себе сім'ї, перетворюючись з жінки в тягового коня;

- професійний працеголізм, якщо не вдається самостверджуватися в сім'ї.

Явище сімейної кризи охоплює всю родину і кожного її члена водночас. Знаходячись у епіцентрі родинної кризи, людина переживає гнів, образу, розчарування, може психологічно дистанціюватись від родичів, переходити на самозвинувачення та занепадати духом [42].

Аналіз літератури з проблеми кризових ситуацій в сім'ї дозволяє виділити декілька підходів до опису сімейних криз.

Перший пов'язаний з вивченням закономірностей життєвого циклу сім'ї. У руслі даного підходу кризи розглядаються як перехідні моменти між стадіями життєвого циклу. Подібні кризи називаються нормативними, або горизонтальними. Вони виникають при проходженні будь-якого етапу життєвого циклу сім'ї.

Безсумнівний інтерес викликають дослідження чеських учених [66], які в розвитку подружніх взаємин виділяють два закономірних (нормативних) критичних періоди [35].

Перший кризовий період настає між 3-м і 7-м роками подружнього життя й триває в сприятливому випадку близько одного року. Провідну роль у цьому випадку відіграють зникнення романтичних настроїв, контраст у поведінці партнера в період закоханості та в повсякденному сімейному побуті, зростання розбіжностей у поглядах на окремі речі, почастишання проявів негативних емоцій, зростання напруги в стосунках, почуття незадоволеності тощо.

Другий кризовий період може настати приблизно між 13 і 23 роками спільного життя. Ця криза менш глибока, але більш тривала за часом, ніж перша (може тривати протягом декількох років). Вона збігається з відомою у віковій психології «кризою середини життя». Ближче до сорока років людина починає виразно відчувати розбіжність між своїми мріями, життєвими планами та ходом їх здійснення.

Криза середини життя – важке випробування й для сім'ї. Свою особисту неспроможність багато зрілих індивідів (особливо чоловіків) намагаються мотивувати тим, що сімейні турботи та проблеми не дали змогу їм реалізувати себе сповна, тому що багато зусиль і часу віддавалося сім'ї й дітям. У таких випадках вихід у самостійне життя дітей порушує сімейну рівновагу. Нерідко подружжя, яке прожило разом два десятки років, виростило дітей, оглядаючись на своє сімейне становище, із подивом виявляють, що стали чужими людьми, та приймають рішення про розлучення [46].

На думку відомого сімейного терапевта В. Сатир, сім'я в міру зростання кожного її члена, повинна пройти десять основних кризових етапів, які супроводжуються підвищеною тривожністю, вимагають підготовчого періоду й подальшого перерозподілу душевних і фізичних сил.

1. Зачаття, вагітність та народження первістка. Шлюб як взаємин певною мірою егоїстичні переростає в сім'ю із взаєминам альтруїстичними. Відбувається зміна рольової структури сім'ї.
2. Початок освоєння дитиною людської мови, що вимагає серйозної праці батьків
3. Налагодження стосунків дитини із зовнішнім середовищем найчастіше в школі, що передбачає, насамперед, необхідність адаптації дітей і батьків до ситуації, коли в сім'ю проникають елемент шкільного, «вуличного» світу.
4. Вступ дитини в підлітковий вік, труднощі віку, можливі конфлікти з батьками.
5. Дорослішання дитини, залишення родинного «гнізда» в пошуках самостійності, незалежності приймаються батьками іноді як період утрати (синдром «спорожнілого гнізда»)
6. Одруження дорослих дітей, входження в сім'ю нових членів (невістка, зять, онуки); проблеми у взаєминах із ними.
7. Настання клімаксу в житті дружини.
8. Зниження сексуальної активності в чоловіків.

9. Становлення батьків бабусями та дідусями.

10. Період занепаду: відхід із життя подружжя [41].

Психолог Готтман пропонує розглядати подружнє спілкування з трьох позицій: як авансцену, закулісне життя та кімнату відпочинку.

На авансені чоловік і дружина поводяться відповідно до прийнятих соціальних норм і правил, але це зовсім не віддзеркалює дійсних стосунків. Закулісне життя існує для розв'язання сімейних проблем, з'ясування стосунків, розв'язання конфліктів. Кімнату відпочинку має незначна кількість сімей. Головна їх ознака – інтимне спілкування, яке дозволяє хоча б іноді зняти із себе маску соціальної ролі і мати впевненість, що інший ніколи цим не скористається в корисливих цілях. Такі сім'ї набагато стабільніші порівняно з тими, які не мають такої "кімнати".

Побудувати відверті стосунки можуть ті подружні пари, в яких визнається цінність партнера. Вони здатні до продуктивної духовної адаптації, партнерських стосунків, взаєморозуміння, готові виправляти помилки одне одного.

Виникнення порушень у сімейних взаєминах, як правило, пояснюється наявністю значної дистанції між членами родини, пов'язаної з прагненням уникнути контакту, неприйняттям особистості партнера або надмірною емоційною зосередженістю на ньому, що виявляється в опіці, захисті, надмірній вимогливості та спробі будь-що підігнати його під уявлюваний образ чоловіка, дружини або дитини. Це саме простежується нерідко і в сім'ях з однією дитиною, на якій сфокусовані всі почуття й турботи батьків. У пізніших фазах подружнього життя та в його кризові періоди джерелом сімейних чвар частіше виступає емоційна дистанція. Реалізація тих чи інших установок подружжя в сімейних взаєминах створює певну соціально-психологічну картину родинного життя, яка виявляється у специфічному її укладі [21].

Виділяють кризові, конфліктні, проблемні і невротичні родини :

Кризова родина: протистояння інтересів і потреб подружжя носить гострий характер і захоплює важливі сфери життєдіяльності родини. Подружжя займає непримиренні і навіть ворожі позиції по відношенню одне до одного, не погоджуючись ні на які компроміси. До кризових шлюбних союзів можна віднести всі ті, котрі чи розпадаються, чи знаходяться на грані розпаду.

Конфліктна родина: між подружжям існують постійні сфери, де їхні інтереси зіштовхуються, породжуючи сильні і тривалі негативні емоційні стани. Однак шлюб може зберігатися завдяки іншим факторам, а також компромісним рішенням конфліктів.

Проблемна родина. Для неї характерно тривале існування труднощів, здатних завдати відчутного удару стабільності шлюбу. Наприклад, відсутність житла, тривала хвороба одного з подружжя, відсутність засобів на утримання родини, осуд на тривалий термін за злочин і ряд інших проблем. У таких родинях ймовірно загострення взаємин, поява психічних розладів в одного чи обох партнерів.

Невротична родина. Тут основну роль грають не спадкові порушення в психіці партнерів, а нагромадження впливу психологічних труднощів, з якими зустрічається родина на своєму життєвому шляху. У партнерів відзначається підвищена тривожність, розлад сну, емоції з будь-якого приводу, підвищена агресивність і так далі. [49]

Отже, найміцнішим фундаментом шлюбу є спільно набутий життєвий досвід та спільне подолання малих і великих конфліктів. Не слід шукати причину, що призвела до виникнення певної ситуації, у поведінці чи вчинку одного з шлюбних партнерів, а враховувати наявні закономірності, коректуючи відповідно до них свою поведінку. У кризовій ситуації насамперед потрібно проявляти терпіння, уникати необачних рішень і вчинків. Успішність вирішення криз переходу забезпечує ефективне функціонування сім'ї, і гармонійний розвиток.

1.4 Типові психологічні проблеми сімейного життя

Під час будь-якої тривалої взаємодії людей неминучими є зіткнення їх інтересів. Жодна сім'я не може обійтися без ситуацій суперечливості потреб, прагнень та дій, що породжує родинні сварки та конфлікти. Їх своєчасне та конструктивне вирішення згуртовує членів родини, підвищуючи рівень їх психологічної культури. Зазвичай сімейні сварки мають позитивні наслідки для їх учасників, оскільки відбувається словесне та емоційне вираження незгоди та пошук вирішення проблеми. Якщо ж під час сварки суперечність між членами родини не усувається, то розгортається сімейний конфлікт. Для подружніх конфліктів полігоном виникнення стають такі проблемні аспекти:

- суперечності у розподілі родинної влади;
- незадоволення потреби у позитивних емоціях (байдужість, відсутність турботи);
- неповага та приниження почуття гідності шлюбного партнера;
- сексуальна несумісність;
- дискримінація у веденні домашнього господарства, витратах грошей;
- суперечності у вихованні дітей, міжродинній комунікації;
- розбіжності у способах проведення дозвілля, хобі [26].

Найбільш глобальною причиною конфліктів між чоловіком і дружиною, за думкою американського психолога У. Харлі, є подружня несумісність, яка виникає у випадку тотального незадоволення базових потреб подружжя. Оскільки шлюбні очікування та потреби чоловіків і жінок суттєво різняться, то не дивно, що подружня сумісність виробляється поступово. На початкових етапах шлюбного життя молодята часто ініціюють конфлікти, якщо не знають чи не визнають потреб один одного.

Базові подружні потреби за Харлі для жінок – це ніжність, можливість відверто поспілкуватись, вірність, чесність, відкритість чоловіка, фінансова підтримка, відданість чоловіка родині, а для чоловіка – постійне захоплення

дружини чоловіком, сексуальне задоволення, супровід дружини під час відпочинку, привабливість жінки, забезпечення домашнього затишку.

На думку К. Хорні, тривале та одноманітне життя з однією й тією самою людиною нерідко робить нудними подружні відносини в цілому, а особливо сексуальні. Науковці відзначають, що більшість сімей проходить певні стадії розвитку, які в подальшому допомагають їм набути нового досвіду в спілкуванні та взаємодії один з одним. Хоч у більшості випадків усі ці стадії наслідують одна одну в майже хронологічному порядку (залицання, заручини або спільне мешкання, шлюб, продуктивний період, що включає народження й виховання дітей, кар'єрний ріст або початок власної справи, середній вік, пенсія та онуки), проте кожна із зазначених стадій може розпочатись і закінчитись раптово або тривати неймовірно довго. Іноді стадії змішуються між собою й сім'я може їх переживати паралельно. При цьому ймовірно також функціонування сімейних взаємин за відсутністю деяких стадій, які можуть узагалі не наступити в життєвому циклі сім'ї [48]. У випадках, коли ідеться про другий шлюб і в обох партнерів є діти від першого, то стадії шлюбу мають певну відмінність, Однак кожна з них переживається з особливою напругою й труднощами, із якими доводиться стикатися більшості подружніх пар, що перебувають у повторному шлюбі.

Поняття “життєвий цикл сім'ї” ввели в 1948 р. Дюваль і Хілл. Науковці розглядали життєвий цикл сім'ї як періодичні зміни, що відбуваються в родині залежно від подружнього стажу [35].

Нині існує чимало варіантів розподілу життєвого циклу сім'ї на етапи й періоди: можна виокремити факт наявності або відсутності дітей та їх вік; зміну місця дітей у сімейній структурі; завдання, що стоять перед сім'єю й відповідають цьому періоду; типові проблеми розвитку родини; розвиток взаємин між подружжям; кризи сімейного життя [20]

У разі переходу з одного етапу сімейного розвитку на інший зміням піддаються структура сім'ї, родинні ресурси та можливості, якість сімейних взаємин, діапазон відповідальності, обов'язків, активності членів родини

відповідно до функцій і завдань, що виконуються сім'єю на кожному з етапів життєвого циклу. Зміни, які відбуваються, стосуються всієї внутрішньої життєдіяльності сімейної системи, вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів, відображаються на внутрішньосімейному кліматі, на емоційному, психологічному самопочутті членів родини, атмосфері взаємин, нерідко оцінюються й переживаються членами сім'ї як важкі, стресові [34].

У психології такі труднощі родини прийнято вважати нормативними: з одного боку, вони призводять наростання конфліктності взаємин, зниження задоволеності сімейним життям, ослаблення згуртованості сім'ї, з іншого – сприяють примноженню зусиль членів родини, спрямованих на її збереження.

Кожен з етапів життєвого циклу сім'ї характеризується специфічними стресами й труднощами, що виникають як наслідок нормативних змін у сімейній структурі. Тому, дослідників цікавили саме нормативні труднощі, випробовувані членами "умовно благополучної" повної родини на трьох етапах життєвого циклу.

- 1) молода сім'я без дітей;
- 2) сім'я з дітьми і підлітками;
- 3) сім'я на стадії "порожнього гнізда".

Охарактеризуємо більш детально основні стадії розвитку сімейних взаємин.

Початковий етап (стадія залицяння або спільне мешкання) насправді має небагато спільного зі справжнім сімейним життям: пара перебуває в піднесеному настрої, закохані мріють про спільне майбутнє, проблеми, із якими стикаються, здаються несерйозними. Час, який закохані проводять разом, минає швидко та весело, оскільки коло обов'язків ще не визначено.

Наступний етап – заручини – домовленість про спільне життя або шлюб. У цей час на перший план виходять питання кар'єрного росту й роздуми про спільних дітей. Партнери починають порівнювати минулі стосунки з теперішніми.

Найчастіше наступною стадією є безпосередньо шлюб, характерна особливість якого – як правило, народження дітей, що супроводжується радістю та щастям, за якими часто приходять емоційна напруга й стреси. Вплив народження дитини на партнерів несподіваний для обох. Подружній парі на цій стадії потрібно пристосуватися до нового життя та пройти повну реорганізацію.

Із народженням дитини і її зростанням подружжя приділяє їй більше часу, ніж один одному. З'являються певні розбіжності у вихованні дитини: кожен з батьків уявляє модель виховання по-своєму, відповідно до моделі виховання в батьківській сім'ї. Зазвичай, до появи дитини молоді батьки не обговорюють виховних аспектів, тому часто навіть не припускають, що з цього приводу думає їхній партнер.

Іншою є ситуація в сім'ях, де немає дітей. Партнери приділяють усю увагу один одному, зіштовхуючись при цьому з низкою питань, пов'язаних саме з відсутністю дітей. Важливу роль при цьому відіграє й те, що модель їхньої родини значно відрізняється від тих сімей, де є діти [38].

У період середнього подружнього віку всі родини, зазвичай, переживають складний період. На цій стадії сім'я оцінює все те, чого вдалося досягти за всі сумісно прожиті роки, і переосмислюють заново свої сімейні цінності. Наявність у сім'ї дітей підліткового віку вносить додаткову напругу у взаємини, оскільки батькам потрібно впоратися не лише зі своїми, а й із підлітковими проблемами (боротьба за незалежність, небезпека вживання спиртних напоїв, паління, вплив наркотиків, можливість потрапити в погану компанію). Коли діти досягають статевої й соціальної зрілості, то покидають батьківський дім і батькам доводиться знову перебудовувати своє життя та вчитися спілкування один з одним. Цей період супроводжується відчуттям втрати, тому що діти, про яких раніше потрібно було піклуватися, уже залишили батьківську оселю.

Сімейна пара виходить на пенсію – остання стадія життєвого циклу родини. Одні йдуть на пенсію із задоволенням, оскільки знають, що матимуть

більше свободи, часу на онуків й улюблені справи. Для інших цей період може бути важким та депресивним і символізувати завершення діяльності, корисної для суспільства. Перспективи хвороби, можливість втрати партнера, із яким провели все життя, смерть – це найбільші стреси, які може відчувати людина в цей період. Деякі пари втрачають сенс життя з виходом на пенсію, особливо це стосується людей, які виходять на заслужений відпочинок не за власним бажанням, а з примусу.

Для забезпечення психологічного комфорту в сім'ї та успішного її функціонування суттєве значення має те, як складаються взаємини і взаємодія принаймні у трьох складових: між самим подружжям, між батьками й дітьми, між братами й сестрами, якщо в родині зростають двоє і більше дітей. Основним чинником, який зумовлює характер взаємин і взаємодії в усіх ланках сім'ї, є ставлення подружжя один до одного та їхні батьківські установки щодо дітей [42].

Отже, на різних стадіях життєвого циклу в кожній сім'ї виникають свої ускладнення, з якими вони намагаються впоратися по-своєму. Кожна зі стадій, за умови вдалого її проходження, приносить партнерам певний досвід і мудрість, яким вони повинні поділитись у подальшому зі своїми дітьми й онуками. Виділяється кілька таких періодів або спадів у взаєминах, які не всі сім'ї спроможні успішно подолати. Вони можуть настати у перші дні після одруження; через 2-3 місяці подружнього життя; через шість місяців; через рік; після народження першої дитини; на 3-5-му та 7- 8 роках спільного життя; через 12 років сімейного життя; через 20- 25 років [48].

Вищевказані періоди сімейних криз розглядаються умовно, оскільки переживаються вони не всіма родинами. При цьому слід мати на увазі, що перехід сім'ї з однієї стадії подружнього життя на іншу часто супроводжується виникненням кризових ситуацій. Будь-яка природна подія в житті родини (шлюб, народження дитини, початок відвідування дитиною школи, хвороба одного з членів сім'ї тощо), зміни в родині чи в її структурі, викликані цими

подіями, незмінно породжують ті або інші проблемні ситуації, вимагають прийняття відповідних рішень, мобілізації для цього необхідних ресурсів [47].

Для характеристики таких проблемних ситуацій, викликаних переходом з однієї стадії життєвого циклу на іншу, американська дослідниця Рона Рапопорт увела поняття "нормативного стресу", або "нормальної кризи". Вона зазначала, що в нормальному розвитку сім'ї існують певні моменти, названі "точками незворотності", які є кордонами між стадіями життєвого циклу й мають критичне значення для розвитку родини. Вони ведуть або до вирішення кризи та подальшого розвитку сім'ї, або до ускладнення ситуації, сімейної дезадаптації й подальшого розпаду родини

Отже, перехід від однієї стадії життєвого циклу до іншої та розв'язання суперечностей між новими завданнями ставить перед сім'єю нові цілі й вимагає структурно-функціональної перебудови уключаючи зміну в ієрархії функцій сім'ї, розв'язання питання про верховенство та лідерство й розподіл ролей.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ПОДРУЖЖЯ

2.1 Методичні засади дослідження міжособистісних стосунків у сім'ї

Сім'я відіграє велику роль у сучасному суспільстві. Вона є первинною клітиною соціальних груп, класів, які утворюють соціальну структуру будь-якої країни. Життя більшості людей так чи інакше пов'язане з сім'єю – своєрідним мікросвітом, де сплітаються складні економічні, політичні, психологічні, ідеологічні, фізіологічні та інші соціальні проблеми. Будучи залежним від економічного становища країни, від політики, рівня культури, сімейне життя впливає на стан національної економіки, політичні події тощо. Вивчення сім'ї, шлюбу має глибоке практичне значення, воно є важливою передумовою розуміння багатьох процесів, які відбуваються у суспільстві. Можна виділити два основних напрями у цій галузі:

- а) дослідження історії сім'ї;
- б) аналіз сучасної сім'ї.

Перший напрям зосереджує увагу на походженні сім'ї, її розвитку в різних економічних, соціокультурних умовах. Другий вивчає взаємини у сім'ї, взаємодію сім'ї і суспільства тощо [26].

Шлюб є соціальним інститутом, через який суспільство впорядковує й санкціонує статеве життя чоловіків і жінок, встановлює їхні подружні та батьківські права й обов'язки. Отже, сім'ю можна розглядати, по-перше, як історично конкретну систему взаємин між чоловіком і дружиною, між батьками і дітьми і, подруге, як малу соціальну групу, члени якої поєднані шлюбними, родинними стосунками, спільністю побуту і взаємною моральною відповідальністю та соціальною необхідністю, обумовленою потребою суспільства у фізичному й духовному відтворенні населення. Вивчення сім'ї

як соціального інституту дає змогу суспільству краще зрозуміти взаємозв'язок трансформації потреб суспільства із розвитком шлюбно-сімейних відносин, виявити, що дезорганізує суспільство, визначити типи сімейної поведінки, соціальний механізм формування і зміни сімейних норм, цінностей у різних культурних, політичних, економічних, ідеологічних умовах, а також співвідношення цих норм, зразків поведінки з реальним виконанням ролей у шлюбно-сімейних відносинах, відповісти на багато інших соціально важливих питань, які потребують певного суспільного регулювання. Загалом парадигма соціального інституту зорієнтована в основному на зовнішні зв'язки сім'ї, а її внутрішні зв'язки досліджуються через призму понять, які характеризують малу соціальну групу. Дослідження, проведені українськими соціологами, демографами, психологами дозволяють оцінити сучасний стан функціонування сім'ї як критичний. Показниками такого стану виступають: катастрофічні погіршення матеріального благополуччя сім'ї, відсутність нормальних умов для її життєдіяльності, зниження народжуваності, динаміка розлучень, дисфункційний розвиток сім'ї, які проявляються в підвищенні сімейної напруги, незадоволеності, подавленні почуттів, співзалежності. Ситуація, яка склалася в сфері шлюбу і сім'ї вимагає невідкладного втручання зі сторони суспільства, політиків, бізнесменів, вчених. Аналіз проблем, тенденцій, механізмів функціонування сім'ї дозволить розробити концепції і програми допомоги. Науковий підхід до вирішення завдань соціальної і демографічної політики заключається у врахуванні об'єктивних процесів розвитку сім'ї і соціально-демографічних тенденцій, які дають можливість прогнозувати майбутнє інституту сім'ї. Можливість надання психологічної допомоги сім'ї залежить насамперед від правильного виявлення її проблеми на основі психодіагностичних даних. Існують такі психологічні методи вивчення сім'ї:

- науково-дослідні, спрямовані на теоретичне узагальнення даних, що розширюють професійний кругозір психолога-практика;

- діагностичні, за допомогою яких отримують конкретні дані, необхідні для роботи з певною сім'єю;
- корекційно-діагностичні, або психотерапевтичні, спрямовані на визначення форми і змісту корекційної роботи з сім'єю.

При цьому психологічна діагностика сім'ї передбачає розв'язання таких завдань: з'ясування того, чи є проблема сім'ї об'єктом впливу психолога або інших фахівців (психіатра, юриста, дефектолога тощо); виявлення об'єкта психологічної допомоги (дитина, її батьки, сім'я загалом); вибір способу впливу (індивідуальна робота з дитиною, її батьками, подружньою парою, дитиною і батьком, групою дітей, батьків, сім'єю загалом); психодіагностика під час корекційного впливу з метою визначення тактики корекційного процесу (реакції членів сім'ї на психолога й один на одного, особливості їхньої поведінки тощо). Розв'язати перелічені завдання важко насамперед через складність сім'ї як системи, на формування і життєдіяльність якої впливають безліч зовнішніх і внутрішніх факторів, а також через відсутність єдиного підходу до вирішення проблем сім'ї. Серед існуючих теоретичних концепцій Кісарчук вирізняє два полярних підходи до вивчення сім'ї: індивідуальний і системний. При індивідуальному підході сім'я розглядається як стрес-фактор, з яким має впоратися член сім'ї, який звернувся за консультацією до психолога. Завдання психолога полягає у виявленні індивідуальних особливостей членів сім'ї, що ускладнюють сімейну адаптацію. Системний підхід переміщує центр діагностики з індивіда на групові процеси сім'ї як системи, а проблеми членів сім'ї в цьому разі вважаються такими, що відбивають дисфункції сімейної системи. У межах індивідуального підходу використовують діагностичні засоби, спрямовані на дослідження таких сфер сімейного життя, як подружні стосунки, стосунки батьків і дітей, стилі виховання і їх вплив на становлення особистості дитини. Діагностика подружніх стосунків спрямована насамперед на виявлення факторів, що знижують задоволеність шлюбом і, отже, порушують його стабільність. Так, виявлення рівня подружньої сумісності на основі структурно-

функціонального підходу (коли сумісність виявляється у здатності подружжя утворювати цілісну, врівноважену сімейну діаду з узгодженими і несуперечливими сімейними ролями) припускає вивчення різних характеристик подружжя:

- психофізіологічних властивостей індивідуальності членів сім'ї; при цьому передбачається насамперед визначення сумісності типів вищої нервової діяльності подружжя, їхніх темпераментів з можливим використанням експрес-методик (тести-опитувальники Айзенка, Стреляу);
- характерологічних властивостей членів сім'ї (опитувальник Кеттела, ММРІ та ін.);
- характеристик ціннісно-мотиваційної сфери подружжя (методика ціннісних орієнтацій Рокича-Ядова, методика Шмельова-Болдиревої, методика "Сімейні цінності" В. Торохтія та ін.);
- співвідношення психологічних сімейних ролей (методика Волкової, методика визначення функціонально-рольової погодженості С. Ковальова, методика "Соціально-рольова адекватність" В. Торохтія. [12, 26]

Діагностика подружніх стосунків на основі адаптивного підходу припускає вивчення характеристик міжособистісних стосунків, внутрішньосімейного спілкування і взаємодії, виявлення тих їх аспектів, що призводять до непорозумінь і конфліктів, з метою пошуку резервів адаптації подружжя один до одного. У цьому разі доцільно застосовувати шкалу подружньої адаптації (тест-опитувальник "Задоволеність шлюбом", шкали суб'єктивної задоволеності шлюбом Г. Трапезникової та ін.), техніку "репертуарних ґрат" В. Похилько й О. Федотової, метод семантичного диференціала, тест Лірі. Часто використовують прийом "рефлексивної імітації", коли пропонують заповнити за партнера той чи інший опитувальник, а потім виявляють ступінь розуміння подружжям один одного, а також рівень реалізації їхніх очікувань щодо партнера [45].

Так, методика вивчення психологічного здоров'я сім'ї складається із сукупності окремих методик, що діагностують певні закономірності функціонування сім'ї:

- "подібність сімейних цінностей", що відбиває ступінь близькості життєвих позицій кожного члена сім'ї в основних сферах її життєдіяльності;
- "функціонально-рольова узгодженість", що ґрунтується на основі розвитку соціально-психологічних механізмів внутрішньо-сімейної інтеграції;
- "соціально-рольова адекватність", що розкриває особливості сприйняття членами сім'ї своїх соціальних ролей і їхні ставлення до цих ролей;
- "адаптивність у мікросоціальних стосунках", що побудована з урахуванням необхідності рівноваги в афективній, когнітивній і поведінковій сферах взаємин у сім'ї;
- "емоційна задоволеність", що ґрунтується на порівнянні очікувань і реальних досягнень членів сім'ї;
- "спрямованість на сімейне довголіття", що виявляє особливості розвитку і реалізації потреб особистості в сім'ї [37].

Узагальнений показник психологічного здоров'я сім'ї визначається як сукупність показників за кожною методикою і може бути інтегральною характеристикою загальних тенденцій благополуччя сім'ї. Найповніше системний підхід поданий в інтегральній моделі О. Чернігова, що пропонує аналізувати сім'ю як систему з погляду її структури, стадій розвитку сімейної історії, комунікацій і проблемної поведінки членів сім'ї. Відповідно до цієї моделі структуру конкретної сім'ї вивчають за такими її параметрами, які залишаються відносно незмінними протягом певного періоду і які можна порівняти із відповідними стадіями життєвого циклу:

- згуртованістю – визначається як ступінь близькості членів сім'ї і вказує на їхнє почуття поєднання в одне ціле;
- ієрархією – виявляються домінуючі члени сім'ї і ступінь їхнього впливу один на одного;

- зовнішніми і внутрішніми межами – описуються взаємини сім'ї із соціумом і різними підсистемами сімейної групи (підсистемами батьків, дітей, індивідуальними тощо).

Аналіз цих параметрів дає змогу виявити дисфункціональні елементи сімейної системи. Відповідно до структурної теорії дисфункцію в сім'ї створюють надто жорсткі межі (коли відбувається мало зв'язків між сім'єю й оточенням, то утворюється застій у системі) або дуже розмиті межі (коли у членів сім'ї надто багато зв'язків з оточенням і надто мало між собою). Дисфункціональні сім'ї, як правило, мають також розмиті межі між поколіннями, що призводить до міжпоколінних коаліцій, коли, наприклад, згуртованість у підсистемах "батьки – діти" набагато вища, ніж у батьківській підсистемі (тоді як у сімейній групі, що оптимально функціонує, чітко спостерігається протилежна картина). У дисфункціональних сім'ях часто спостерігається "реверсія ієрархії", коли, наприклад, вплив дитини сильніший, ніж вплив батьків, або члени сім'ї, утворивши міжпоколінну коаліцію, вважають інших членів сім'ї нижчими за статусом. Дисфункціональними є також незбалансовані сімейні структури за ступенем близькості чи гнучкості, що стабілізуються на основі дисфункцій одного з її членів, наприклад дитини, якій відводиться роль жертвенного козла. Виявити характер структурних проблем сім'ї (жорсткість або розмитість меж, реверсію ієрархії, міжпоколінні коаліції, незбалансованість сімейної структури) набагато легше, якщо знати типові завдання і проблеми сім'ї на різних стадіях її життєвого циклу (ще одного підходу до вивчення сім'ї на основі системного підходу). Історичний розвиток сім'ї аналізують насамперед з метою виявлення впливу на сім'ю параметрів прабаб'яківської сімейної системи. Крім методики "Сімейна генограма" в аналізі сімейної історії доцільно використовувати такі графічні методи, як "Лінія часу", "Карта сім'ї" та ін., за допомогою яких можна виявити найбільш значущі для функціонування сім'ї події, зміни в її структурі, можливі збіги подій у досліджуваній і прабаб'яківських сім'ях, що неявно

зумовлюють перенесення особливостей взаємин членів сім'ї на подальші покоління. Аналізуючи комунікації в сім'ї, вивчають:

- правила взаємодії в сім'ї (явні та неявні);
- ступінь відкритості спілкування, наявність замаскованої інформації, заборонених для обговорення тем;
- можливість відкритого прояву почуттів;
- переважання прямої чи непрямой комунікації;
- симетричність або додатковість взаємин (коли поведінка членів сім'ї стосовно один одного схожа чи протилежна: один наказує, інший підкоряється). При цьому певні дії одного члена сім'ї можуть спровокувати певну поведінку іншого, яка, у свою чергу, підкріплює поведінку першого, утворити заморожене коло, спричинюючи симптоматичну поведінку (наприклад, енурез у дитини). На думку окремих дослідників, які працюють на основі системного підходу до сім'ї, симптоматична поведінка (певне порушення в сім'ї) відіграє роль прихованої комунікації між людьми, що спостерігається тоді, коли існуючі стосунки в сім'ї виключають можливість відкритого обговорення сімейних проблем. [35]

Отже, існує безліч методик для дослідження взаємин у родині, в тому числі для вивчення характеру емоційної взаємодії в різні періоди шлюбного життя.

2.2 Дослідження динаміки стосунків подружжя

У роботі було досліджено динаміку емоційної взаємодії сімейної пари у різні вікові періоди подружнього життя як чинника міжособистісних стосунків партнерів [13]. У експериментальному дослідженні використовувалися метод анкетування та методика А. Н.Волкової “Розуміння – Емоційна привабливість – Авторитет”.

Дослідження проходило за такими етапами:

- діагностування сімей за методикою Волкової РЕА (Додаток А);
- діагностика впливу соціальних чинників на емоційні взаємини за авторською анкетною;

- вивчення та узагальнення результатів проведеного дослідження

В дослідженні приймали участь 30 сімей: 10 сімей (молоді 1-2 роки у шлюбі), 10 сімей, у яких стаж подружнього життя близько п'яти років, та ще 10 зрілих сімей (ті що разом десять та більше років).

Опитувальник Волкової РЕА складається з 45 тверджень, які стосуються взаємовідносин між партнерами в шлюбі. У текст опитувальника закладено три шкали, відображені в назві методики: розуміння, емоційна привабливість і авторитетність (повага). Кожна шкала включає по 15 запитань-тверджень. Подружжю пропонувалося самостійно ознайомитися з набором тверджень і висловити свою згоду або незгоду з кожним з них. Були використані такі твердження:

1. Я легко читаю її (його) думки.
2. Я з важкістю вгадую її (його) настрій.
3. Я розумію її (його) без слів.
4. Мені важко передбачити, як вона (він) буде вести себе в тій чи іншій ситуації.
5. Я добре знаю її (його) смаки і звички.
6. Мені важко передбачити її (його) думку з того чи іншого питання.
7. Я знаю, чого вона (він) хоче, до чого прагне.
8. Мені здається, я погано її (його) розумію .
9. Вона (він) часто дивує мене вчинками, яких я від неї (нього) не очікував (ла).
10. Я добре знаю її (його) переваги і недоліки.
11. Її (його) внутрішні переживання залишаються для мене загадкою.
12. Я знаю, на що вона (він) здатна (здатний), а на що – ні.
13. Я знаю, що для неї (нього) важливо в житті.
14. Часто з'ясовується, що я невірно її (його) зрозумів.

15. Мені важко сказати, що її (його) може засмутити або порадувати!
16. На мене благотворно діє просто її (його) присутність.
17. Мені подобається слухати її (його) голос, дивитися на її (його) особа.
18. Мене дратують її (його) манери.
19. У неї (нього) неприємне обличчя.
20. Мені подобається спостерігати, як вона (він) ходить , працює, сидить.
21. Мені неприємні її (його) поцілунки, дотики, ласка.
22. Мені подобається її (його) сміх, посмішка.
23. Я важко перенешу розлуку з нею (ним).
24. Щось у її (його) зовнішності мені явно не подобається.
25. Я часто критикую її (його) дії та висловлювання.
26. Часто вона (він) висловлює слушні й розумні думки.
27. Її (його) погляди на багато речей неприйнятні для мене.
28. Я дорожу її (його) думкою про мене.
29. Я пишаюся тим, що вона (він) мій друг.
30. Я рідко погоджуюся з її (його) думками та оцінками.
31. Поруч з нею (ним) я відчуваю себе легко і розкуто.
32. В її (його) присутності у мене піднімається настрій.
33. Поруч з нею (з ним) я легко втомлююсь, дратуюся, виходжу з себе.
34. Я готовий (а) відкласти важливі справи, аби побути з нею (з ним) поруч.
35. Часто у мене з'являється бажання відпочити від неї (нього).
36. Я відчуваю себе краще, коли вона (він) відсутня.
37. Я знаходжу в ній (ньому) багато особистих достоїнств, за які я її (його) поважаю як людину.
38. Серед моїх знайомих і близьких вона (він) – найавторитетніша для мене людина.
39. Коли мені важко що-небудь вирішити, я найчастіше раджуся з нею (з ним).
40. Вона (він) легко може мене переконати.

41. Я вважаю, що у неї (нього) добре працює голова.

42. Я цікавлюся тими книгами та фільмами, які справили на неї (нього) враження.

43. Вона (він) цікава людина, я з нею (з ним) не сумую.

44. Іноді мені здається, що вона (він) недалеко людина.

45. У ній (у ньому) є такі якості, які я хотів (ла) би бачити у себе [13].

Бланк опитувальника та інструкцію подано в Додатку А.

За допомогою даної методики визначають:

1. Розуміння (1-15 твердження): оцінка за поданої шкалою свідчить про наявність у суб'єкта картини особистості партнера, суб'єктивного відчуття знання його індивідуальних особливостей. Суб'єкт, що відзначає у себе високе розуміння чоловіка, не має труднощів в інтерпретації його поведінки, думок, почуттів і намірів і легко може враховувати їх при спілкуванні з ним. Низькі оцінки по цій шкалі відображають нерозуміння – відсутність ясної картини особистості партнера, труднощі в інтерпретації, поясненні його думок, почуттів, вчинків.

2. Емоційна привабливість (16-30 твердження) – оцінюються привабливість партнера, бажання спілкуватися, мати з ним справу. Невисокі оцінки характеризують складності в спілкуванні партнерів, відчуття втому один від одного.

3. Авторитетність (повага) (з 31-45 твердження) – показник того, наскільки партнер приймається як особистість, наскільки суб'єкт розділяє його світогляд, інтереси, думки і приймає їх як еталон. Неповага – презирство до партнера як особистості [12].

У ході дослідження за обраною методикою РЕА було виявлено, що у молодих сімейних пар, які перебувають у шлюбі 1-2 роки за оцінкою шкали Розуміння середній бал складає 12, тобто 40 %. Середній показник за шкалою «Емоційна привабливість» у цих же родинх 21,5 балів (72 %), а Авторитетності – 23,9 балів з тридцяти можливих, тобто 80 % (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

**Результати дослідження показників міжособистісних стосунків
молодих сімей за методикою А.Н Волкової РЕА**

№ пари	Шкала Розуміння (в балах)	Шкала Емоційна привабливість (в балах)	Шкала Авторитет (в балах)
1	12	25	24
2	14	22	28
3	9	18	22
4	16	28	26
5	10	19	24
6	7	16	21
7	11	18	23
8	14	22	26
9	12	21	22
10	15	26	23
Середнє (бали)	12 (120/10)	21,5 (215/10)	23,9 (239/10)
Середнє (%)	40 %	72 %	80 %

Якщо ж ми розглянемо ті самі показники, але у подружжя, що перебуває разом близько п'яти років (Таблиця 2.2), то відбудуться певні зміни. Середній бал за шкалою Розуміння вже підвищується і становить 20,9, що в процентному співвідношенні складає 70%. Щодо шкали Емоційної привабливості, то в даному випадку спостерігаємо зниження: 18 балів, тобто 60%, а Авторитетність складає 15,5 балів, тобто 52%.

Таблиця 2.2

Результати дослідження показників міжособистісних стосунків сімей (5 років у шлюбі) за методикою А.Н Волкової РЕА

№ пари	Шкала Розуміння (в балах)	Шкала Емоційна привабливість (в балах)	Шкала Авторитет (в балах)
1	23	20	18
2	28	24	20
3	19	18	12
4	16	10	8
5	27	22	24
6	29	26	20
7	10	6	4
8	12	14	13
9	19	22	16
10	26	18	20
Середнє (бали)	20,9 (209/10)	18 (180/10)	15,5 (155/10)
Середнє (%)	70 %	60 %	52 %

Також нами були досліджені показники розуміння-емоційної привабливості-авторитетності серед подружжів, що перебувають у шлюбі 10 і більше років. Результати дослідження 10 пар представлені у таблиці 2.3. За шкалою Розуміння в цих парах 22,1 бал, що в процентному співвідношенні складає 56 %, а це вказує про краще пізнання особистості партнера, розуміння його потреб та індивідуальних особливостей. Емоційна привабливість знижується до 16,9 балів, та в процентному співвідношенні становить 56%, тобто саме серед цих пар частіше виникають складності в спілкуванні, втома один від одного. Авторитетність – 18,1 бал, тобто 60%.

Таблиця 2.3

Результати дослідження показників міжособистісних стосунків сімей (10 років у шлюбі) за методикою А. Н. Волкової РЕА

№ пари	Шкала Розуміння (в балах)	Шкала Емоційна привабливість (в балах)	Шкала Авторитет (в балах)
1	18	14	16
2	22	16	20
3	21	19	14
4	23	24	18
5	28	22	25
6	27	20	26
7	19	13	22
8	25	17	18
9	15	10	6
10	23	14	16
Середнє (бали)	22,1 (221/10)	16,9 (169/10)	18,1 (181/10)
Середнє (%)	74 %	56 %	60 %

Нами була розроблена додаткова анкета (Додаток Б) для виявлення соціального стану життя подружжя, щоб дізнатися, як соціальні чинники впливають на емоційну взаємодію в родині. Проаналізувавши відповіді подружніх пар на питання додаткової анкети, ми з'ясували, що переважна більшість сімей, що проживають більше п'яти років (90 %) мають дітей, а серед молодих подружжів дітей мають лише 50 %. Свої житлові умови 70 % пар, що проживають більше п'яти років, відзначили як задовільні, а серед пар першого року життя лише 40% опитуваних вказали на задовільні умови проживання. Матеріальний стан у переважачої більшості опитуваних серед

пар, що перебувають у шлюбі більше 10 років був відзначений як задовільний (70%) та незадовільний (30 %). Вплив фінансового становища родини відзначили майже всі опитувані чоловіки (90%) та переважна більшість жінок (80 %). На питання “Що створює, на Вашу думку, щасливий шлюб? Що є важливим саме для Вас у Вашій родині?” чоловіки молодих сімей відповідали, що це є зовнішня привабливість дружини, інтимні відносини, довіра, благополуччя, а жінки вказували на емоційну стабільність, фінансове благополуччя, рольову адекватність та відповідність чоловіка очікуванням жінки. Серед опитуваних чоловіків, що перебували в шлюбі більше п’яти років вважали: спокій в родині, взаєморозуміння, емоційну врівноваженість жінки, привабливість та турботу дружини, фінансову забезпеченість. Жінки ж хотіли: більше уваги, взаємоповаги, відвертих бесід.

2.3 Аналіз результатів дослідження та рекомендації

Згідно з результатами дослідження, представленими в таблицях, ми розрахували процентне співвідношення отриманого середнього балу за кожною шкалою.

Щоб наглядно продемонструвати результати дослідження, використаємо діаграми.

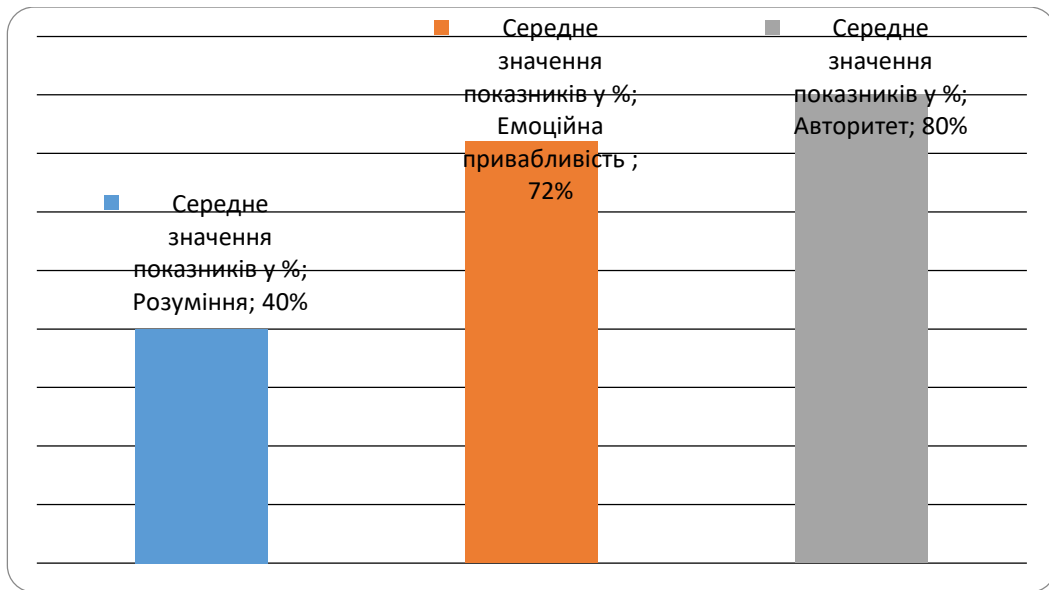


Рис 2.1 – Порівняння показників міжособистісних стосунків у молодих сім'ях за методикою А. Н. Волкової РЕА

Спочатку ми проаналізуємо показники розуміння, емоційної привабливості, авторитету у молодих сім'ях (Рис 2.1)

У дослідженні серед молодих сімей найнижчим є показник за шкалою розуміння, він складає всього 40 %. Це означає, що партнери перебувають на стадії пізнання індивідуальних особливостей партнера, відсутнє високе розуміння один одного, інколи виникають труднощі в інтерпретації поведінки, думок, почуттів партнера.

За шкалою Емоційної привабливості в таких сім'ях можемо сказати, що у партнерів виникає бажання спілкуватися, якомога частіше проводити час разом, подобаються поцілунки, дотики, ласка, посмішка, адже показник досить високий і складає 72%.

Показник шкали Авторитетність становить 80% серед молодих подружжів, адже на даній стадії шлюбу партнери розділяють світогляд один одного, інтереси, думки, разом ходять на виставки та у кіно.

Тепер проаналізуємо подружжя, які перебувають у шлюбі близько п'яти років (Рис 2.2).

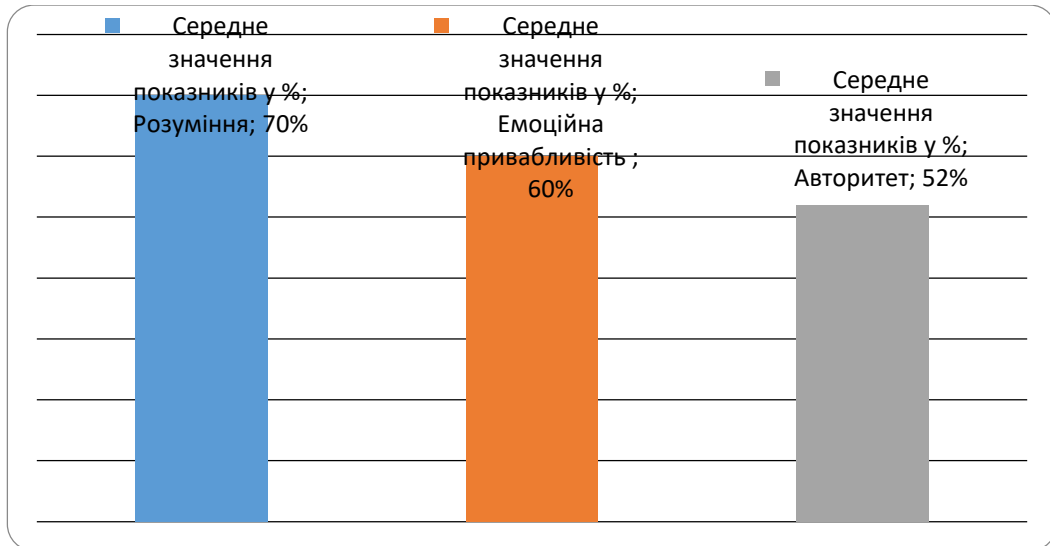


Рис 2.2 – Порівняння показників міжособистісних стосунків у сім'ях (5 років у шлюбі) за методикою А. Н. Волкової РЕА

Порівняно з попередньою групою опитаних, показник Розуміння зростає до 70%, що свідчить про краще пізнання і прийняття один одного. Емоційна привабливість дещо зменшується і складає 60%, тобто цікавість один одним знижується. Авторитет також знижується і становить 52%, оскільки не всі шлюбні та рольові очікування виправдовуються.

Далі нами розглянуто подружні пари 10 років у шлюбі (Рис 2.3)

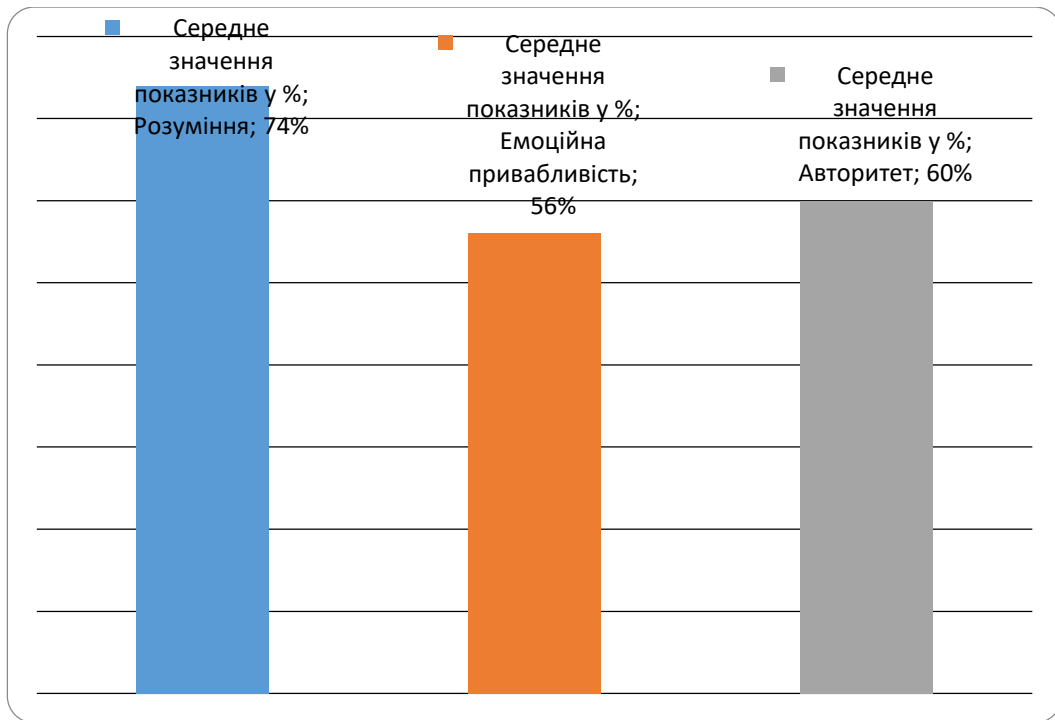


Рис 2.3 – Порівняння показників міжособистісних стосунків у сім'ях (10 років у шлюбі) за методикою А.Н. Волкової РЕА

Розуміння – 74%, тобто з роками шлюбного життя партнери краще розуміють одне одного. Емоційна привабливість найнижча саме в цій групі опитуваних і складає 56%. Тобто, дійсно втомлюються одне від одного. Авторитетність – 60%, порівняно з попередньою групою показник збільшився, адже саме серед цих пар фінансова задоволеність найвища.

Таким чином, ми розуміємо, що роботу психолога потрібно спрямовувати на збільшення взаєморозуміння партнерів на різних етапах спільного життя, а особливо увагу за цією шкалою треба приділити парам першого року сімейного життя, допомогти їм збагнути індивідуальні особливості партнера, його поведінку, думки, почуття, навчити сприймати один одного. Що стосується емоційної привабливості, то тут важливо працювати з парами, які перебувають у шлюбі більше 10 років. Зрозуміло, що на цій стадії привабливість партнера та потяг до нього знижується, виникають складності в спілкуванні, все це призводить до дисгармонійної емоційної взаємодії. Щоб оптимізувати та гармоніювати емоційні стосунки в родині,

потрібно вирішити ряд питань, що призвели до такого становища, зокрема, відшукати чи створити спільні інтереси і побачити один одного в новому світлі. Якщо ж причиною дисгармонії стали діти, зокрема підлітки, то потрібно оптимізувати взаємовідносини з дітьми. Щодо авторитетності, можемо сказати, що з роками вона знижується, через несправдження дошлюбних очікувань. Але, пари що пройшли кризові періоди, поступово відновлюють цей показник. Зникає інфантилізм, партнер приймається як особистість, розділяється його світогляд, інтереси, думки, тобто виникає так звана зріла емоційна взаємодія.

В ході аналізу результатів дослідження були виявлені особливості надання психологічної допомоги подружжю на різних стадіях існування шлюбу, визначено напрямки роботи психолога із сім'єю: психологічне консультування, психотерапія, психокорекція, та тренінг.

Психологічне консультування, є найоптимальнішим видом надання допомоги подружжю при вирішенні незначних проблем в емоційній сфері. При бажанні шлюбних партнерів дослідити глибокі особистісні проблеми, що стали причиною виникнення протиріч у сім'ї, використовується психотерапія. Корекцію сімейних установок та поглядів подружжя на цінності життя психолог здійснює у випадку, коли вказані переконання перешкоджають встановленню оптимальних міжособистісних стосунків у подружжя на різних етапах шлюбу. А для формування внутрішньої позитивної мотивації до процесу покращення взаєморозуміння між чоловіком та дружиною психолог може використовувати тренінгові програми.

До найчастіших причин звертання подружжя на прийом до психолога-консультанта відносяться: емоційна невірноваженість одного з партнерів, та, як наслідок, подружні конфлікти, взаємне невдоволення та непорозуміння, пов'язане з розподілом подружніх ролей і обов'язків; проблеми, пов'язані з відмінностями у поглядах на сімейне життя й міжособистісні стосунки; сексуальні проблеми; проблеми влади й впливу в подружніх взаєминах; відсутність тепла у стосунках подружжя, дефіцит близькості й довірливості

спілкування тощо. Особливості вирішення вказаних проблем під час надання психологічної консультативної допомоги залежать від того, чи прийшло подружжя на консультацію у повному складі, чи прийшов тільки один партнер. Бажано, щоб консультування проводилося із обома партнерами, оскільки для досягнення оптимальних стосунків у подружжі повинні докласти зусиль обидва. Консультативна допомога має включати певні етапи, такі як: дослідження проблем сім'ї; визначення ролі спілкування у міжособистісних стосунках подружжя; робота із партнерами щодо знаходження спільних сімейних цінностей, поглядів та переконань, установок тощо; знаходження позитивних рис особистості кожного із шлюбних партнерів; спільний пошук вирішення проблеми; узагальнення отриманих змін у міжособистісних стосунках подружжя та обговорення оптимальних шляхів покращення взаємин у сім'ї.

Таким чином, можна сформулювати певний план взаємодії психолога з сімейною парою:

1) Перша консультація передбачає обговорення бажаних стосунків з боку обох партнерів. Це є діагностична бесіда, що дозволить виявити проблеми подружжя. На цьому етапі визначаються варіанти розв'язання проблеми та планування діяльності щодо її вирішення, визначаються цілі, методи та конкретні шляхи вирішення проблеми.

2) Друга консультація передбачає формування у партнерів вміння поставити себе на місце іншого та відчувати його почуття. Обговорення важливості якісного спілкування, вчити висловлювати думки мовою почуттів. Показати як впливає зміна тону, інтонації та перефразування висловів.

3) Третю консультацію, на нашу думку, треба присвятити ролі чоловіка та дружини: запропонувати написати список обов'язків, що повинна виконувати жінка і чоловік та зачитати їх вголос. Розвіяти стереотипи про обов'язкові "жіночі" та "чоловічі" справи у сім'ї, знайти шляхи вирішення проблеми розподілу обов'язків у подружжі.

4) На четвертій зустрічі робота психолога спрямована на знаходження спільних сімейних цінностей, поглядів та переконань. Можливе написання списку позитивних рис особистості кожного із шлюбних партнерів. Визначення ставлення чоловіка та жінки до конфліктних ситуацій в родині, з'ясування ролі кожного з них у вирішенні проблем, обговорення бажань кожного партнера щодо ролі іншого під час розв'язання нагальних питань, досягнення компромісних рішень.

5) На наступному етапі консультування треба обговорити шляхи досягнення бажаних змін у міжособистісних стосунках подружжя. Робота психолога над формуванням у партнерів усвідомлення важливості роботи над собою в першу чергу. Доведення до відома клієнтів про великий потенціал внутрішнього ресурсу кожного із членів подружжя. Заходження шляхів оптимізації стосунків спільними зусиллями, приміряння різних варіантів вирішення проблеми обома партнерами, погодження думок чоловіка та жінки. Узагальнення психологом виконаної роботи, підбиття підсумків, обговорення із подружжям намірів виконувати обрані варіанти вирішення проблеми, рекомендації щодо використання ресурсних сил особистості в процесі налагодження стосунків із партнером.

ВИСНОВКИ

Згідно поставлених завдань, на основі теоретичного аналізу літератури, нами було визначено сутність міжособистісних стосунків. З'ясовано, що міжособистісні стосунки – це сукупність об'єктивних зв'язків та взаємодій між особами, які належать до певної групи. Характерною ознакою міжособистісних стосунків є їх емоційне забарвлення

Виявлено залежність емоційної сфери подружніх стосунків від таких показників, як задоволеність шлюбом, рівень сімейного спілкування, стабільність родини, соціально-психологічний клімат, подружній контракт або згода, подружня сумісність.

Розглянуто основні етапи міжособистісних стосунків: стадія зближення; стадія близькості; стадія диференціації; стадія віддалення; стадія розпаду відносин. Проходження кожної стадії пов'язане з досягненням важливих для суб'єкта цілей, яким відповідають фактори міжособистісної атракції, способи міжособистісної комунікації, форми прояву емоцій і почуттів. Стабілізація відносин припускає їх постійну перебудову з урахуванням зміни зовнішніх умов і особистісних особливостей членів пари. Розпад і стабілізація відносин – це процес, результатом якого є припинення або збереження відносин. Щоб оптимізувати міжособистісні відносини та зберегти гармонійну взаємодію в парі, роботу психолога можливо сконцентрувати на розпізнання позитивних рис один одного, пошук спільних інтересів, що в свою чергу викликало б бажання взаємодіяти з іншим і для іншого.

Також нами було проаналізовані та узагальнені психологічні проблеми та кризові періоди шлюбу та визначені типові психологічні проблеми сімейного життя: спотворені уявлення про чоловіка і жінку, їх обов'язки та бажану поведінку, розбіжність між бажаним і реальним ставленням, негативне ставлення до себе і партнера, почуття провини. В кризові періоди є доречним формування і підтримання відносини, що викликають задоволення: виявляти

активну цікавість до свого партнера, спілкуватися, вчитися розуміти і приймати світогляд та інтереси один одного, бути готовим до змін у відносинах, адже вони постійно еволюціонують, та пам'ятати, що не всі відносини слід зберігати.

В результаті теоретичного дослідження методичних основ виявлені такі психологічні методи вивчення сім'ї:

- 1) науково-дослідні, спрямовані на теоретичне узагальнення даних, що розширюють професійний кругозір психолога-практика;
- 2) діагностичні, за допомогою яких отримують конкретні дані, необхідні для роботи з певною сім'єю;
- 3) корекційно-діагностичні, або психотерапевтичні, спрямовані на визначення форми і змісту корекційної роботи з сім'єю.

Експериментальне дослідження дозволило визначити як змінюються показники розуміння, емоційної привабливості та поваги одне до одного у шлюбах з різним стажем сімейних стосунків.

Емпіричним шляхом встановлено зміст і прояви міжособистісних стосунків подружжя молодої родини (1-2 роки), родини, що разом 5 років та 10-ти літні шлюби. Виявлено, що найкритичніший, найвідповідальніший період виділити досить важко, адже кожен із досліджуваних нами періодів має свої особливості.

Емпірично доведено, що молодому подружжю важливо більше уваги приділяти пізнанню особистості партнера, вчитися розуміти його, сприймати його таким, яким він є і не намагатися переробити згідно своїх очікувань. Водночас, виявлено, що у партнерів, які перебувають у шлюбі більше п'яти та десяти років з'являється нудьга, одноманітність стереотипів у взаємовідносинах. Саме тому, слід привернути їх увагу до позитивних якостей одне одного, що буде сприяти відновленню поваги та допомогти їм збагнути світогляд та інтереси один одного, підвищуючи, таким чином, зацікавленість партнером та, як наслідок, емоційну привабливість. Результати проведеного теоретико-експериментального дослідження підтверджують нашу гіпотезу:

міжособистісні стосунки сімейних пар значною мірою зумовлюються психологічними чинникам (ступінь розуміння, емоційна привабливість, взаємоповага, установками подружжя на сімейне життя), а також тривалістю подружнього життя (стосунки пар, котрі перебувають разом більше п'яти та десяти років є більш емоційно напруженими).

Таким чином, була визначено необхідність надання родинам психологічної допомоги з метою вирішення їх індивідуально-психологічних проблем. Визначені шляхи надання психологічної допомоги подружжю при вирішенні проблем їх міжособистісних стосунків. За допомогою психологічного консультування та запропонованих рекомендацій досягти найоптимальніших результатів при надання допомоги подружжю у досягненні гармонійних міжособистісних стосунків.

Запропонована методика психологічного консультування може бути використана у роботі психолога з корекцією міжособистісних відносин подружжя з метою збереження тривалих та якісних стосунків у шлюбі.

Дослідження міжособистісних стосунків подружжя, проведені як вітчизняними, так і зарубіжними фахівцями, переконують нас в одному: неможливо насильно зробити людей щасливими, але розроблені фахівцями та апробовані методики психодіагностики подружніх відносин доводять головне: можна допомогти подружнім парам зберегти сім'ю, яку вони ще цінують, дати один одному ще один шанс розпочати все від початку, та відчути сенс слів класика сімейної психотерапії Карла Вітакера: "Перебувати у шлюбі воістину жахливо. Гірше цього може бути лише одне – у шлюбі не перебувати".

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азаров Ю. П. Семейная педагогика. СПб. : Питер, 2011. 400 с.
2. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні / за ред. Т.М. Яблонська. Український соціум. 2004. № 2 (4). С. 80-84.
3. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. Москва: Независимая фирма "Класс", 2007. 208 с.
4. Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем семейной жизни. Москва, 1995. 250 с.
5. Алешина Ю. Е. Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы. Вестн. МГУ. 1985. № 4. С. 10-20
6. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
7. Андреева Т.В. Психология семьи: учеб.пособие. Спб: Питер, 2007. 384 с.
8. Бодалев А. А. Личность и общение. Москва, 1983. 272 с.
9. Бреслав Г. М. Психология эмоций. 3-е изд., М.: Смысл; Изд. центр "Академия", 2007. 544 с.
10. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
11. Большая энциклопедия психологических тестов / Под ред. А.К. Маркович. Москва, 2007. 448 с.
12. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Введение в системную семейную психотерапию : Краткий лекционный курс. СПб.: Речь, 2001. 144 с.
13. Ващенко І. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах / І. В. Ващенко, Л. В. Кондрацька. Наука і освіта. 2005. № 3–4. С. 13 – 17.

14. Волкова А. Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений / А. Н. Волкова, Г. М. Трапезникова. *Вопр. психологии*. 2005. № 5. С. 110–116.
15. Волкова А. Н. Опросник ПЕА. Интернет-ресурс: <https://studfiles.net/preview/5813900/page:19>
16. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта. Москва: Класс, 2003. 208 с.
17. Вилюнас В. Психология эмоций. Серия Хрестоматия по психологии. СПб.: Питер, 2006.
18. Вилюнас В. К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008. 496 с.
19. Гозман Л. Я. Психологія емоційних відносин. Интернет-ресурс: <http://www.klex.ru/1fp>
20. Готтман Дж. Семь принципов счастливого брака / Дж. Готтман . Перевод с англ. 1999. 250с.
21. Гребенников И. В. Основы семейной жизни: учебное пособие. Москва: Просвещение, 1991. 158 с.
22. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. Москва, 1984. 174 с.
23. Дерябин В.С. Чувства, влечения, эмоции: О психологии, психопатологии и физиологии эмоций. Москва: Издательство ЛКИ, 2010.
24. Дружинин В. Я. Психология семьи. Москва: Просвещение, 2003. 334 с.
25. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб. : Питер, 2002, 544 с.
26. Кемпбел Р. П'ять мов любові у подружжі / Р. Кемпбел, Г. Чепмен. Львів: Свічадо, 2008. 188 с.
27. Кляпець О. Я. Життєві завдання особистості як умова реалізації її шлюбно-сімейних домагань // *Наук. студії із соц. та політ. психології*: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 205-214.

28. Ковалев С. В. Психология современной семьи. Москва: Просвещение, 1988. 208 с.
29. Либина А. Уроки семейных скандалистов. Семья и школа. Киев. №7.
30. Лидерс А. Г. Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи. Москва: СОЦИН, 2004. 296 с.
31. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва: 1984, 444 с.
32. Мясищев В. Н. Психология отношений. Москва, 1995. 156 с.
33. Навайтис Г. Муж, жена и психолог. Москва: МОДЭК, 1995. 128с.
34. Обозов М.М. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Либідь, 1990 р.
35. Обозов Н. Н. О трехкомпонентной структуре межличностного взаимодействия. Психология межличностного познания / под ред. А. А. Бодалева. Москва, 1981. С. 80-92.
36. Пезешкиан Н. 33 и 1 форма партнерства. Москва: Медицина, 1998. 288с.
37. Причини конфліктів в сім'ях. Інтернет-ресурс: <http://studentam.net.ua/content/view/4122/86>
38. Психологія / под. ред. Ю. Трофімова. Київ: Либідь, 2000. 558 с.
39. Психологія сім'ї: навчальний посібник / за заг. ред. В.М.Поліщука. Суми. «Університетська книга». 2008 р.
40. Рінінська М. Сімейні чвари. Сім'я. 2000. № 9
41. Рубинштейн С. Л. Эмоции. Психология эмоций: тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. Москва, 1984. С. 152-162.
42. Сатир В. Вы и ваша семья. Институт общегуманитарных исследований. Москва: Апрель-Пресс 2007.
43. Сатир В. Как строить себя и свою семью // Перевод с английского. Москва: Педагогика. 1992.

44. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. Москва: Наука, 1989. 266 с.
45. Семья в психологической консультации //Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. Москва, 1989. 321 с.
46. Столин В.В. Опросник удовлетворенности браком. Вестник Московского университета. Психология. Москва, 1984. № 2. С. 22-28.
47. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. /за заг.ред. Корольчука М.С. Київ: Ніка-Центр, 2011. 296с
48. Психология семейных отношений / О.А. Карabanова. Москва: СИОКПП, 2001. 122 с.
49. Уткин Э. Конфликтология. Москва: Наука, 1998. 372 с.
50. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Москва: Бахрах, 2000. 289 с.
51. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. Кафедра психологи. ЭКСМО. Пресс, 2000.
52. Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. Москва; СПб.: Фолиум, 1996. 448 с.

Додаток А

Бланк опитувальника РЕА

№	Так	Не знаю	Ні	№	Так	Не знаю	Ні	№	Так	Не знаю	Ні
1				16				31			
2				17				32			
3				18				33			
4				19				34			
5				20				35			
6				21				36			
7				22				37			
8				23				38			
9				24				39			
10				25				40			
11				26				41			
12				27				42			
13				28				43			
14				29				44			
15				30				45			

Обробка й інтерпретація результатів

Підрахунок балів здійснюється окремо по кожній шкалі відповідно з ключем 2 бали присвоюється за відповідь “Так” (“+”) в питаннях: 1, 3, 5, 7, 10, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 45; а також по 2 бали присвоюється за відповідь “Ні” (“-“) у питаннях: 2, 4, 6, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 19, 21, 24, 27, 29, 30, 38, 40, 43, 44. 1 бал присвоюється за відповідь “Не знаю” (важко сказати); 0 балів – за відповідь, не збігається з ключем. Сума балів в межах однієї шкали є числовою мірою вимірюваного параметра. Таким чином, методика дозволяє виміряти міру розуміння, емоційної привабливості і поваги. Максимальне значення по кожній з цих шкал складає 30 балів.

Додаткова анкета

1) Скільки років у шлюбі?

2) Чи є у вас діти?

3) Чи задоволені ви своїми житловими умовами?

4) Чи задоволені ви своїм матеріальним станом?

5) Чи впливає фінансовий стан родини на емоційні стосунки сім'ї?

6) Що створює, на Вашу думку, щасливий шлюб? Що є важливим саме для Вас у Вашій родині? _____