

АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ

О. Я. Кляпець, Т. О. Ларіна

**ПІДГОТОВКА МОЛОДІ
ДО ПОДРУЖНЬОГО
ЖИТТЯ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Київ – 2009

УДК 316.644:[316.36]-053.6 (083.132)
ББК 88.56
К-52

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології АПН України,
протокол № 10/09 від 29.10.2009 р.

Рецензенти:

*В. О. Васютинський, доктор психологічних наук, професор;
К. О. Черемних, кандидат психологічних наук*

**Кляпець О. Я., Ларіна Т. О. Підготовка молоді до подруж-
нього життя: Методичні рекомендації.** – К.: Міленіум, 2009.
– 104 с.

ISBN

У методичних рекомендаціях розглянуто соціально-психологічні аспекти побудови щасливого і міцного шлюбу. Різномічно висвітлено проблему готовності молоді до спільного життя, значущість такої готовності для побудови ефективних шлюбно-сімейних взаємин. Особливу увагу приділено чинникам, що зумовлюють готовність молоді людини виконувати шлюбні функції та спрямовують її на ефективну сімейну взаємодію, творення і розвиток позитивних, стійких сімейних взаємин, сповнюють життя всіх членів сім'ї радістю та почуттям задоволеності. Запропоновано окремі напрями психологічної роботи, що дають змогу підвищити соціально-психологічну готовність майбутнього подружжя до шлюбу.

Для соціальних працівників, шкільних психологів, учителів та батьків, а також для всіх, хто намагається бути щасливим у сімейному житті.

ISBN

ББК 88.56

Видано за рахунок державних коштів. Продаж заборонено

© Інститут соціальної та політичної психології
АПН України, 2009
© Кляпець О. Я., Ларіна Т. О., 2009

З М І С Т

Передмова	5
Розділ 1. Що означає бути готовим до подружніх взаємин	9
Розділ 2. Чинники готовності молоді до подружніх взаємин	17
2.1. Соціальні чинники психологічної готовності молоді до шлюбних взаємин	17
2.2. Соціально-психологічні чинники готовності до шлюбу	23
2.3. Індивідуально-психологічні чинники готовності до подружнього життя	32
Розділ 3. Характеристики ефективних шлюбно-сімейних взаємин	45
3.1. Функції сім'ї	48
3.2. Особливості сімейних взаємин	57
Розділ 4. Напрями психологічної роботи з підвищення готовності молоді до подружнього життя	69
Післямова	77
Література	79

Додатки	83
<i>Додаток 1.</i> Опитувальник “Шкала любові та симпатії”	83
<i>Додаток 2.</i> Опитувальник “Для тих, хто любить”	85
<i>Додаток 3.</i> Методика дослідження характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях	87
<i>Додаток 4.</i> Опитувальник “Рольві очікування і домагання у шлюбі” (РОД): визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень у подружній парі	93
<i>Додаток 5.</i> Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність)	101

ПЕРЕДМОВА

Чи потрібно готуватися до шлюбу? Люди зустрічаються, закохуються, одружуються та й живуть собі довго і щасливо. Навіщо ж готуватися?

Згідно з даними Державного комітету статистики України, за останні 12 років середній відсоток розлучень в Україні становить 56,1 % від кількості одружень. Тобто на кожні 10 шлюбів – приблизно 6 розлучень. При цьому дві третини з них припадають на перші п'ять років існування шлюбу, а половина (!) – на перший рік [Денисенко А. О., 2003; Кравець В. П., 2000]. Тож, напевно, усе не так просто, як здається на перший погляд.

Шлюб є чимось більшим, ніж просто життям двох людей разом. Адже їх поєднує, окрім кохання та спільної території, ще щось. Шлюб завжди є таким, яким його створюють спільними зусиллями чоловік і жінка. Тож зростання конфліктності між подружжям, зниження культури сімейних взаємин та інші негативні явища, характерні для сучасних українських сімей [Буленко Т.В., 1995; Денисен-

ко А. О., 2003; Захарченко В.Г., 2004а], – це справа рук обох шлюбних партнерів. І тільки вони самі можуть створити щасливий і міцний шлюб, що характеризується гармонійними взаєминами між подружжям, які приносять задоволення обом партнерам та дають їм можливість не тільки народжувати і виховувати щасливих, психологічно здорових дітей, а й особистісно зростати та самореалізовуватися.

Шлюб – це передусім праця, до якої необхідно бути готовим. Не розуміючи, що таке готовність до подружнього життя, що таке сім'я, як будуються шлюбно-сімейні взаємини, як вони розвиваються, які обов'язки накладають на подружжя тощо, навряд чи можна впоратися з вимогами, які висувають шлюб та сім'я. Однак дуже часто молоді люди залишаються сам на сам з тими проблемами, що виникають у шлюбі, і вже тільки тоді розуміють, що віра у всемогутність кохання – лише ілюзія, далека від реального життя. Самого кохання недостатньо для того, щоб вирішувати питання, які шлюбне життя щоденно ставить перед партнерами.

Саме цим важливим проблемам присвячено нашу книжку. Зрозуміло, що в ній розглянуто далеко не всі аспекти побудови щасливого шлюбу, однак ми сподіваємось, що викладений матеріал стане в пригоді практичним психологам,

педагогам, батькам, а головне – сучасній молоді. Сподіваємося також, що читачі не поставляться до нього як до еталону: адже саме порівняння своїх взаємин з будь-якими еталонами, стандартами позбавляє їх справжнього життя. Насправді дуже мало сімей відповідають ідеалам, однак багато руйнують своє життя у спробі їм відповідати. Нам же хотілося за допомогою цієї книжки звернути увагу на дану проблему, а також заохотити молодих людей до такої важливої і необхідної роботи, як самопізнання та саморозвиток.

Книжка складається з трьох розділів, у яких з різних сторін висвітлюється проблема підготовки молоді до подружнього життя. Перший розділ – це загальний вступ, де подано попередній цілісний огляд поняття готовності до подружнього життя. У другому розділі докладно розглянуто чинники готовності. У третьому конкретизується, до чого ж саме необхідно бути готовими молодим людям, якими є ефективні шлюбно-сімейні стосунки. Усі три розділи являють собою одне ціле, і лише всі три разом дають змогу цілісно уявити представлену проблему. У четвертому розділі, адресованому більше фахівцям, аніж самим молодим людям, висвітлюється питання щодо можливостей розвитку готовності до подружнього життя.

Висловлюємо щиру подяку колегам з Інституту соціальної та політичної психології АПН України, особливо Тетяні Михайлівні Титаренко і співробітникам лабораторії соціальної психології особистості, за творчу, дружню атмосферу та сприяння нашим науковим пошукам, а також членам наших сімей за натхнення, розуміння та вчасний зворотний зв'язок.

Розділ 1

ЩО ОЗНАЧАЄ БУТИ ГОТОВИМ ДО ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

На запитання, що слід розуміти під “готовністю до подружнього життя”, дівчина 18 років Вікторія Ч. відповіла таким чином: “Це готовність жити разом з іншою людиною. Це коли любиш хлопця, він любить тебе, і завдяки цьому всі проблеми легко вирішуються”. Її відповідь відображає поширене серед молоді настановлення, що для щасливого шлюбу достатньо самого лише кохання. Але чи дійсно цього достатньо?

Дані, отримані психологами-дослідниками сучасної сім’ї, додають оптимізму: вони демонструють, що сучасна молодь визнає значущість сім’ї; сім’я і кохання вперто займають перші місця серед інших цінностей сучасної молоді [Захарченко В. Г., 2004б; Кляпець О. Я., 2005].

Згідно з даними, отриманими нами під час дослідження шлюбно-сімейних домагань студентів у 2005 році, 84 % досліджуваних молодих людей збираються в майбутньому створити сім’ю, 14 % остаточно не вирішили це питання для себе і лише 2 % не схильні одружуватися взагалі. Шлюбно-сімейні домагання юнаків і дівчат досить різнопланові й охоплюють домагання стосовно майбутнього партнера, дітей, самого себе як шлюбного партнера та внутрішньосімейних взаємин. При цьому “життєвий успіх” вони розуміють не тільки як досягнення матеріального благополуччя, цікаву роботу і наявність сім’ї, а й задоволення

потреби в коханні, прихильності і сімейній самореалізації. Переважна більшість студентів продемонструвала усвідомлення того, що для успішної сімейної самореалізації та взагалі досягнення життєвого успіху важливою умовою є підтримання власного здоров'я [Кляпець О. Я., 2005].

Розмірковуючи про одруження, шлюб, теперішня молодь замислюється про правильність свого вибору та про вчасність прийнятого рішення, про власну готовність до сімейного життя. У розмовах про шлюб хлопці і дівчата все частіше демонструють розуміння того, що бажання взяти шлюб і ступінь готовності до нього – це далеко не одне і те саме. Одного лише бажання замало. Потрібно бути готовим до цього визначного кроку у своєму житті.

На жаль, оцінюючи свою готовність до шлюбу, молоді люди орієнтуються перш за все на соціально-економічні досягнення, оскільки усвідомлюють власну відповідальність передусім за створення матеріальної бази сім'ї. Перш ніж одружитися, вони вважають за потрібне оволодіти головними, на їхню думку, атрибутами дорослості: завершити навчання, пройти професійне становлення, досягти матеріальної незалежності [Узы брака, узы свободы, 1990].

Але не менш значущою є соціально-психологічна готовність до шлюбу, а цього якраз молодь найчастіше не усвідомлює. Чим вищий рівень готовності, тим успішніше відбувається адаптація до подружнього життя, тим простіше досягається взаєморозуміння, тим більше шансів, що взаємини будуть гармонійними [Буленко Т. В., 1995].

Соціально-психологічну готовність до подружнього життя можна визначити як здатність ефективно взаємодіяти з іншими членами сім'ї в системі внутрішньосімейних взаємин, як володіння вміннями та навичками конструктивної взаємодії з іншими. Саме за наявності такої готовності два індивідуальних

життєвих світи спроможні створити спільний простір. Важливим аспектом соціально-психологічної готовності до подружнього життя є, по-перше, розуміння того, що сім'я не є статичною, вона постійно розвивається, тож і взаємодія між подружжям суттєво змінюється протягом його спільного життя, та, по-друге, готовність ініціювати, приймати та підтримувати ці зміни.

В. Г. Захарченко у своєму дослідженні наводить дані, згідно з якими майже третина досліджених ним молодих шлюбних пар до шлюбу взагалі не обговорювала питання, що стосувалися різних боків сімейного життя (наприклад, як розподілятимуться домашні обов'язки, якими будуть взаємини з батьками, коли та скільки народжувати дітей тощо). Навіть питання щодо місця проживання перед одруженням вирішували далеко не всі закохані пари [Захарченко В. Г., 2004б].

Але для того, щоб шлюб був успішний, варто завчасно виявити потенційно проблемні “зони”, виробити перші спільні плани, глибше пізнати та зрозуміти одне одного. Під час обговорення кожний партнер має нагоду, по-перше, усвідомити своє бачення майбутнього сімейного життя, виявити питання, з яких партнер має інший погляд, зрозуміти та прийняти його; по-друге, уже в процесі обговорення можна виробити спільні погляди на спірні моменти, таким чином запобігти майбутнім конфліктам; по-третє, шлюб – це спільний твір, що створюється і перебудовується парою безконечну кількість разів, тож, обговорюючи майбутнє сімейне життя, молоді люди вже його будують, готуються до нього.

Існуючі в науковій літературі погляди на *поняття готовності* можна узагальнити і звести до двох основних підходів.

Згідно з першим, готовність розуміють як функціональний стан, що сприяє успішній діяльності, забезпечує її високий рівень (А. О. Денисенко, Н. Д. Левітов, Ф. О. Генів). Відповідно стан готовності вирішальною мірою зумовлюється стійкими

психічними особливостями, притаманними цій особистості та актуалізованими в конкретній ситуації [Денисенко А. О., 2003; Тюптя О. В., 1999].

Другий підхід полягає в тому, що готовність розглядають як складне утворення, яке містить когнітивний, мотиваційний та емоційно-вольовий компоненти, як сукупність знань, умінь та навичок, важливих для діяльності рис особистості, якими повинен володіти майбутній діяч (С. С. Салаватова, О. Г. Мороз та ін.). На думку науковців, що дотримуються цього підходу, готовність можна розвивати, підвищувати через розвиток її компонентів.

Таким чином, *підготовка молоді до подружнього життя передбачає формування і розвиток конструктивних шлюбно-сімейних настановлень, посилення спрямованості на сімейний спосіб життя, оволодіння знаннями, уміннями та навичками, пов'язаними з побудовою гармонійних шлюбно-сімейних взаємин, тощо.*

У науковій літературі висвітлено чимало аспектів готовності до шлюбу, зокрема морально-педагогічний (В. О. Сухомлинський, В. Е. Чудновський та ін.), соціально-етичний (М. А. Алексеева, Е. Берн та ін.), медико-психологічний (Д. Д. Єнікеєва, В. Є. Каган та ін.), гендерний як формування статевої свідомості та визначення її ролі у психологічній готовності до шлюбу (Т. В. Говорун, І. С. Кон та ін.).

Ці погляди знайшли своє відображення у виділенні *компонентів готовності* особистості до подружнього життя [Бызова В. М., 1985; Захарченко В. Г., 2004а; Ільчишин Н. О., 2008], серед яких:

- фізична і фізіологічна зрілість майбутнього подружжя як здатність зачати, виносити та виростити здорову дитину, а також як фізична основа здатності організму до ефективного виконання сімейних функцій та вирішення завдань, пов'язаних із шлюбом та сім'єю;

- соціальна готовність як спроможність майбутніх шлюбних партнерів виконувати соціальні ролі та обов'язки, усвідомлення правової основи шлюбу, готовність взяти на себе відповідальність одне за одного і за своїх дітей, здатність матеріально забезпечувати сім'ю, тобто виконувати покладені на них соціальні ролі та обов'язки;

- сексуальна готовність, як адекватне розуміння власної статі, здатність до подружніх сексуальних стосунків та народження дітей, розуміння сексуальних потреб партнера, орієнтація на спільність сексуально-еротичних переживань; при цьому важливе значення має наявність знань з анатомії та фізіології чоловічого і жіночого тіла, культури статевого спілкування;

- педагогічна готовність як бажання мати дітей, сформованість комплексу настановлень на батьківство, уявлень про виховання дітей, ролі батька і матері в становленні й розвитку особистості дитини, основні закономірності дитячого розвитку; володіння знаннями, вміннями та навичками з виховання дітей;

- господарська, інструментальна готовність, основою якої є знання та навички, пов'язані з раціональним використанням бюджету, облаштуванням побуту, умінням вести домашнє господарство тощо;

- психологічна готовність, що передбачає орієнтацію на створення позитивних стійких шлюбно-сімейних стосунків, можливість приймати та виконувати подружні і батьківські обов'язки, розуміння цінності кохання у шлюбі; усвідомлення чинників формування психологічно здорової сім'ї, створення сприятливого соціально-психологічного клімату в родині і наявність відповідних умінь; при цьому важливим є формування реалістичної моделі, образу майбутньої сім'ї з урахуванням власних шлюбно-сімейних домагань, матеріально-економічних можливостей, шляхів реалізації планів на майбутнє тощо.

Соціально-психологічна готовність до сімейного життя проходить червоною ниткою через усі інші аспекти готовності до нього, виступаючи основою здатності спільно створювати сім'ю, разом вирішувати завдання та розв'язувати проблеми, долати труднощі. Саме соціально-психологічна готовність забезпечує ефективність майбутньої взаємодії з іншими членами сім'ї в процесі спільного життя, “налаштовуючи” на іншу людину, даючи змогу діяти злагоджено та узгоджено з близькими людьми.

Тож стає зрозумілим, що однією з передумов соціально-психологічної готовності особистості до подружнього життя є здатність до кооперації, співробітництва. Співробітництво, співпраця членів родини необхідні для успішного функціонування сім'ї, для вирішення завдань, що постають перед нею. Готовність особистості до кооперації та співпраці з іншою людиною передбачає усвідомлення нею власної ролі у спільній діяльності, у взаємодії, прийняття певних обов'язків та їх виконання задля досягнення спільних цілей. При цьому спільні цілі – це не тільки виховання дітей, забезпечення матеріальних умов існування сім'ї тощо. Спільною метою можна вважати бажання мати довготривалі стійкі взаємини любові, намагання бути разом, турбуючись одне про одного та відповідаючи одне за одного.

Успішне подружнє життя вимагає від обох партнерів особливих здібностей. Об'єднуючи ці здібності, В. С. Торохтій вводить поняття *здатності до шлюбу*, яке, на нашу думку, можна вважати синонімом соціально-психологічної готовності до подружнього життя. Вона містить такі складові:

- 1) здатність піклуватися про іншу людину, самовіддано їй служити, активно робити добро щодо неї;
- 2) здатність співчувати, “входити” в емоційний світ партнера, розуміти його радості і прикраси, невдачі, поразки і пере-

моги, знаходити та відтворювати духовну єдність з іншою людиною;

3) здатність до кооперації, співробітництва, міжособового спілкування, наявність навичок і вмій для здійснення багатьох видів домашньої праці, організації домашнього господарства;

4) висока етична і психологічна культура, що припускає уміння бути терпимим і поблажливим, великодушним і добрим, приймати іншу людину з усіма її дивацтвами і недоліками та вибачати їй [Торохтий В. С., 1996].

Сюди ж можна додати здатність створювати та підтримувати конструктивні стосунки з іншими людьми, залагоджувати конфлікти, успішно виконувати свої обов'язки та завдання, а також створювати сприятливі умови для особистісного зростання кожного члена сім'ї.

Зрозуміло, що не всі молоді (і не тільки) люди володіють цією здатністю. Очевидно, що ті, які володіють, мають різний її розвиток. Саме через це пари, що проживають у майже однакових матеріальних та житлових умовах, маючи приблизно однакові рівні освіти та культури, однаково сильно кохаючи одне одного (щоправда, є сумніви, що силу кохання можна якось виміряти), мають різні потенційні лінії розвитку своїх взаємин: одні створюють міцну, щасливу сім'ю, а в інших така спроба закінчується невдачею.

Отже, готовність до подружніх взаємин засновується на свідомій потребі в психологічній близькості з іншою людиною та є складним утворенням, що охоплює когнітивний, мотиваційний та емоційно-вольовий компоненти. Вона характеризується системою соціально-психологічних настановлень особистості на шлюб та орієнтацією на побудову стійких, по-

зитивних взаємин у сім'ї. Необхідним її базисом є вміння будувати сімейні взаємини, не втрачаючи власного "Я", з одного боку, і не нав'язуючи його оточуючим, з другого; задовольняти потребу в коханні не за рахунок розчинення особистості одного партнера в особистості іншого, а шляхом розвитку поваги (до себе, до партнера, до майбутніх дітей), знаходити контекст взаємодії, взаємоспілкування, взаємоповаги, а також наполегливо працювати над собою та взаєминами.

Розділ 2

ЧИННИКИ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН

Цілісне розуміння готовності до подружнього життя неможливе без знання чинників, які її обумовлюють. Психологи-дослідники сімейних взаємин виділяють цілу низку таких чинників. Ми об'єднали їх у три блоки: *соціальні чинники* (віковий період шлюбу; матеріальний статус шлюбних партнерів; суспільні зразки сімейного життя тощо), *соціально-психологічні чинники* (характеристики дошлюбного спілкування партнерів; мотиви одруження; особливості батьківського впливу; шлюбно-сімейні домагання і життєві завдання, пов'язані із шлюбом та сім'єю, тощо) та *індивідуально-психологічні чинники* (самооцінка, самоповага, самоприйняття; автономність; відповідальність; емоційний інтелект; емпатійність, рефлексивність; спрямованість на самореалізацію; адаптаційні здібності і життєстійкість тощо).

Отже, розглянемо їх по черзі.

2.1. Соціальні чинники психологічної готовності молоді до шлюбних взаємин

Першим соціальним чинником, який ми розглянемо, буде *віковий період одруження (шлюбу)*.

Поки що немає однозначної відповіді щодо оптимального віку для одруження (та й, мабуть, не буде). Велике значення при

цьому мають соціально-культурні особливості кожного окремого суспільства. Наприклад, у традиційному суспільстві одруження було обов'язковою умовою отримання статусу дорослого. Неодружений чоловік не мав права голосу ні в колі сім'ї, ні на селянському зібранні. На сучасному етапі розвитку суспільства факт одруження не є неодмінною передумовою того, щоб молоду людину почали сприймати як дорослу. Скоріше навпаки: вважають правильним брати шлюб, досягнувши деякої дорослості, зрілості, що дає можливість юнакові чи дівчині бути успішним (успішною) в цій новій для нього (неї) формі взаємин.

Одруження в наш час – це акт, закріплений законом. Юридично молоді люди мають право взяти шлюб не раніше, ніж досягнуть 18-річного віку.

Виділення цього віку пов'язане з тим, що 18-річного чоловіка вважають здатним зачати, а 18-річну жінку – здатною виносити й народити здорову дитину. Однак часто існує реальна суперечність між юридично встановленим шлюбним віком, що свідчить передусім про фізичну зрілість майбутнього подружжя (до речі, ЗМК інколи демонструють сюжети, в яких мамами-татами стають значно молодші дівчата і хлопці), і їх психологічною зрілістю, яка часто настає дещо пізніше.

Із самого факту, що людина відсвяткувала свій 18-й день народження, зовсім не випливає, що вона раптом стала психологічно готовою до побудови шлюбно-сімейних стосунків. Мабуть, усім відомі випадки, коли і в тридцять років особистість ще не “дозріла” до цього значущого життєвого кроку. Психологічна незрілість людини може проявлятися в невмінні будувати конструктивні взаємини. Така людина занадто залежна від думок батьків, вона не бажає брати на себе відповідальність за іншу людину, за сімейні взаємини, тому займає споживацьку позицію щодо майбутнього шлюбного партнера, висуває завищені домагання щодо нього тощо.

Буває й інакше: буцімто “паспортної” зрілості людина ще не досягла, але є вже достатньо психологічно зрілою для створення міцних взаємин з коханою людиною. У такому випадку молоді люди іноді обирають цивільний шлюб (той, що офіційно не реєструється).

Тож, мабуть, неможливо визначити вік настання готовності молоді до подружніх взаємин – усе дуже індивідуально: оптимальним віком для взяття шлюбу є вік, коли сама людина, відчуваючи кохання, бажає створити сім'ю, а також оцінює свою готовність як достатню для цього.

Сучасна молодь, згідно з проведеними нами дослідженнями шлюбно-сімейних домагань студентів [Кляпець О. Я., 2005], час створення сім'ї зазвичай пов'язує з *матеріальним станом* партнерів, що є іншим соціальним чинником готовності до подружнього життя. Наприклад, одна студентка пише: “Спочатку я хочу знайти роботу з достатньою зарплатнею і перспективою професійного зростання, а потім уже виходитиму заміж і народжуватиму дитину. Хочу, щоб мій чоловік теж мав роботу з гарною оплатою, бо, коли з'явиться дитина, забезпечувати нас доведеться йому самому”. Бачимо, що студенти збираються самостійно утримувати свої сім'ї.

Однак, незважаючи на таке зріле ставлення до життя, сучасні реалії демонструють, що молоді сім'ї сьогодні дуже рідко є матеріально незалежними; вони лише в окремих випадках мають власне житло та забезпечують себе самі – частіше ж молодята проживають в орендованих квартирах чи разом з батьками і залежать від їхньої фінансової допомоги. За даними опитування, проведеного у 2004 році, лише 2 % молодих сімей визнали себе повністю матеріально забезпеченими, 52 % визначили рівень свого добробуту як середній, а 46 % вважають його критичним. 69 % молодих сімей отримують допомогу від батьків грошми, 73 % (!) – продуктами харчування [Захарченко В. Г., 2004а].

Насправді сучасні економічні проблеми нашого суспільства залишають молоді мало шансів на оптимістичне ставлення до свого майбутнього і багато сумнівів щодо свого “завтра” та можливості його матеріально забезпечити. Це особливо стосується юнаків, і дівчат, які щойно отримали дипломи: роботодавці не схильні набирати працівників без досвіду роботи; а ті із них, які все-таки згоджуються дати роботу, пропонують сміхотворно низьку платню. Державні ж програми, спрямовані на підтримку молоді, або не працюють узагалі, або працюють незадовільно. Таке собі замкнене коло: вчорашні студенти можуть отримувати досвід роботи, необхідний для того, щоб у майбутньому претендувати на достатню заробітну плату, тільки завдяки матеріальній допомозі батьків та перебуваючи надалі на їх утриманні...

Невпевненість у спроможності забезпечувати сім'ю часто гальмує її створення чи розширення. Особливо ця ситуація позначилася на народжуваності, адже з погіршенням економічної ситуації в країні зростає “ціна дитини”: дорожчають продукти харчування, дитячі товари, ліки, послуги дитячих садків тощо. Цілком зрозумілим у такій ситуації є те, що більше половини сучасних українських сімей, що мають неповнолітніх дітей, одностаттєві [Денисенко А. О., 2001].

Отже, матеріальний рівень сучасних молодих сімей у більшості випадків настільки низький, що часто обумовлює їх житлову і матеріальну залежність від батьків. У такій ситуації процес подружньої адаптації, набуття необхідних для сімейного життя вмінь та навичок, формування відповідальності за власну сім'ю тощо може суттєво гальмуватися. Проте розвиваються і закріплюються інфантильна позиція і споживацькі настановлення, що навряд чи сприяють побудові гармонійного шлюбу.

Останнім у ряду соціальних чинників готовності до подружніх взаємин розглянемо *суспільні зразки сімейного життя*, стереотипи, що транслюються через соціальні норми.

Кожен із нас, бажає він того чи ні, співвідносить себе з існуючими в суспільстві стандартами та оцінює з огляду на них практично всі свої вчинки та наміри. Соціальні норми – це фіксовані вікові терміни проходження особистістю відповідних етапів розвитку, досягнення визначених цілей, які разом із психологічною потребою особистості в самореалізації окреслюють життєвий шлях людини. Іноді, навіть несвідомо, вона виставляє собі якісь часові межі, а вихід за ці межі оцінює як життєву невдачу, неуспіх.

Усвідомлення неспроможності своєчасно одружитися, побудувати сім'ю, народити дітей тощо суттєво знижує самооцінку людини та її загальну задоволеність життям. Порівняння себе із заміжніми подругами (чи з одруженими друзями) та знайомими може призвести до невтішного висновку: “я невдаха, у мене нічого не складається і, мабуть, уже не складеться... годі й намагатися побудувати особисте щастя...”.

Соціальні стереотипи нав'язують нам не тільки часові вимоги щодо “необхідних” подій у сімейній сфері життєдіяльності, а й образи того, що є “нормальною” сім'єю, як у “нормальній” сім'ї розподіляються ролі, що і як роблять “нормальні” чоловік і дружина, якими є “нормальні” діти тощо. “Нормальна” сім'я тиражується через ЗМК, її ми бачимо в кіно, на рекламних білбордах, а також у сусідній квартирі... Таким чином суспільство підганяє всіх під певний стандарт, відхилення від якого явно чи неявно засуджується соціальним середовищем. У підсумку ми й самі вже віримо, що це і є справжня сім'я. Ми настільки “насичуємося” стереотипами з раннього дитинства, що перестаємо помічати їх тиск і вважаємо за доцільне будувати своє життя згідно із цими стандартами.

Слід зазначити, що суспільна думка з часом змінюється. Наприклад, у наш час спостерігається помітне і загальне послаблення нормативного імперативу, що наказує у певному віці обов'язково брати шлюб, будь-що його зберігати, народжувати дітей, обмежувати інтимні стосунки до і поза шлюбом та розподіляти ролі на специфічно чоловічі і специфічно жіночі. Іншими словами, сила суспільної думки, згідно з якою люди “повинні” дотримуватися строго визначених зразків сімейного життя, суттєво ослабла. Люди (особливо молоді) урешті переконуються, що саме вони є творцями власного життя і саме від них залежить, яким воно буде.

Однак, крім позитиву, ця тенденція має і негативні аспекти: наслідком характерного для нашого часу більш терпимого ставлення суспільства до дошлюбних статевих взаємин стало погіршення репродуктивного здоров'я сучасної молоді, спричинене поширеністю випадків ранньої вагітності та хвороб, що передаються статевим шляхом.

Неможливо “виключити” соціальні взірці чи “відключитися” від них. Але це і непотрібно. *Для того щоб бути готовим будувати подружнє життя, яке відповідало б власним потребам, бажанням та поглядам, достатньо усвідомлювати ці стереотипи, розрізняти власні думки і думки оточення та у випадку їх розбіжностей робити свідомий вибір, відповідаючи за його наслідки. Тож усвідомлення стереотипів, поширених у суспільстві, їх “маркування” і досягнення певної автономності від них стає край важливим чинником готовності до подружнього життя.*

2.2. Соціально-психологічні чинники готовності до шлюбу

Розгляд цього блоку чинників готовності до подружнього життя розпочнемо з *характеристик дошлюбного спілкування* пари.

Цей період у народі не дарма називають “цукерково-квітковим”. Саме впродовж його тривання симпатія поступово (чи стрімко) переростає в кохання; партнери гуляють, не відпускаючи рук; подовгу дивляться один одному у вічі; дарують багато приємних подарунків (і цукерок та квітів у тому числі); розмовляють про все на світі та роблять багато інших приємних речей, на які потім у шлюбі може і не вистачати часу й сил (але краще, щоб вистачало!).

Крім того, що дошлюбний період – дуже приємний час, багатий на емоційно насичені позитивні враження, він має велику психологічну значущість для щастя майбутньої сім’ї. Основними психологічними завданнями цього періоду вважають формування реалістичного бачення партнера і прийняття його таким, який він є, накопичення спільних переживань та вражень (бажано приємних), пізнання одне одного, уточнення та перевірка прийнятого рішення, моделювання спільного життя тощо [Гридковець Л. М., 1999; От Я до Мы, 1989]. Одним словом, головною метою дошлюбного спілкування є поступове, безболісне зняття партнерами “рожевих окулярів”, без чого сімейне життя внаслідок зіткнення з реальністю може стати хронічним розчаруванням.

Мінімальним періодом, необхідним для вирішення цих завдань, вважають термін у шість місяців [Левкович В. П., 2009]. Але й затягувати із взяттям шлюбу теж не варто: якщо пара не одружується через три роки після знайомства, вона може не побратися взагалі. Відкладання шлюбу “на потім” означає, що обох партнерів (чи хоча б одного) цілком влаштовують такі взаємини

і переводити їх на наступний, більш відповідальний, рівень просто не хочеться [Старшенбаум Г., 1991].

Яким чином вирішуються психологічні завдання дошлюбного періоду?

У дошлюбних стосунках у зв'язку з тим, що пара не живе разом, пізнання партнера, перевірка прийнятого рішення та моделювання майбутньої сімейної взаємодії частіше за все здійснюються не на основі реальної поведінки, а з огляду на слова партнера, його розмірковування про те, якою ця поведінка повинна бути [Крайг Г., 2002].

Поширена на цей час практика цивільного шлюбу (коли він є шлюбом-спробою) дає можливість уже під час дошлюбного періоду побачити й оцінити реальну сімейну взаємодію. У західних країнах цивільний шлюб як спроба вже давно став прийнятною формою дошлюбного спілкування. Такий пробний шлюб можна охарактеризувати як сходинку до правового закріплення стосунків, що емоційно і психологічно виправдали себе.

Традиційну схему створення шлюбу, яка існує з незначними змінами протягом життя декількох поколінь, можна подати таким чином: знайомство – залицяння – сватання (оголошення про заручини, або подання заяви у відділок реєстрації шлюбу) – період перевірки рішення (заручини) – реєстрація шлюбу і початок спільного життя – власне період шлюбу. У моделі пробного шлюбу другий, третій і четвертий етапи поєднано в один, і відбуваються вони у формі співжиття, тривалість якого чітких меж не має. Як стверджують шведські дослідники, в їхній країні нині 99 % молодих сімей деякий час до весілля живуть разом і спільно ведуть господарство. Тут, у Швеції, цивільний шлюб у формі дошлюбного співжиття є визнаним соціальним інститутом, що прийшов на зміну зарученню. Більшість американських студентів сьогодні також вважають за неможливе взяти офіційний шлюб без попереднього цивільного – свого

роду прелюдії до офіційного шлюбу. Разом з тим представники старших поколінь, як і раніше, часто несхвально ставляться до шлюбних стосунків, не оформлених юридично (особливо коли йдеться про власних дітей). Як демонструють опитування, однією з найбільш серйозних проблем для всіх пар, що живуть разом без реєстрації шлюбу, є батьківське засудження таких стосунків [Узы брака, узы свободы, 1990].

Прихильники незареєстрованого шлюбного співжиття вважають, що така форма стосунків являє собою своєрідний “тренінг”, де стає можливою апробація сил, подружньої сумісності, перевірка почуттів і правильності вибору партнера [Шнейдер Л. Б., 2000].

На наш погляд, у ситуації побутового повсякденного спілкування, характерного для пробного шлюбу, можливість адекватного рішення стосовно взяття шлюбу зростає. У співжитті легше досягається усвідомлення мотивів, ставлень і почуттів, як власних, так і партнера, простіше відбувається інформаційний обмін, оцінюється стиль спілкування та взаємодії, формується реалістичне сприйняття партнера, а також програються сценарії сімейного життя.

Але, мабуть, не варто вважати пробний шлюб панацеєю від усіх подружніх негараздів. Звісно, такого роду досвід спільного життя завдяки можливості тісного спілкування майбутніх чоловіка і дружини робить більш вірогідною побудову гармонійного шлюбу. Але ефективно вирішити завдання дошлюбного спілкування можна і без нього.

Наступним соціально-психологічним чинником готовності молоді до подружнього життя є *мотиви, що спонукають її до шлюбу*.

Однією із психологічних причин збільшення кількості розлучень, що спостерігається сьогодні, є те, що часто шлюб сприймають як подію нормативну і тому безособову. У визначен-

ний період життя людини норми суспільства вимагають від неї закохатися, а потім одружитися. Якщо цього не відбувається, людина відчуває всі ті переживання, з якими стикається суб'єкт, що не піддається груповому тиску або порушує норми. І взяття шлюбу в такому випадку є лише свого роду конформною реакцією [Гозман Л. Я., Ажгихина Н. И., 1988].

Ще однією проблемою є те, що шлюб іноді являє собою спробу прикрити нестачу власної щирості, а також надію приглушити страх самотності. Поширеним хибним настановленням молодих (і не тільки) людей є думка, що після одруження партнер стає власністю, тож можна вже не боятися його втратити, можна вимагати від нього завжди бути поруч, відмовитися від звичного кола спілкування, розповідати про всі таємниці тощо. Однак замість такої бажаної впевненості і стабільності сімейне життя приносить інше: внутрішньоособистісні проблеми нікуди не зникають, вони залишаються, іноді навіть посилюючись, а ще до них додаються міжособові непорозуміння.

Такі шлюбні мотиви можна назвати дефіцитарними (адже їх головною особливістю є брак самодостатності, дефіцит Я). До цієї ж групи слід віднести такі шлюбні мотиви, як приклад друзів; уражене самолюбство, що стимулює азарт і жадобу перемогти будь-якою ціною; відчуття власної неповноцінності разом з настановленням вдячності і відчуттям реалізації “останнього шансу”; жалість, почуття провини, обов'язку, коли взяття шлюбу сприймається як власний подвиг і дає змогу грати на сцені життя дуже благородну роль; користь, коли завдяки такому шлюбові людина отримує психологічну чи матеріальну вигоду; помста, коли партнера вибирають й одружуються, щоб помститися кривдникові, тощо.

Не можна сказати, що шлюб, створений таким чином, буде однозначно неуспішним, а шлюбні партнери – обов'язково нещасними. За умови, що люди усвідомлять справжні мотиви

свого одруження і, намагаючись бути чесними самі із собою, візьмуть у повному обсязі відповідальність за сімейне життя та почнуть серйозно працювати над взаєминами, є шанс, що шлюб, створений з таких мотивів, буде успішним.

Крім мотивів дефіциту, серед шлюбних мотивів психологи виділяють ще три великі групи. Перша група – емоційно-етичні мотиви: кохання і спільність інтересів. Друга група – мотиви самореалізації: народження дітей, можливість тривалого спілкування з іншою людиною, самопізнання, пізнання іншої людини та ін. Третя – мотиви обов'язку: незапланована вагітність, прагнення легалізувати інтимні міжособові стосунки, порядність, коли шлюб беруть з огляду на думки найближчого оточення (частіше за все батьків) і відповідальність перед близькими людьми та ін. [Джеймс М., 1985; Шнейдер Л. Б., 2000]. Незважаючи на те, що будь-які шлюбні мотиви мають право на життя, найбільші шанси на успіх та довготривалість шлюбу в людей, чий шлюб обумовлений мотивами першої групи.

У наш час нерідко трапляється ситуація, коли людина робить свій вибір, розраховуючи, що партнер врятує її від матеріального або душевного неспокою, вирішить її проблеми, а кохання – це не найголовніше. Згідно з дослідженнями американських психологів (С. Стернберг, З. Рубін та ін.), такі стосунки від початку приречені, вони не задовольнятимуть ні одного з партнерів, тому що саме кохання сприяє створенню оптимального, довготривалого союзу.

Однак не менш важливою є спільність інтересів, духовна близькість. Дослідження демонструють, що для задоволеності шлюбом потрібна єдність двох цих мотивів [Ковалев С. В., 1988]: серед тих, хто взяв шлюб з мотиву кохання і спільності поглядів, максимальна кількість задоволених і мінімальна – не задоволених шлюбом.

Фетишизація кохання, надання йому статусу єдиної умови сімейного щастя можуть призводити до втрати інших цінностей: поваги, взаєморозуміння, взаємодопомоги та ін. Кохання не вичерпує шлюб, і шлюб не вичерпується коханням. Коли очікування кохання стає єдиним мотивом шлюбу, основний сенс сімейного життя з його повсякденними турботами, доглядом за маленькими дітьми зводиться до загибелі ілюзії, розпаду чарівності, що спричиняє пошук кохання поза шлюбом і подружню невірність [От Я до Мы, 1989].

Тож готовність до шлюбу неодмінно включає в себе готовність працювати над собою, бути уважним до себе, усвідомлювати свої справжні мотиви, що є необхідною умовою розірвання “зачарованого кола”, яке блокує вільну, успішну самореалізацію людини. Тільки так особистість може підготуватися до подружніх взаємин, свідомо обрати партнера, творити взаємини, виходячи при цьому з власних уподобань та уподобань партнера.

Наступним соціально-психологічним чинником готовності до подружнього життя в нашому переліку будуть *особливості батьківського впливу.*

Батьківська сім'я виступає основним елементом соціального мікросередовища, який значною мірою впливає на формування найважливіших рис сім'янина. Першочерговими чинниками формування особистості в сім'ї психологи вважають такі: ступінь гармонійності подружнього життя батьків і їхніх взаємин, загальне сприйняття дитинства (було воно щасливим або нещасливим), ставлення батьків до дітей, розподіл сімейних ролей [Кузнецов М. Т., 1992]. Саме в дитячі роки під впливом батьків закладається програма, що диктує в дорослому житті, якого партнера вибирати, які стосунки і в якій формі з ним мати, якою буде кількість дітей і т. ін.

Діти опановують свою майбутню подружню роль, ототожнюючи себе з батьками тієї ж статі. Психологічний механізм несвідомої тенденції повторювати модель стосунків своїх батьків у власній сім'ї можна зобразити таким чином: людина відтворює не власну поведінку і не поведінку батьків стосовно неї, а засвоює шляхом несвідомого наслідування поведінку батьків одне стосовно одного. Тому відсутність позитивних зразків для статеворольового становлення є однією з основних причин негарздів у взаєминах молоді.

Сценарій соціалізації і відтворення структури сім'ї виглядає так:

1. Діти спочатку засвоюють як зразок модель стосунків подружжя в батьківській сім'ї.

2. Потім вони програють ці стосунки, виступаючи в різних ролях, у спілкуванні із старшими чи молодшими братами та сестрами (чи близькими друзями, якщо немає брата чи сестри).

3. На основі оцінки подібності моделей сім'ї вони обирають партнера і відтворюють структуру взаємин батьківської сім'ї у власній.

Саме цим психологічним механізмом пояснюється значна інерційність інституту сім'ї і повторюваність із покоління в покоління шлюбно-сімейних стереотипів, сімейних проблем, кризових ситуацій. Життєвий сценарій, що формується в ранньому дитинстві під впливом батьків [Берн Э., 1996], з великою силою штовхає людину вперед, і дуже часто незалежно від її опору або вільного вибору.

Сімейні взаємини в батьківській сім'ї обумовлюють і особливості сексуальної поведінки молоді: більш рання сексуальна активність юнаків і дівчат часто пов'язана з надмірно суворим батьківським вихованням або ж з вихованням у стилі вседозволеності [Крайг Г., 2002].

Молодим людям слід розуміти, що саме на них лежить відповідальність за психологічне здоров'я їхніх дітей, і відповідально ставитися до їх виховання. Адже здоров'я, не тільки фізичне, а й психологічне, є головною життєвою цінністю, що виступає необхідним базисом досягнення людиною життєвого успіху в будь-якій сфері життя, не тільки в сімейній.

Останнім соціально-психологічним чинником готовності до подружнього життя, який ми тут розглянемо, є *шлюбно-сімейні домагання і життєві завдання партнерів, пов'язані із шлюбом та сім'єю*, на становлення яких, до речі, теж значною мірою впливає дитячий досвід, отриманий у батьківській сім'ї.

Шлюбно-сімейні домагання, засновуючись на самооцінці людини, її уявленні про власну відповідність певним критеріям і стандартам, передбачають, моделюють сім'ю, на яку особистість розраховує, яку вона вважає гідною себе, яку хоче побудувати. Вони являють собою комплекс її вимог, бажань, очікувань, надій, що переживаються людиною стосовно свого майбутнього шлюбу та сім'ї. Їх взаємопов'язаними складовими є домагання стосовно шлюбного партнера, дітей, себе як шлюбного партнера та взаємин усередині родини.

Серед чинників, що спричинюють вироблення особистістю деструктивних шлюбно-сімейних домагань, виділяють передусім дисгармонійність взаємин у батьківських сім'ях; авторитаризм чи лібералізм у вихованні; відсутність нормального психологічного клімату в сім'ї; безграмотність батьків у психолого-педагогічному розумінні (що проявляється у відсутності цілеспрямованого виховання, безпринципності, непослідовності, фізичних покараннях, психологічних стражданнях); матеріальні труднощі сім'ї, пріоритет матеріального благополуччя над духовними потребами дитини. Звісно, власний досвід спілкування з протилежною статтю, яким би чудовим він не був, дещо коректує отриманий у дитинстві "скарб", але змінити його кардинально не може.

Умовою формування конструктивних шлюбно-сімейних домагань особистості є гармонійні сімейні взаємини, коли дорослішання дитини відбувається в атмосфері любові та поваги батьків одне до одного і до дитини, коли у ставленні батьків до неї поєднуються любов, емоційна залученість та підтримка її самостійності, автономності. На становлення конструктивних шлюбно-сімейних домагань дітей впливають також власні шлюбно-сімейні домагання і цінності батьків, їх духовна “центрація” (на протизагу матеріальній), спрямованість на розвиток та самореалізацію.

Життєві завдання людини, пов’язані із шлюбом та сім’єю, з одного боку, окреслюють напрям її самоздійснення, що є для неї найбільш значущим на даному етапі розвитку, а з другого, визначають тактику досягнення шлюбно-сімейних домагань, яка диктує часові параметри їх реалізації. Вони стосуються всіх складових домагання, враховуючи при цьому соціальний контекст, ставлення оточення і ситуаційні зміни [Кляпець О. Я., 2007; Титаренко Т. М., 2007].

Саме такі життєві завдання, що спираються на внутрішній потенціал особистості, її внутрішні потреби й бажання та при цьому враховують зовнішні умови, є адекватними.

Неадекватність, деструктивність життєвих завдань завжди пов’язані з якимись перешкодами в розвитку особистості. Наприклад, незадоволення в дитинстві базових психологічних потреб може призвести до невміння в дорослому віці будувати здорові шлюбно-сімейні взаємини, до того, що головним життєвим завданням такої людини, пов’язаним із сім’єю, може стати приниження партнера, самоствердження за його рахунок, підкорення його особистості, заволодіння його особистісною територією (“Ти повністю належиш мені!”).

Іншим варіантом може бути схильність до підкорення іншій людині, узалежнення від неї. Відомо, що адиктивність – тип

особистості, який формується з раннього дитинства. У процесі дорослішання ця особистісна властивість закріплюється, і в підсумку маємо справу з людиною, схильною до залежності. При цьому предметом її залежності може бути що завгодно – від героїну чи алкоголю до шлюбного партнера.

Під час проведеного дослідження ролі життєвих завдань студентів в їх сімейній самореалізації (2008 рік) ми виявили, що досліджувані з адекватними життєвими завданнями у сфері шлюбу та сім'ї характеризуються більш позитивним ставленням до сімейного майбутнього, більш чітким його баченням; їхні життєві завдання є структурованими, продуманими з погляду способів їх вирішення, взаємопов'язаними з попередніми і наступними життєвими етапами. Ці молоді люди самостійно висувують життєві завдання і творять свою майбутню сім'ю, орієнтуючись не на суспільні матримоніальні стереотипи, а на власний внутрішній потенціал, виявляючи готовність докладати необхідних зусиль задля їх вирішення.

Таким чином, конструктивні шлюбно-сімейні домагання та адекватні життєві завдання молодої людини, пов'язані із шлюбом і сім'єю, є необхідними чинниками її готовності до сімейного життя і передумовами побудови нею гармонійних взаємин із шлюбним партнером та іншими членами сім'ї.

2.3. Індивідуально-психологічні чинники готовності до подружнього життя

Мабуть, будь-яка особистісна властивість людини тією чи іншою мірою позначається на її міжособовій взаємодії, у тому числі і на сімейній. У третьому блоці чинників ми розглянемо лише ті, які дослідники психології сім'ї вважають найважливішими.

Самооцінка, самоповага, самоприйняття. Ці особистісні властивості відображають ставлення людини до себе, яке виражається в прийнятті своїх особистісних особливостей, задоволеності

собою. Негативне самосприйняття зумовлює недовіру до інших (до партнера в тому числі), вразливість і схильність сприймати навіть найменші дрібниці як глобальні, невирішені проблеми.

Людина, яка себе поважає та приймає, має розвинуте почуття власної цінності, здатна реально себе оцінити, відкрита до інших, знає свої переваги та недоліки, намагається розвинутися особистісно, зауважує потреби іншої людини, рахується з іншими, поважає себе та інших [Льчишин Н. О., 2008]. Така людина, поважаючи свого партнера, не “перевиховує” його, а приймає таким, який він є.

“Так, він і ображає мене, і не довіряє мені, і ми з ним зовсім різні люди, але ж, може, він-таки виправиться і стане іншим?”. Ця думка, висловлена під час консультації дівчиною 18 років, що збирається вийти заміж, є гарним прикладом поширеного серед молодих людей настановлення щодо можливості виправлення недоліків майбутнього шлюбного партнера, його перевиховання. Віра в перевиховання партнера – не більше ніж самообман. Бажаний результат досягається дуже рідко. Особистісні зміни можливі лише за умови особистого бажання, а не бажання когось іншого. Партнер повинен бути таким, щоб його не доводилося “перевиховувати”, переробляти на свій смак, таким, щоб його можна було поважати, а поважаючи, приймати таким, який він є. Кожний проходить свій шлях особистісного розвитку, і шлюб у цьому ракурсі – це сміливість зрозуміти, прийняти напрям розвитку партнера і допомагати йому на цьому шляху.

Із самооцінкою, самоповагою тісно пов’язана самоефективність людини, що відображається у впевненості її в тому, що вона в змозі вирішити всі завдання, що постають на її життєвому шляху. Люди з низькою самооцінкою схильні почуватися нещасливими в шлюбі і незадоволеними життям узагалі, вони зосереджують свою увагу на негативних сторонах сімейного життя, відчувають незахищеність у ньому і неспроможність щось змінити.

Позитивна самооцінка, самоповага і самоприйняття визначають також цілісність сприйняття себе та оточення, що пов'язано із здатністю до прийняття себе та інших членів родини, повагою до себе та оточення, умінням прощати, толерантністю до недоліків іншої людини, доброзичливим ставленням до оточення, а також коханням до шлюбного партнера, що, безумовно, є основою гармонійних взаємин (до речі, не тільки сімейних).

Автономність, самостійність у прийнятті рішень – ще одна властивість особистості, готової до подружнього життя. Людина, неспроможна вирішувати міжособові конфлікти без активного втручання інших, більш авторитетних для неї людей, самостійно приймати життєво важливі рішення, не може нести відповідальність за власне сімейне життя, будувати його.

Феноменологічно автономність описують як уміння довіряти собі, власним почуттям, судженням, діяти, керуючись ними; здатність до самопізнання; терпимість до своїх вад і вад шлюбного партнера; наявність не тільки власної, незалежної від інших членів сім'ї системи цінностей, а й повага до настановлень та цінностей оточуючих; здатність не тільки бути автором свого життя, приймати рішення, а й відповідати за них; спроможність не залежати від зовнішніх обставин; уміння реально сприймати стан речей [Єхалова Л., 2006].

Розглядаючи автономність у контексті сімейних взаємин, можна виділити в ній два аспекти: по-перше, особистісну автономність кожного члена родини і, по-друге, автономність сім'ї як групи. Особистісна автономність людини передбачає її спроможність дистанціюватися від впливів оточення, здатність діяти не так, як це диктують зовнішні сили, навіть якщо їх уособлює кохана людина, а в ситуаціях примусу – чинити їм опір. Автономна особистість – незалежна і вільна, однак це не означає відчуженості і самотності. Це означає, що вона самостійно приймає рішення, здійснює життєві вибори, орієнтуючись при цьому на

власні психологічні особливості, а не на думки партнера, оточення чи норми, прийняті в суспільстві.

Автономність також передбачає спроможність особистості дистанціюватися не тільки від впливів оточення, а й від тих принципів, на яких була заснована її власна поведінка до цього часу [Леонт'єв Д. А., 2000].

Автономність протиставляється егоїстичній, інфантильній, залежній особистості, що не має чіткого уявлення про себе і власні бажання. Розмитість меж власного “Я”, характерна для залежної особистості, пояснює неможливість побудови нею здорових стосунків, у яких близькість між партнерами поєднувалася б з автономністю кожного з них. Графічно партнерів у залежних стосунках можна уявити як дві фігури, що злилися в одну: вони намагаються бути цілим, їх відокремлює лише шкіра, у жодного з них немає індивідуальної сфери життя, усе спільне, один не існує без іншого.

На протигагу цьому справжнє, істинне кохання – єдність двох особистостей за умови збереження цілісності, індивідуальності кожного. Воно не знищує окремішність, бо окремішність – це даність існування.

У рамках свого дослідження шлюбних пар, які вважали свій шлюб щасливим і гармонійним, Дж. Валлерстейн виявив поняття, характерне для них усіх: обидва партнери поділяли точку зору, що їм вдалося знайти чи досягнути “золотої середини”, певного “універсального балансу” між автономністю і близькістю [Wallerstein J. S., 1999]. Це відчуття “золотої середини” досягається спільними зусиллями, воно творчо створюється і розвивається безконечну кількість разів самою подружньою парою в процесі плинної взаємодії всередині сім'ї.

Автономність сім'ї як групи проявляється в прозорих, але чітких зовнішніх сімейних межах. Означення зовнішніх меж – одне з найважливіших завдань молодій сім'ї. Після взяття шлю-

бу ролі сина і доньки подружжя повинні відійти на другий план, поступитися місцем ролям чоловіка і жінки. Не можна назвати готовою до подружнього життя пару, за яку батьки вирішують, де їм жити, заводити чи не заводити дітей, коли це робити, якою повинна бути сім'я, що повинен(-на) робити чоловік (дружина), і хто правий чи винний у подружніх сварках.

Для того щоб побудувати свою сім'ю щасливою, потрібно провести “ревізію” тих поглядів, уявлень, поведінкових реакцій тощо, що нав'язуються батьками. Це зовсім не означає, що треба поводитися як завгодно, тільки не так, як вважають за правильне батьки. Можливе відтворення батьківських моделей поведінки, але прийнятих на іншому, свідомому рівні, коли вони присвоюються після ретельного критичного аналізу та усвідомлення їх переваг і недоліків. Ця внутрішня робота – нелегка справа, але без цього обов'язкового кроку до особистісної зрілості вважати себе готовим до шлюбу не можна.

Іншою властивістю готової до подружнього життя особистості є прийняття на себе *відповідальності* за своє життя, за свою сім'ю, за своїх близьких.

У психології існує поняття “локусу контролю”. Воно характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам (екстернальний, зовнішній локус контролю) чи власним здібностям і зусиллям (інтернальний, внутрішній локус контролю) [Словарь практического психолога, 1997]. Людина з екстернальним локусом контролю вважає, що події, які відбуваються в її житті, є наслідком дії випадку, інших людей і т. ін. Людина, котра має інтернальний локус контролю, інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності. Локус контролю є універсальним щодо будь-яких типів подій і ситуацій, з якими доводиться стикатися людині. Він є чинником, від якого залежить її позиція у взаємодії (і сімейній теж): чи то пасивна (прийняття ситуації, прими-

рення з нею, якою б вона не була), чито активно-перетворювальна, творча. Саме локус контролю є особистісною основою, над якою надбудовується готовність взяти на себе відповідальність за партнера і за своїх дітей.

Крім того, локус контролю – це один із чинників, що визначає соціальну зрілість, самоповагу і самостійність особистості, які, у свою чергу, характеризуються усвідомленням та взяттям на себе відповідальності за власне життя, взаємини, партнера, за дітей. Саме здатність брати на себе відповідальність за долю інших є головною ознакою дорослості [Алешина Ю. Е., 1992].

Перехід юнака чи дівчини до самостійного, відповідального життя можна уявити так: молода людина, стоячи на березі бурхливої широкої річки, розмірковує, як її переплисти. До цього вона навчилася плавати в басейні і відчуває себе загалом здатною переплисти на той бік, але їй дуже страшно: річка ж незнайома. Десь усередині вона чує голоси батьків: “Обережно! Ти можеш втопитися! Купатися можна тільки під наглядом дорослих!”. І перед нею розгортається декілька варіантів дій.

1. Рухатися вздовж берега, сподіваючись відшукати більш спокійне, вужче місце, чи чекати, поки вона сама подорослішає і набересть сили.

2. Заплющити очі, вдихнути побільше повітря, кинутися в річковий вир, сподіваючись, що якимось впливе. Вона може втопитися. Може, допливши до середини річки, розвернутися і поплисти у зворотному напрямі, де її зустрінуть мама з татом, нагодують, посварять, пожаліють, покладуть у теплу постіль і наллють гарячого чаю. А може і доплисти.

3. Стоячи на березі, чекати, доки хтось більш дорослий і сильний не попливе першим. Поплисти разом з ним, розраховуючи, що, якщо сил забракне, він якимось витягне обох. Головне, щоб не увійшло у звичку.

4. Подумати: “А навіщо воно мені взагалі?!”, розвернутися – і піти додому, до мами й тата, у глибині душі сподіваючись, що якимось чарівним чином, вдасться опинитися на іншому боці річки.

5. Найбільш складний, але й найбільш продуктивний варіант: отримати знання про особливості плавання в таких умовах, потренуватися в цій річці, не запливаючи далеко, а потім переплисти на другий берег. Звідти, до річі, маючи вже необхідні навички, можна іноді припливати до батьків у гості.

Зрозуміло, що саме п'ятий сценарій відповідає діям людини, що бере на себе відповідальність за власне життя. Саме в цьому випадку можна говорити про самостійність, дорослість та виваженість своїх рішень.

Наступною особистісною властивістю, що зумовлює готовність до шлюбу, є *емоційний інтелект*. Це уміння розуміти почуття, переживання іншої людини, а також усвідомлювати та адекватно виявляти свої.

Емоційний інтелект визначають як здатність сприймати емоції, розуміти їхній зміст, уміння керувати ними так, щоб сприяти власному емоційному та інтелектуальному зростанню. У розвиненому вигляді ця особистісна властивість дає людині змогу набагато краще пристосовуватися до вимог сімейного життя, до якихось особливостей партнера і змін у своєму житті, що відбуваються після одруження. Саме завдяки розвинутості емоційного інтелекту ми можемо побачити ситуацію очима іншого, зрозуміти його відчуття і переживання, усвідомити, як на партнера впливають власні емоції та вчинки, і спрогнозувати його дії. Тож високий рівень розвитку емоційного інтелекту є передумовою досягнення подружньої сумісності [Титаренко Т. М., Кляпець О. Я., 2007].

Крім розуміння емоцій іншого, розвинений емоційний інтелект допомагає усвідомлювати й розуміти власні почуття та

емоції. Без цього неможливий свідомий контроль за власним емоційним станом і своєю поведінкою. Чітка і вчасна ідентифікація своїх емоцій та переживань дає змогу керувати ними, обрати найбільш адекватну стратегію поведінки, вирішувати важкі сімейні ситуації, конфлікти та суперечки, не доводячи їх до крайньої межі.

А ще емоційний інтелект особистості є основою розвитку її *емпатійних здібностей*. Емпатія – осягнення емоційного стану іншого, проникнення в його переживання, тобто розуміння іншої людини через емоційне занурення в її переживання.

Емпатійні здібності партнерів у сімейному житті проявляються у вигляді співпереживання іншому членові родини (переживання таких же почуттів, які переживає інший) та співчуття йому (переживання власних емоційних станів у зв'язку з почуттями іншого). Тож зрозуміло, що завдяки емпатійним здібностям сім'я перетворюється на справжній дім, теплий і затишний, єдине на землі місце, де ми всі шукаємо заспокоєння пораненої душі та натхнення для майбутніх справ. Завдяки розвиненій емпатії стає можливим таке глибоке емоційне розуміння один одного, без якого немислимі гармонійне існування різних людей, конструктивність їхніх взаємин і перетворення чужих людей на близькі, рідні души.

Наступною особистісною властивістю готової до подружнього життя людини є розвинута *рефлексія*.

Рефлексія – психологічний феномен, суттю якого є активний, цілеспрямований процес усвідомлення людиною сутнісних ознак або засад відображуваних об'єктів: діяльності, партнерів, себе самого. Розвинена рефлексія – це умова адекватності самоприйняття, самоствалення, самооцінки, ефективності саморегуляції, а значить умова успішності спілкування особистості та її взаємодії з іншими [Nixon J. G., Swann W. B., 1993].

З розвитком рефлексії якісно змінюється особистість, її життя і весь життєвий шлях. Людина поступово стає Хазяїном, справжнім Автором свого життя, Скульптором своєї сім'ї. За допомогою рефлексії особистість усвідомлює і розуміє складність, проблемність та суперечність свого життя; намагається зрозуміти ті зовнішні і внутрішні чинники, що сприяють або перешкоджають самореалізації в сім'ї; хоче знайти своє місце в житті.

Саме завдяки високому рівню рефлексії молода людина стає спроможною досягнути свідомі і несвідомі смисли навколишньої дійсності та власного внутрішнього світу, своїх шлюбно-сімейних уявлень і домагань. Здатність до рефлексії – це здатність до самопізнання, самоконтролю, самовдосконалення, що дає змогу особистості досягти такої гнучкості в організації свого сімейного життя, яка недосяжна для зовнішньо детермінованих, ситуативно зорієнтованих людей.

Під час дослідження життєвих завдань особистості, пов'язаних із шлюбом і сім'єю (2008 рік), ми з'ясували, що здатність висувати перед собою адекватні життєві завдання теж пов'язана з рівнем розвитку рефлексії: чим він вищий, тим більш адекватними є завдання, пов'язані із шлюбом та сім'єю, що ставить перед собою людина. Воно й зрозуміло: адже саме завдяки рефлексії я можу зрозуміти свої бажання, можливості та обмеження.

Низький рівень розвитку рефлексії зумовлює жорсткість у завданневих структурах. Така жорсткість може проявлятися в невмінні чекати, коли якась життєве завдання, пов'язане із сімейною сферою, потрібно відкласти до більш слушного часу, більш сприятливих умов; у нездатності переживати можливі невдачі при вирішенні таких завдань, а також змінювати план дій відповідно до змінених зовнішніх обставин.

До речі, саме за допомогою рефлексії особистість має можливість вийти в надситуативну позицію та, зробивши свій внутрішній світ об'єктом пізнання, провести “ревізію батьківської

спадщини”, про яку йшлося вище. З рефлексією тісно пов’язаний і оптимальний вибір партнера, що неможливо без усвідомлення всіх аспектів ситуації вибору.

Іншим індивідуально-психологічним чинником готовності до сімейного життя є така особистісна властивість, як *спрямованість до самореалізації*.

Розвиток особистості – це безперервний процес постійного конструювання людиною самої себе шляхом перебудови власних внутрішніх структур, розвитку особистісних рис, властивостей тощо, а також перебудови, поступового ускладнення і вдосконалення взаємодії особистості з іншими людьми, навколишнім середовищем. Метою і змістом самоконструювання є постійне розширення своїх можливостей і потенцій, найповніша реалізація їх у зовнішньому світі (відповідь якого стає стимулом для подальшого розширення – і так нескінченно), від ефективності якої залежить задоволеність людини своїм життям.

Особистісну самореалізацію людини в сімейній сфері можна визначити як здатність людини об’єктивувати багатство свого внутрішнього світу у внутрішньосімейних взаєминах; як прагнення розвивати різні сторони своєї особистості за допомогою і разом з іншими членами родини; як найбільш повну і вільну реалізацію людиною своїх можливостей у сімейній сфері життєдіяльності.

Будучи властивою кожній людині, спрямованість до самореалізації як тенденція до безперервного розгортання свого необмеженого творчого потенціалу в сімейній сфері життя проявляється в особистісній активності і відповідальності, здатності до своєчасних і оптимальних шлюбно-сімейних виборів, у висуванні адекватних життєвих завдань, пов’язаних із шлюбом і сім’єю, та їх ефективному вирішенні. При цьому кожна реалізована можливість розгортання життєвих планів, програм і завдань народжує нові моделі потрібного сімейного майбутнього,

виводячи особистість на новий етап розвитку, перетворюючи та оновлюючи її життєвий світ [Психологія особистості, 2001].

Високий рівень спрямованості до самореалізації забезпечує самоприйняття, гнучкість, креативність, автономність, спонтанність та інші психологічні особливості, без яких неможливо створити гнучкі і творчі стосунки, незалежні від матримоніальних стереотипів [Маслоу А., 1994]. Тому ця особистісна властивість є важливим чинником готовності до подружнього життя і стає передумовою побудови людиною стійких позитивних шлюбно-сімейних взаємин.

Зазначимо, що зв'язок між самореалізацією в сімейній сфері та особливостями сімейних взаємин двосторонній: не тільки спрямованість до неї обумовлює якість сімейної взаємодії, а й навпаки: сімейні взаємини значною мірою впливають на успішність самореалізації кожного члена родини.

Сім'я, що сприяє особистісній самореалізації, крім наявності кохання, характеризується балансом взаємних станів своїх членів; подружжя тут може забезпечувати одне одному в потрібний час релаксацію чи мобілізацію, тобто надавати необхідну і своєчасну психологічну підтримку й прийняття. У такій сім'ї партнери досягають більш високого рівня емоційної зрілості. Вони здатні відокремити, диференціювати свої ХОЧУ, МОЖУ і ТРЕБА, тобто їхні життєві завдання враховують власні бажання, потенціал та зовнішні вимоги, отже, є адекватними. Подружжя тут спільно визначає оптимальний ступінь взаємної автономії партнерів і їх відповідальності, розрізняє ті почуття, що вони відчувають, очікують та передбачають. У протилежному разі спостерігається нездатність до такого розрізнення і внаслідок цього – небажання й нездатність брати на себе відповідальність, що, безумовно, заважає самореалізації шлюбних партнерів.

Наступним індивідуально-психологічним чинником готовності до подружнього життя є *адаптаційні здібності* подруж-

жя, що проявляються у високій пластичності, гнучкості його поведінки.

Особливо важливе значення має розвиток адаптаційних здібностей партнерів у перші п'ять років існування молодої сім'ї. Це час, коли закохані вперше стикаються з необхідністю пристосовуватися одне до одного, до нових вимог, що пред'являються сімейним способом життя, до побутових проблем, вирішувати які їм ще треба навчитися. Особливо значущою проблемою в цьому сенсі є те, що саме в цей час найчастіше з'являються діти.

Перші роки шлюбу дослідники не дарма вважають найважчими. У цей період висуваються зустрічні вимоги, виробляються спільні погляди і правила поведінки. Сімейне життя в цей час характеризується безперервними переговорами, проясненням стосунків, укладанням угод, компромісами задля вирішення конфліктів. Якщо адаптація не відбувається, шлюб закінчується розлученням навіть за наявності кохання. Така адаптація передбачає: адаптацію до характеру, темпераменту та інших індивідуально-психологічних особливостей партнера; адаптацію до системи цінностей партнера; адаптацію до потреб, інтересів, звичок, способу і стилю життя партнера; сексуальну адаптацію тощо [Захарченко В. Г., 2004 (1)].

У подальшому сімейному житті адаптивні здібності партнерів теж дуже важливі. Це стосується не тільки періодів проходження сім'єю криз та інших складних періодів сімейного життя, що потребують пристосування членів родини до нових, змінених умов функціонування сім'ї, а й щоденного буття. Завдяки розвиненим адаптаційним здібностям, приходячи з роботи, ми можемо пристосовуватися до психологічної атмосфери сім'ї, не допускати емоційного вигорання в сімейних взаєминах, не дратуватися, не сваритися через дрібниці. Зрозуміло, що шлюбна адаптація можлива за умови орієнтації на збереження

шлюбу, а також спрямованості на партнера, уважного ставлення до нього, врахування його потреб і бажань.

Щільно пов'язана з адаптаційними здібностями особистості і *життєстійкість*, що є наступною в нашому переліку індивідуально-психологічних чинників готовності до подружнього життя.

Життєстійкість як особистісна риса визначає стиль поведінки молодшої людини у складних життєвих ситуаціях, її спрямованість на подолання труднощів при створенні сім'ї та в повсякденному існуванні. Якщо ми здатні гнучко і мобільно реагувати на плинність ситуації, зміни настрою дитини, вимоги шлюбного партнера, то оптимальні для своєї родини рішення знаходитимемо досить легко і швидко. Найбільш яскраво життєстійкість проявляється в складних, часом екстремальних, життєвих ситуаціях.

Дуже часто молода закохана людина вважає себе цілком готовою до подружніх взаємин, а коли раптом опиняється сам на сам зі шлюбом, її охоплює почуття паніки. За таких умов життєстійкість є саме тим особистісним потенціалом, що допомагає спокійно, без зайвих емоцій вирішувати нові, часто неочікувані проблеми, які постають перед молодим подружжям.

Отже, готовність молоді до подружнього життя зумовлюється соціальними, соціально-психологічними та індивідуально-психологічними чинниками, складна взаємодія яких визначає, наскільки впевнено почуватимуться молоді люди у шлюбі, наскільки він буде успішним, наскільки гармонійними будуть їхні шлюбно-сімейні взаємини. Тож щасливі молоді сім'ї мають стати предметом особливої уваги та докладання зусиль не тільки з боку батьків, а й суспільства в цілому, а також самих молодих людей, що прагнуть бачити свою сім'ю саме такою.

Розділ 3

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕФЕКТИВНИХ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВЗАЄМИН

З огляду на розуміння готовності до подружнього життя як передумови успішності шлюбу спробуємо з'ясувати, до чого ж саме молодята повинні бути підготовлені. У першому розділі вже зазначалося, що готовність до шлюбу об'єднує такі параметри, як знання, уміння та навички. Отже, у цьому розділі маємо дати відповідь, що ж повинні знати, вміти та робити майбутні молодята, щоб будувати щасливі подружні взаємини.

По-перше, що таке сім'я і для чого вона потрібна?

Традиційно під сім'єю розуміють малу соціальну групу, “форму організації побуту, засновану на подружньому союзі і споріднених зв'язках, тобто взаєминах між чоловіком і дружиною, батьками і дітьми, братами й сестрами та іншими родичами, що живуть разом і спільно господарюють” [Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В., 2001, с. 20]. Але, на нашу думку, це визначення не дає можливості повною мірою усвідомити психологічний зміст цього поняття, відчутти, чим насправді сім'я є для кожного з нас.

Більш близьким для нас є постнекласичне тлумачення поняття сім'ї, згідно з яким її визначають як *складну мережу значущих взаємин, що створюється і перетворюється багато разів у процесі певної внутрішньої роботи людей, що до неї належать* [Кутузова Д. А., 2005]. На думку М. Айхлер, Л. Белли

та інших представників цього напрямку, класичне розуміння сім'ї не відображає реалій сучасного життя: до соціальної групи, якою є сім'я, зараз можуть належати, а можуть і не належати, дорослі обох статей; дорослі можуть перебувати, а можуть і не перебувати, в шлюбі; до неї можуть належати, а можуть і не належати, діти; її члени можуть бути кровними родичами, а можуть і не бути ними, тощо [Кутузова Д. А., 2005]. Сучасна сім'я має багато облич, і її невідповідність традиційному визначенню зовсім не означає того, що вона перестала бути собою. Сім'я – це перш за все якість взаємин, а не формальні зв'язки.

До якої б точки зору у визначенні сім'ї ми не схилялися, не потребує заперечень і доведень теза про те, що сім'я має важливе значення як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. Адже сім'я – це перший соціальний інститут, у який входить новий член суспільства – дитина – і в якому вона соціалізується; сім'я – це перша група, де дитина зустрічається з іншими і вчиться з ними взаємодіяти. Але, крім народження та виховання дітей, навіщо людині сім'я?

Стійкі емоційні стосунки, що їх пропонує сім'я, дають можливість пізнавати себе та інших людей, виступають важливим моментом у соціальному самовираженні [Шарган О. М., 1986], стають сферою реалізації найважливіших потреб, самоздійснення. Саме сім'я забезпечує людині повний психолого-фізіологічний комфорт, виконує функції “емоційного захистку”. Тут людина відчуває свою потрібність і цінність, унікальність і неповторність. Сімейні стосунки дають можливість турбуватися про інших людей і приймати їхню турботу щодо себе; шлюб дає кожному партнерові надійного товариша, коханця і друга; крім того, ролі чоловіка чи дружини, батька чи матері, що пропонуються шлюбом, забезпечують додаткове джерело самореалізації і самоповаги [Крайг Г., 2000; Майерс Д., 1997].

Погляди молодих людей на шлюб і сім'ю певною мірою співзвучні з думкою дослідників. Розмірковуючи про майбутню сім'ю, молоді люди чітко усвідомлюють, чого саме вони прагнуть: згідно з результатами нашого дослідження шлюбно-сімейних домагань сучасних студентів [Кляпець О. Я., 2005], найбільша їх кількість стосується наявності в сім'ї кохання, поваги, довіри, взаємодопомоги між членами родини, народження і виховання дітей. Саме ці сфери студенти оцінюють як найбільш значущі, саме над реалізацією планів, з ними пов'язаних, вони збираються наполегливо працювати. Важливими для сучасної молоді є також соціальна активність, професійна реалізація, спілкування поза межами сім'ї, пов'язане з деякою автономністю від шлюбного партнера, і романтичність шлюбних взаємин, душевна близькість з партнером. Значущим для студентів є також матеріальний статок, але ця група шлюбно-сімейних домагань поступається кохання і соціальній активності, тож можемо констатувати, що молоді люди вбачають у матеріальному добробуті радше одну з умов благополуччя шлюбно-сімейної взаємодії.

Однак нестача знань про особливості шлюбних стосунків, закономірності їх розвитку тощо, несформованість умінь і навичок, важливих для побудови конструктивної взаємодії в сім'ї, стають перешкодою для побудови благополучних, ефективних взаємин.

Основними *характеристиками сім'ї* вважають її структуру, функції та характер взаємин у ній. Під кутом зору готовності до подружнього життя питання структури сім'ї (чисельність, її склад) не потребує особливого розгляду, тож зупинімося більш детально на функціях сім'ї та особливостях внутрішньосімейних взаємин.

3.1. Функції сім'ї

За Е. Г. Ейдемільером, функція сім'я – це життєдіяльність сім'ї, що безпосередньо пов'язана із задоволенням певних потреб її членів. У зв'язку з тим, що психологічно благополучна сім'я передбачає задоволення основних психологічних потреб своїх членів, складовою готовності молодого людини до шлюбу є готовність до виконання нею сімейних функцій, їх усвідомлення і реалізація.

У літературі виділяють такі функції сім'ї: психотерапевтичну, інтимно-сексуального спілкування, репродуктивну, виховну, рекреативну, господарсько-економічну, регулятивну.

Розмову про функції шлюбу та сім'ї розпочнемо з обговорення *психотерапевтичної функції*. Завдяки належному виконанню саме цієї функції досягається психологічний комфорт у сім'ї, створюється позитивна внутрішньосімейна “атмосфера”, здійснюється емоційна і моральна підтримка членів сім'ї, допомога одне одному під час переживання життєвих труднощів.

Від якості виконання цієї функції великою мірою залежить, чи виникне у членів родини відчуття сім'ї як тилу. Родинний дім – це місце, де можна відновити душевні сили, мати довірливі стосунки, бути самим собою. Адже, перебуваючи на роботі, треба “не втрачати обличчя”, стримувати емоції, посміхатися, навіть якщо на душі і не дуже весело. Завдяки сім'ї людина може дати спочинок своїм захисним психологічним механізмам, дозволити собі розслабитися, висловити все, що на душі, наповнитися силами, прийняти підтримку з боку інших. Така психологічна допомога передбачає не тільки емоційне співчуття (співпереживання проблемам і труднощам одне одного), а й інтелектуальну підтримку [Старшенбаум Г., 1991] (ідеться про допомогу в аналізі і практичному вирішенні різних проблем, не тільки сімейних, а й професійних, особистісних тощо).

Важливою особливістю здорових сімейних взаємин є також можливість висловлювати, виявляти негативні почуття: сум, злість, роздратування тощо. Інколи навіть потрібно “випустити пар”. Така емоційна розрядка дуже корисна в ситуації, коли вже так “накопичилося”, що аж “дах зриває”. Але слід пам’ятати, що зловживання таким способом долання негативу до добра не доводить: адже фраза “Мені не подобається, коли ти...!” сказана на підвищених тонах, може наштовхнутися не тільки на співчутливу відповідь “З тобою щось сталося, коханий?”, а й на відповідь “А ти – ...!” у тому ж інтонаційному регістрі. Парочка таких реплік – і ось уже сварка, а вона навряд чи може зробити шлюб більш гармонійним. Тому в переважній більшості випадків свої претензії краще висловлювати спокійним тоном, у конструктивній формі, уникаючи взаємних звинувачень і образ, а з поганим настроєм справлятися якимось інакше.

Очевидно, що для ефективної реалізації психотерапевтичної функції потрібно, щоб “домашні психотерапевти” мали необхідні для цього емпатійні здібності (до співпереживання, співчуття, розуміння іншого тощо), про які вже йшлося вище, та вміли вислухати партнера, не засуджуючи його і не нав’язуючи йому своє бачення. Тож зрозуміло, що якість виконання цієї функції залежить від готовності надавати підтримку одне одному, терпляче ставитися до інших людей, допомагати одне одному у вирішенні проблем.

Наступною в нашому розгляді функцією, яка теж відіграє важливу роль у створенні щасливого шлюбу, буде *функція інтимно-сексуального спілкування* подружжя. Одразу зазначимо, що ефективне виконання цієї функції проявляється не тільки в регулярності статевих актів та наявності в них оргазму. Є ще й психологічна сторона сексуальних взаємин: це відчуття ніжності, близькості, цілісності. Сексуальне спілкування – це і обійми, і поцілунки, і дотики. Іноді навіть погляду достатньо! Тож мож-

на сказати, що в сім'ї, де партнери кохають одне одного, секс не закінчується ніколи, змінюючи лише свою форму відповідно до зовнішніх обставин.

Для покращення інтимно-сексуального спілкування сексологи рекомендують подружжю обговорювати власне інтимне життя, що може значно поглибити близькість чоловіка й дружини і допомогти розв'язати чимало сексуальних проблем. Психологи, погоджуючись із цією думкою, підкреслюють, що пари, які не можуть обговорювати свої сексуальні взаємини, мають мало шансів порозумітися в ліжку. Попри поширений стереотип, повноцінність статевого акту мало залежить від кількості витраченої енергії м'язів, а значною мірою – від психологічного задоволення партнерів. Психологічна ж задоволеність визначається багатьма чинниками – тривалістю інтимних стосунків коханців, домаганнями стосовно партнера, емоційним забарвленням взаємин, статевою конституцією, віком тощо. Дослідники вважають, що лише тоді, коли секс виникає з кохання, він здатний принести повноцінну насолоду. Часта зміна сексуальних партнерів далеко не завжди пов'язана з високим сексуальним задоволенням, скоріше навпаки – адже втрачається, бідніше психологічне підґрунтя пристрасті [Говорун Т. В., Кікінежді О. М., 1999; Говорун Т. В., Кікінежді О. М., 2004].

Тож готовність до виконання цієї функції, окрім фізичного компонента, включає ще й психологічний, що проявляється в бажанні та вмінні виявляти свої почуття, приймаючи і поважаючи почуття іншого. Молодим людям важливо розуміти, що в сексі немає правильних і неправильних дій, головне – щоб сексуальна взаємодія була рівноправною, базувалася на повазі до почуттів і бажань як власних, так і партнера, характеризувалася спрямованістю на максимальне задоволення потреб одне одного.

Злагода в інтимних стосунках є неодмінною умовою повноцінної реалізації такої важливої функції сім'ї, як *репродуктивна*, що полягає у відтворенні життя, тобто в народженні дітей, продовженні людського роду. Значущість готовності партнерів до виконання цієї функції переоцінити важко, адже від ефективності її реалізації залежить здоров'я нашої нації.

Незважаючи на те, що реалізація репродуктивної функції сучасної української сім'ї відзначається зменшенням народжуваності, поширеністю серед молоді нездорового способу життя (куріння, вживання алкоголю, наркотиків тощо) і відповідно погіршенням стану здоров'я народжуваних дітей, переважна більшість молодих людей, за даними опитувань, вважають, що сім'я і діти потрібні одне одному. Бездітними бачать себе тільки двоє із ста юнаків і дівчат. Частіше за все респонденти уявляють сім'ю з 1-2 дітьми (83 %), 3-4 дітей хотіли б мати 14 % опитаних [Говорун Т. В., Кікінежді О. М., 2004; Кузнєцов М. Т., 1992].

Пояснюється така популярність “дитячих” цінностей тим, що народження дитини дає батькам можливість відкрито проявляти своє почуття кохання й емоційно самореалізовуватися (рідного малюка можна попестити, пообіймати, обцілувати, обійняти, з ним можна поповзати, побешкетувати і т. ін.).

Важливу “користь” від дитини вбачають також у тому, що вона виступає етичним регулятором, примушуючи дорослих стримувати свої негативні емоції, контролювати свою мову, стежити за своїми манерами і поведінкою [Шнейдер Л. Б., 2000].

Значущим є й те, що дитина дає змогу дорослим повернутися у своє дитинство, ще раз його пережити; вона забезпечує партнерство – спочатку в іграх, потім у більш серйозних дозвільних заняттях, у подальшому – і в господарюванні.

Народження дитини дестабілізує шлюб, як відзначає багато дослідників, лише у випадку, коли сімейні стосунки до цієї події будувалися на симбіотичних взаєминах (наприклад, коли

один з партнерів грав “роль” маленької дитини, що потребує турботи і піклування, кохання і захисту, а інший – виконував “роль” матері чи батька, або коли обидва партнери грали “ролі” маленьких дітей щодо своїх батьків). У такій ситуації новому члену сім’ї дуже важко (а іноді й неможливо) знайти в цій дисгармонійній сім’ї вільну нішу.

Тож підготовленість до сімейного життя означає і готовність до батьківства. Батьківство – відповідальна справа в житті кожної людини, і ставитися до неї треба відповідно. Батьківство потребує прийняття нових ролей та обов’язків з боку матері і батька. Воно покладає на них нову відповідальність і наділяє новим соціальним статусом. З народженням дитини різко зростають фізичні й емоційні навантаження подружжя, пов’язані з порушенням сну і звичного укладу життя, фінансовими витратами, підвищеною напругою і конфліктами з приводу розподілу обов’язків і дотримання визначеного порядку [Крайг Г., 2000]. До всіх цих змін майбутні батьки повинні бути готовими ще до появи дитини.

Наступною в нашому розгляді сімейною функцією, тісно пов’язаною з попередньою, є *виховна* функція сім’ї. За всю історію свого існування людство не створило і, мабуть, ніколи не створить кращого інституту виховання, ніж сім’я.

На жаль, не завжди цей процес відбувається гладко. Однією з основних перешкод для гармонійного розвитку дитини в сім’ї є конфліктні, напружені внутрішньосімейні взаємини (особливо між батьками). Переважна ж більшість дітей народжується в перші п’ять років існування шлюбу [Захарченко В. Г., 2004а], тобто в той важкий період, коли активно триває взаємна адаптація партнерів одне до одного і до своїх нових ролей, що позначається і на якості виконання ними виховної функції. В атмосфері постійних сварок, криків, прояснень стосунків тощо діти невротизуються, гірше розвиваються, починають хворіти.

Молодим людям, що прагнуть виховувати щасливих здорових дітей, слід також розуміти, що виховний вплив здійснюється не лише тоді, коли батьки свідомо “виховують”. Діти “зчитують” навіть те, що не проговорюється, і неясно, що спричинює більший вплив – “батьківська лекція” з приводу правильної поведінки чи особистий приклад батьків, їхнє життя (ми переконані, що приклад переважає все). Найгірша ситуація у вихованні дитини складається у випадку “подвійних стандартів”: батьки говорять одне, а роблять діаметрально протилежне.

Поширеною проблемою, що знижує виховний потенціал української сім’ї, є проблема недостатньої матеріальної забезпеченості. Для того щоб дитина повноцінно харчувалася, нормально вдягалася і т. ін., батьки часто вимушені працювати на двох і більше роботах, підробляти у вихідні і вечорами. У результаті в них не залишається ані часу, ані сил на спілкування із сином чи донькою, на участь у їхніх справах, на допомогу їм. Дитина полишена на саму себе, вона самотужки якось вирішує свої проблеми, робить помилки (іноді фатальні), а батьки часто не знають, що вона відчуває, про що думає, як звать її найкращих друзів і за яких обставин вона вперше поцілувалася. З одного боку, бачимо більш-менш достатнє задоволення фізичних потреб, а з другого – психологічні потреби дитини залишаються хронічно незадоволеними. Чи буде ця дитина психологічно благополучною, щасливою? Навряд чи.

Така ж проблема, як це не дивно, складається і в сім’ях “нових українців”, які приділяють увесь свій час та увагу розвитку бізнесу, а виховання дітей перекладають на няньок і гувернанток. Їхня участь обмежується лише купівлею дітям дорогих іграшок, одягу тощо. У результаті дитина відчуває себе непотрібною, зайвою, вона виростає “споживачем” і прагне тільки грошей.

Тож основним завданням молоді в цьому ракурсі є, на наш погляд, усвідомлення своєї відповідальності за формування та

розвиток особистості своєї дитини, розвиток поваги до неї, прийняття її як рівного партнера, орієнтація на задоволення не тільки власних потреб, а й потреб інших членів сім'ї (як партнера, так і дітей), формування спрямованості на реалізацію себе як батька чи матері і готовності наполегливо працювати задля гармонізації сімейних взаємин.

Не менш важливою для стабільності і розвитку сімейних взаємин є ефективне виконання ще однієї функції – *рекреативної*, або функції відтворення фізичних і психічних потенцій членів сім'ї. Вільний час – одна з найважливіших соціальних цінностей, незамінний засіб відтворення фізичних і психічних сил людини, її духовного і культурного розвитку.

Зазвичай сучасній молодій сім'ї гостро бракує вільного часу (адже для того, щоб утримувати сім'ю, доводиться багато працювати), фінансового забезпечення, аби мати можливість обрати саме той, бажаний спосіб відпочинку або проведення дозвілля, а також чіткого уявлення про те, як це робити.

Сьогодні молодь частіше за все дивиться вдома телевізор, відпочиває в розважальних центрах, вдається до екстремальних видів відпочинку, а набагато рідше відвідує театри чи концерти. Такі способи проведення дозвілля скоріше дають можливість зняти психологічну напругу, відволіктися від проблем, аніж збагатити свій внутрішній світ.

Ще однією важливою проблемою в реалізації цієї функції є нерозуміння молодим подружжям важливості спільного сімейного відпочинку. Якщо партнери не поділяють захоплення одне одного, то кожен з них відпочиває сам по собі.

Дійсно, поєднання інтересів, смаків і побажань членів сім'ї – не така вже й проста справа. Для цього треба навчитися поважати захоплення кожного і бути готовим наполегливо шукати точки дотику. Але воно того варте: спільні переживання і враження, що будуть отримані в результаті, не тільки підносять

настрій усіх членів сім'ї, розширюють їхній кругозір, сприяють особистісному розвитку тощо – вони також формують відчуття цілісності сім'ї, впевненість у тому, що “ми – сім'я”, а це у важких життєвих ситуаціях стає опорою для кожного члена родини.

Наступна в нашому розгляді – *господарсько-економічна* функція сім'ї, або функція забезпечення її матеріального і побутового добробуту. Ця сфера сім'ї є, мабуть, найбагатшою на конфлікти, суперечки та проблеми (усім відомі рядки вірша В. Маяковського: “Човен кохання розбився об побут”). Воно й зрозуміло, адже однією сім'єю стали різні люди, з різних сімей, які засвоїли в батьківських сім'ях абсолютно різні еталони виконання цієї функції, мають різні уявлення про те, як “повинно бути насправді”, різні очікування і домагання, що стосуються господарювання.

Основні психологічні проблеми, пов'язані з виконанням молодими сім'ями цієї функції, можна пояснити поширеністю гендерних стереотипів, згідно з якими господарську функцію повинна здійснювати переважно жінка. Звідси нерівномірний розподіл обов'язків, що часто викликає “подвійну зайнятість жінки”, коли жінка фактично працює повний робочий тиждень на двох роботах – на виробництві (в установі) і вдома. Наслідком такої ситуації є постійна втомленість жінки. Утім, чоловік, приходячи з роботи, вимагає від неї ще й посмішки, ніжності, тепла і турботи, на які жінка вже просто нездатна. Що маємо в результаті? Незадоволення шлюбом, одне одним, хронічні конфлікти, емоційне вигорання.

Не можна сказати, що однозначно “правильною” є егалітарна модель шлюбу, коли всі обов'язки розподіляються між партнерами порівну. Власне, немає “правильних” і “неправильних” способів функціонування сім'ї. Правильним, прийнятним є лише той спосіб, що задовольняє обох партнерів, який дає їм обом можливість особистісно рости і самореалізовуватися.

Отже, сутністю готовності до виконання господарської функції є не набір інструментальних умінь, як то цвях забити, борщ зварити тощо (адже цього завжди можна навчитися чи найняти іншу людину – були б гроші), а гнучкість у своїх рольових уявленнях, поважне ставлення до поглядів партнера, розуміння спільної відповідальності за створення сімейного затишку, взаємодопомога і можливість замінити одне одного у виконанні різних сімейних ролей. Адже часто жінкам вдається заробляти гроші не гірше, ніж чоловікам, а поміяти “памперси” дитині батько зможе не гірше за матір.

З господарсько-економічною тісно пов’язана *регулятивна функція* сім’ї, яка включає систему регулювання стосунків між членами сім’ї, реалізацію влади й авторитету в сім’ї.

За розподілом влади звичайно виділяють традиційну, або патріархальну, сім’ю (де головою є чоловік), нетрадиційну, або матріархальну (де головує дружина), та егалітарну, або синкретичну (де влада належить і чоловікові, і дружині). У традиційній сім’ї ролі за подружжям закріплено залежно від статі: жінка виступає в ролі господарки і матері, чоловік відповідає за матеріальне забезпечення сім’ї і сексуальні стосунки. У матріархальній сім’ї провідну роль відіграє жінка. Але значення чоловіка тут більше, ніж жінки в традиційній сім’ї. Він не обмежується виконанням “чоловічих” обов’язків, а виконує і деякі “жіночі”. Егалітарна сім’я характеризується розподілом ролей приблизно порівну на основі індивідуальних характеристик партнерів незалежно від їх статі. Рішення приймаються разом, кожен з подружжя усвідомлює свободу як свою, так і партнера, і співпрацює з ним. Регулятивна функція тут здійснюється тільки за допомогою моральних норм та особистого авторитету членів сім’ї, а питання лідерства управління вирішуються не за критерієм статі, а за критерієм компетентності.

Незважаючи на те, що оптимальною нині вважають егалітарну сім'ю, підкреслимо: щасливою, гармонійною є не та сім'я, що відповідає якимось стандартам, еталонам, а та, в якій її члени почуваються спокійно і щасливо. Тож готовність до ефективної реалізації регулятивної функції неодмінно передбачає уважне ставлення до потреб, бажань, думок усіх членів родини, орієнтацію на особистість, а не на ідеали, відкритість новим знанням і новому досвіду та гнучкість у своїх поглядах.

Підсумовуючи вищесказане, ще раз зазначимо, що не існує “формули сімейного щастя”, в якій чітко було б визначено, що, коли і скільки треба робити чоловікові і жінці, щоб отримати найкращий результат. Сім'я – це спільне творення такого психологічного простору, де всім добре, і можливим це стає тільки тоді, коли обидва партнери, поважаючи одне одного, не шкодуючи ані сил, ані часу, вкладають у цю працю свою душу і беруть на себе відповідальність за отриманий результат.

3.2. Особливості сімейних взаємин

Повноцінність функціонування сім'ї, тобто наскільки ефективно вона виконує свої функції, значною мірою залежить від характеру сімейних взаємин. Вони утворюють свого роду нервову систему єдиного сімейного організму, діяльність якої забезпечує функціонування інших його систем. Тож спробуємо дослідити ті нервові волокна, що її складають. Ідеться про сімейні взаємини.

Сукупність сімейних взаємин можна описати багатьма параметрами, серед яких ми виокремимо насамперед такі: характер емоційних зв'язків у сім'ї; рольова структура сім'ї; особливості міжособової комунікації; способи вирішення конфліктів; подружня сумісність і задоволеність шлюбом.

Характер емоційних зв'язків у сім'ї має особливо велике значення. Мабуть, немає людини, яка, подумавши про сім'ю, не згадала б про кохання. Воно й зрозуміло, адже важко уявити щасливу подружню пару, в якій партнери не кохають одне одного. Кожен з нас прагне любові. Вкладаючи в поняття “любов, кохання” щось своє, усі ми потребуємо близькості, турботи і ніжності. Така потреба є однією з базових психологічних потреб особистості. Її незадоволення в дитинстві призводить до викривлення в особистісному розвитку, що відбивається на всьому подальшому житті, а якщо в подружжі немає кохання, то це призводить до його психологічної (а часто і фактичної) загибелі. Воно і зрозуміло: адже кохання в сім'ї виступає головним інтеграційним чинником її функціонування, завдяки якому подружжю набагато легше долати труднощі, проходити подружню адаптацію, вирішувати конфлікти тощо.

Однією з особливостей кохання, на відміну від інших інтимних міжособових стосунків (дружби, приязні тощо), є те, що воно не обмежується моральними оцінками. Мабуть, усім відомий вислів “Любовь зла: полюбишь і козла”. Дійсно, кохають “не тому, що”, а “незважаючи ні на що”. Причому, кохаючи, ми поважаємо партнера, приймаємо й цінуємо його унікальність і готові до дій, спрямованих на його благополуччя. І це ще одна із сутнісних ознак цього почуття.

Отже, кохання – це активна дія, а не пасивний афект, це віддавання, а не тільки отримання. Кохати означає не тільки приймати турботу про себе, а й активно турбуватися про іншого, про його життя та особистісне зростання. Той, хто кохає, відгукується на потреби іншого (і фізичні, і психологічні), бачить його таким, яким він є, допомагає йому зростати й розкривати свої здібності – і робить це не заради себе, а заради нього самого і взаємин [Фромм Э., 1998].

Прийняття людини такою, якою вона є, слід вважати, на нашу думку, ознакою кохання, що відрізняє його від закоханості. Закохані на відміну від тих, хто кохає, звичайно не переймаються, не цікавляться внутрішнім світом свого обранця; вони бачать партнера крізь “рожеві окуляри”, ідеалізуючи його вчинки, а не приймаючи його таким, який він є насправді [Ивин А. А., 1990]. У пориві закоханості все, що суперечить ілюзії, не помічається, витісняється. Це і є основною причиною крихкості “кохання з першого погляду”. Але закоханість має шанс перетворитися на справжнє кохання за умови додання до яскравого потягу, яким вона є, спрямованості на пізнання партнера, його внутрішнього світу.

Ще однією ознакою справжнього кохання є готовність змінюватися (як зовнішньо, так і внутрішньо), приймати і поважати зміни в партнері, а також створювати й перестворювати свої взаємини відповідно до них.

Відомий фізіолог І. М. Сеченов вважав, що основним ризиком для кохання є згасання його гостроти внаслідок “частого повторення рефлексу”, перетворення його на звичку. Саме таке згасання, поєднане з бажанням знову пережити яскраве почуття, часто породжує подружню зраду. Врятувати ж кохання від згасання, на думку Сеченова, можна лише за однієї умови – “...за умови підтримання мінливості коханої людини” [Сеченов І. М., 2001, с. 323]. Дехто вважає, що якщо два рази на рік змінювати зачіску і стиль одягу та один раз у три місяці ходити в театр чи музей, будеш постійно цікавим для свого партнера, а кохання буде вічним. Мабуть, усе не так просто. Така підміна формою суті не може зміцнити почуття, гармонізувати взаємини. Отож не тільки в зачісці справа (хоч іноді змінювати її і приємно, і корисно!).

Власне, чи буває життя без змін? Ми всі живі люди, постійно перебуваємо в русі, тому не можемо оминати змін, хочемо цього чи ні. Незалежно від того, чи експериментую я із своєю зовнішніс-

тю, моя фігура з часом змінюється, а на обличчі з'являються нові зморшки. Незалежно від того, чи ставлю я свідомо собі за мету особистісно зростати і розширювати свій кругозір, мої смаки, думки, погляди та переконання, навіть мої цінності, з часом змінюються. Якщо мій чоловік не готовий приймати ці зміни в мені, не готовий пізнавати мене щоразу заново і поважати, навряд чи наш шлюб буде щасливим і тривалим.

Отже, щасливий шлюб неможливий без кохання, яке передбачає почуття відповідальності за партнера, прийняття його з усіма позитивними і негативними рисами. Турбота про своє подружжя, ніжність у стосунках, а також відкритість до змін як власних, так і партнера, готовність співпрацювати з ним у конструюванні взаємин – запорука щастя у шлюбі.

Рольова структура сім'ї теж істотно впливає на сімейні взаємини. Основним параметром рольової структури сім'ї є характер головування, що визначає керівництво і організацію виконання сімейних функцій, особливості прийняття сімейних рішень та міру участі членів родини в управлінні її життєдіяльністю.

За характером головування виділяють традиційні, матріархальні та егалітарні сім'ї. Вище вже було розглянуто їх особливості. Підкреслювалося також, що сім'я будь-якого типу здатна продемонструвати ефективне функціонування та задовольнити потреби своїх членів. Зазначимо, що неодмінною умовою цього є прийняття членами сім'ї своїх ролей, відповідність прийнятих ролей можливостям особистості, відсутність суперечностей у сукупності всіх сімейних ролей, як відносно тих, що виконуються однією людиною, так і тих, що реалізуються сім'єю в цілому [Лидерс А. Г., 2004].

Найчастіше причиною конфліктів у молодих сім'ях щодо рольового розподілу стає те, що прийняття сімейних ролей, а також особливості їх виконання значною мірою визначаються

не особистісними рисами та вподобаннями молодого подружжя, а впливом гендерних стереотипів, що існують у суспільстві, та батьківських сімей. Тож знову підкреслимо, що готовність до подружніх взаємин неодмінно передбачає розвинуту здатність до самоаналізу, спроможність піддавати сумніву навіть те, що здається цілком очевидним, а також повагу, толерантне ставлення до думок партнера, до його батьківської сім'ї та укладу, що в ній існував, гнучкість у власних поглядах щодо рольового розподілу, готовність їх змінювати відповідно до спільних сімейних завдань і зовнішніх обставин.

Особливості міжособової комунікації – наступний параметр сімейних взаємин, який ми розглянемо.

Сімейне життя неможливо уявити собі без комунікації. Члени родини постійно спілкуються між собою, саме за допомогою комунікації налагоджується взаємодія між ними, забезпечується функціонування сім'ї та її життєдіяльність.

Комунікація – це обмін повідомленнями між людьми, що відбувається на трьох рівнях: вербальному (мова), невербальному (міміка, жести) та метакомунікативному (інтонація, тембр голосу тощо). Найчастіше в сім'ї проблеми, пов'язані з міжособовою комунікацією, виникають у випадку невідповідності, неузгодженості цих рівнів [там само].

Відбуватися це може з кількох причин: по-перше, через жарти (важливо, щоб інший правильно сприймав жарт); по-друге, іноді партнери свідомо обирають таку тактику, намагаючись “дістати” партнера: формально вони буцімто нічого поганого не сказали, але інтонацією донесли те, що хотіли; по-третє, таку комунікацію несвідомо застосовують люди, які погано себе знають, не розуміють себе, своїх почуттів чи не можуть їх висловити прямо. Ще однією причиною застосування таких “парадоксальних” повідомлень можуть бути невіршені, незавершені

міжособові конфлікти: так, почуття жінки через вчорашню сварку, наприклад, з приводу недостатньої уваги чоловіка до її здоров'я (образа, роздратованість, злість тощо) привносяться в нову ситуацію взаємодії. І ось дружина крізь зуби питає: “Як твої справи на роботі?”. А чоловік, уже забувши про минулий конфлікт, відчуває, що його справи на роботі не дуже-то і цікавлять дружину, і робить висновок, що вона виявляє такий інтерес із ввічливості і не більше, та ображається.

Така невідповідність аж ніяк не може сприяти конструктивному діалогу між шлюбними партнерами, адже він потребує щирості та однозначності висловленого. Постійне чи часте використання парадоксальних повідомлень у сімейній взаємодії призводить до того, що члени родини відчувають, що їм бракує взаєморозуміння, а тому їх охоплює почуття невизначеності, невпевненості (адже невідомо, на який рівень повідомлення реагувати), взаємини починають здаватися їм несправжніми, фальшивими, зусилля, спрямовані на їх покращення, – марними, а сам шлюб сприймається як “глухий кут”, з якого немає виходу.

Тож аналіз власного внутрішнього світу, “розбирання по кісточках” своїх переживань і почуттів, будучи основою особистісного зростання та важливою умовою досягнення взаєморозуміння в родині, є також неодмінною передумовою готовності особистості до подружнього життя.

Серед багатьох комунікативних навичок, що покращують якість спілкування в сім'ї, особливу роль відіграє навичка використання Я-повідомлень. Вона допомагає висловлювати власні почуття і думки, не ображаючи близьких, а також ефективно вирішувати конфліктні ситуації. На відміну від Ти-повідомлень, Я-повідомлення характеризуються тим, що зосереджують увагу на власних переживаннях суб'єкта. Наприклад, Ти-повідомлення в тій конфліктній ситуації, що стосувалася неухваленого ставлення чоловіка до здоров'я дружини, могло б прозвучити так:

чати таким чином: “Тобі все одно, як я почуваюся, ти черствий, ти мене не поважаєш, не любиш!”. Я-повідомлення в цій же ситуації звучатиме так: “Я почуваюся ображеною, коли не зважають на мій нездоровий вигляд. Мені б хотілося більше проявів турботи щодо мене”. Таким чином, бачимо, що інформація в Я-повідомленні втрачає свій агресивний характер. Воно демонструє прийняття відповідальності за ситуацію, яка склалася, що сприяє переведенню спілкування в конструктивне річище, спрямоване на вирішення проблеми, а не її загострення.

Особливості вирішення конфліктів – ще один параметр сімейної взаємодії, від якого залежить її ефективність чи неефективність.

Не буває сімей без конфліктів. Конфлікт – нормальна частина сімейного життя. Його визначають у психології як зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій чи думок різних людей [Словарь практического психолога, 1997]. Тож зрозуміло, що в сімейній взаємодії, де співіснують люди з різними потребами, мотивами, очікуваннями, інтерпретаціями того, що відбувається, тощо, зіткнень не оминати. Мабуть, ще не було (та й не буде!) жодної сім’ї, яка б зі свого досвіду не знала, що таке сімейний конфлікт.

Ускладнює процес вирішення конфліктів той факт, що не завжди їх істинні причини лежать на поверхні. І для ефективного вирішення таких непорозумінь подружжю слід виявити, проаналізувати почуття, що виникли в конфліктній ситуації, відшукати їх корені та осмислити потреби кожного з партнерів, які вони намагаються реалізувати.

Іншою проблемою є така особливість сімейних конфліктів, як “закон кругової каузальності” (“кругової причинності”) [Лидерс А. Г., 2004], унаслідок чого конфлікт, розпочавшись із чогось одного, стрімко обростає багатьма іншими питаннями, і

через годинку-другу вже важко сказати, з чого і з кого все розпочалося.

Але, зауважимо, конфліктна ситуація, хоч і порушує звичний хід сімейного життя, проте відкриває можливості для розвитку взаємин, для досягнення більш глибокого взаєморозуміння. Це трохи нагадує жар у людини: температура стає неодмінною умовою і показником боротьби організму з інфекцією. Так і в сімейному конфлікті: саме під час його подолання виявляються і вирішуються давно назрілі суперечності [Кравець В. П., 2000].

Намагання будь-що уникати конфліктів не вирішує проблем і суперечностей у сім'ї, а тільки погіршує й поглиблює їх, "консервує". Тому готовність до подружнього життя неодмінно включає і готовність обговорювати спірні моменти та шляхом переговорів знаходити спільні рішення.

Джерелом конфліктів у спілкуванні може стати і незбіг смислу, що вкладається одним партнером у його вимогу, прохання, вчинок тощо, та їх інтерпретації іншим [Семиченко В. А., 1997]. Одне й те саме слово чи дія можуть мати для двох людей зовсім різні значення.

Наприклад, нейтральне запитання дружини під час телефонної розмови: "Ти де?" чоловік може сприйняти як спробу його проконтролювати. Природно, він реагує саме на цей зрозумілий йому смисл фразою типу "Там, де мені потрібно! Я що, повинен тебе питати, де мені бути?!". Жінка ж бачить у такій відповіді не результат хибного розуміння чоловіком її запитання, а неповагу до себе, відчуває образу, тому її наступна фраза може бути, наприклад, такою: "Чому ти дозволяєш собі так зі мною розмовляти?!". Унаслідок такого смислового непорозуміння конфлікт швидко розпалюється, і люди, що спочатку були мирно налаштовані, зрештою починають сваритися.

Отож молодій людині, що прагне налагодити гармонійні взаємини із своїм шлюбним партнером та ефективно

розв'язувати сімейні конфлікти в разі їх виникнення, потрібно розуміти, що навіть якщо їй причина конфлікту здається несуттєвою, для іншого вона є дуже значущою, а тому потребує уважного ставлення та прийнятного для обох сторін вирішення.

Важливо також усвідомлювати, що в будь-якому міжособовому конфлікті погіршується здатність його учасників до саморегуляції, свідомого самоконтролю, знижується їхня стресостійкість та підвищується схильність до бурхливого вияву емоцій. Усе це, впливаючи на поведінку сторін конфлікту, зумовлює швидку його ескалацію [Семиченко В. А., 1997], тому доцільно розпочати його вирішувати, не доводячи ситуацію до “межі”, з-за якої повернутися вже буде важко. Насилля, зневага, образливі фрази щодо найболючіших для іншого питань (адже хто краще знає, де найбільше болить, як не власний чоловік чи дружина) – заборонені прийоми, використання яких не просто погіршує сімейні взаємини – вони руйнують шлюб, “перерізаючи” ниточку за ниточкою, що пов'язують двох людей.

Процес розв'язання конфліктів значною мірою залежить від стратегій поведінки, які обирають сторони конфлікту. Неоптимальне реагування (агресивна реакція, уникання, холодна напруженість тощо) призводить тільки до подальшого ускладнення взаємин. Ефективне ж вирішення конфлікту неодмінно відбувається в спокійному емоційному тоні і передбачає прояснення думок, почуттів та позицій кожного з подружжя. Це дає змогу виробити таке рішення, що максимально задовольняло б обох учасників конфлікту.

Тож стає зрозумілим, що вирішення сімейних конфліктів потребує настановлення на врахування позиції іншого, його інтересів, мотивів і потреб. Позиція партнерства і співробітництва в умовах конфлікту – найважливіший момент у конструктивному спілкуванні. На противагу цьому однобічність і категоричність, непоступливість, жорсткість у поглядах і невміння

вислухати іншу сторону сильно заважають вирішенню подружніх конфліктів [Захарченко В. Г., 2004а].

Наступний у нашому розгляді параметр сімейних взаємин – *подружня сумісність*, яку цілком заслужено вважають неодмінною передумовою гармонійного шлюбу.

Традиційно в сімейній психології подружню сумісність розуміють як інтегральну категорію, що визначається подібністю партнерів за її компонентами: соціальним, психологічним, сексуальним і сімейно-побутовим. Соціальна сумісність – це подібність світобачення і ціннісних орієнтацій партнерів. Психологічна сумісність передбачає таку взаємодію характерів, темпераментів, особистісно-вольових особливостей подружжя, що формує загальний позитивний емоційний фон. Основним змістом сексуальної сумісності вважають відповідність потреб в інтимному спілкуванні одного партнера можливостям і потребам іншого. Сімейно-побутова сумісність – це збіг поглядів на призначення сім'ї, спосіб її життя, сімейні ролі [Фомічова В. М., 1998].

На протипагу розумінню подружньої сумісності як подібності партнерів існує інше її визначення, згідно з яким подружня сумісність є такою соціально-психологічною характеристикою сімейної групи, яка складається із здатності її членів узгоджувати свої дії в різних сферах сімейної життєдіяльності та підтримувати емоційно теплі стосунки між собою [Андреева Т. В., 2005]. Таким чином, дослідники підкреслюють, що подружня сумісність – динамічне поняття; вона не є чимось, що або існує, або не існує (із цим неможливо щось зробити), її можна розвивати.

Необхідність розвитку подружньої сумісності зумовлюється тим, що вона виступає значущим чинником єдності сімейної групи та здатності сім'ї як цілого протистояти труднощам і долати проблеми, а низький її рівень завжди пов'язаний з високою конфліктністю у взаєминах, напруженістю в сім'ї та її вразливістю щодо різних життєвих негараздів. Тож готовність

молоді до подружніх взаємин передбачає орієнтацію на розвиток сімейної єдності, згуртованості, готовність до спільної праці з партнером, досягнення взаєморозуміння та злагоди з ним.

Індикатором функціонування сімейної системи, в який тим чи іншим чином включаються всі розглянуті вище параметри сімейної взаємодії, є *задоволеність шлюбом*. Вона безпосередньо впливає на стійкість шлюбу: низька задоволеність навіть при незначному впливі інших факторів призводить до розпаду сім'ї [Антонов А. И., 1998].

Задоволеність шлюбом вважають основним показником ефективності подружнього життя, який відображає ставлення людини до власного шлюбу і внутрішню, суб'єктивну оцінку його успішності. Серед причин незадоволеності шлюбом найчастіше називають, по-перше, різку розбіжність між очікуваннями людини, що покладалися на шлюб, і реаліями подружнього життя, та, по-друге, нереалістично завищені очікування і домагання стосовно шлюбного партнера [Лидерс А. Г., 2004].

Усвідомлення незадоволеності шлюбом завжди супроводжується переживанням розчарування, своєрідним прозрінням та думками типу “Як же я цього не бачив (-ла) раніше?!!!”. Зростання незадоволеності часто стає джерелом сімейних конфліктів [там само]. Воно й зрозуміло: прийняття людиною факту, що сімейні взаємини її не задовольняють, природно викликає бажання щось змінити в них для покращення ситуації.

Набагато гіршою виглядає ситуація, коли незадоволеність шлюбом не усвідомлюється. У цьому випадку вона все одно виявляється, але опосередкованим чином: при відносній задоволеності шлюбом у цілому спостерігається незадоволеність окремо всіма сторонами сімейного життя. Людина відчуває тривогу, невпевненість, роздратування тощо [там само] і при цьому не розуміє чому. Саме в таких ситуаціях значно збільшується кількість сімейних стресів, партнери емоційно віддаляються одне від одного, спілкування в сім'ї стає деструктивним. Негативні

переживання повсякчас множаться і, як снігова лавина, несуть людину проти її волі, а нерозуміння справжньої причини відрізає від пошуку конструктивних шляхів вирішення ситуації, обмежує можливості роботи над собою і шлюбно-сімейними взаєминами. Задля того щоб якось розслабитися і зняти напругу, партнери можуть вдаватися до алкоголю, наркотиків, ігрових автоматів, подружніх зрад тощо.

Тож пара, що бажає створити міцний та успішний шлюб, має ще до одруження встигнути глибоко пізнати, усвідомити особистісні властивості, зрозуміти шлюбно-сімейні очікування і домагання одне одного та сформувану реалістичну модель майбутнього сімейного життя. А готовність молоді до шлюбу, окрім усвідомлення необхідності проведення такої важливої дошлюбної роботи, передбачає і спрямованість на діалог з партнером, обговорення всіх проблем, що виникають у сім'ї, орієнтацію на відкрите вираження власних почуттів і переживань, поєднане з прийняттям почуттів та переживань партнера.

Отже, можемо підсумувати: готовність до подружнього життя, окрім готовності молодої людини виконувати сімейні функції, важливі для забезпечення життєздатності родини і задоволення психологічних потреб її членів, неодмінно передбачає спрямованість на побудову ефективної сімейної взаємодії, створення і розвиток позитивних стійких сімейних взаємин, що дають радість та задоволеність усім членам сім'ї.

Молоді люди мають розуміти, що щасливий шлюб – це результат тривалої праці, передусім праці над самим собою, і розпочинатися вона повинна ще до його укладання. Запорукою успіху в ній є готовність до самопізнання та пізнання Іншого, спрямованість на збереження і зміцнення сім'ї, а також прагнення розвивати взаємини з метою побудови гармонійних стосунків з Іншим.

Розділ 4

НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ПІДВИЩЕННЯ ГОТОВНОСТІ МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

Розуміння значущості готовності до подружнього життя, чинників, що її обумовлюють, і соціально-психологічних характеристик ефективних шлюбно-сімейних взаємин логічно викликає запитання: а що ж робити для того, аби підготувати молодих людей до майбутнього сімейного життя? Тож у цьому розділі ми поговоримо про напрями роботи, метою якої є підвищення готовності молоді до подружнього життя.

Зазначимо, що хоч цей розділ призначався більшою мірою для спеціалістів (психологів, соціальних педагогів тощо), що працюють з молоддю, він буде корисним і для самих молодих людей, адже, власне, від них найбільше залежить доля майбутнього шлюбу.

Запропоновані нами способи оптимізації готовності до подружнього життя орієнтовані на юнацький вік. Цей вік є етапом формування якісно нового, вищого рівня самосвідомості особистості. Він характеризується тим, що особистість уперше стає здатною здійснювати життєві вибори самостійно і відповідально. Фізичний і психологічний розвиток особистості на цьому етапі уможливує реалізацію шлюбного вибору, тобто вибору шлюбного партнера і форми стосунків з ним.

На думку дослідників, прагнення до самовизначення в усіх сферах життя, пізнавальна активність і підвищений інтерес до представників протилежної статі, характерні для цього віку, становлять сприятливу основу для розвитку соціально-психологічної готовності старших підлітків та юнацтва до подружнього життя, оскільки саме в цей період виявляються гендерні особливості сексуальної активності та розвиваються певні уявлення про роль сім'ї і шлюбу [Денисенко А. О., 2003; Говорун Т. В., Кікінежді О. М., 2004]. Тож саме цей віковий період має вирішальне значення для розвитку соціально-психологічної готовності до шлюбу.

Власне кажучи, розвиток готовності до шлюбу відбувається і без активного втручання в цей процес, але часто таке втручання буває недостатнім, недосконалим. Брак необхідних знань, умінь і навичок для побудови гармонійної сім'ї молоді люди часто усвідомлюють уже тоді, коли вона є, коли численні проблеми заганяють її у глухий кут, а шлюб опиняється під загрозою. До того ж складні умови, в яких проходить дорослішання сучасної молоді (нестабільність інституту сім'ї, трансформації шлюбно-сімейних настановлень, розмитість моральних цінностей, які вже не є твердою опорою для вибудовування власної особистості, тощо), вимагають спеціальних методів для розвитку та посилення власного "Я" молодої людини, формування життєздатної особистості, що має достатні внутрішні ресурси для створення психологічно благополучної родини.

Ставлячи завдання щодо визначення способів підвищення готовності молоді до шлюбного життя, ми виходили з міркувань, що хоч у юнаків і дівчат образ бажаних сімейних стосунків уже певною мірою склався, однак через вікові та індивідуальні особливості процес інтенсивного особистісного самовизначення триває, отже, змісти самосвідомості не є сталими утвореннями і можуть змінюватися.

Розвиток готовності молоді до сімейного життя передбачає роботу в трьох напрямках:

1) формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин у сім'ї; ознайомлення з основами морально-психологічного клімату сім'ї, етапами досягнення подружньої сумісності, умовами гармонізації сімейних стосунків; висвітлення питань сімейних функцій та ефективного їх виконання тощо;

2) усвідомлення важливості здорового способу життя (через роз'яснення залежності особистісного і сімейного благополуччя від наявності тих чи тих шкідливих звичок); підвищення відповідальності молоді в шлюбно-сімейних взаєминах; розвиток необхідних для гармонійного сімейного життя особистісних властивостей (емпатія, емоційний інтелект, рефлексивність, адаптивність тощо); оволодіння прийомами саморегуляції, самоконтролю і самокорекції поведінки та особистісних рис, зняття стресів, розвиток комунікативних навичок і вмій тощо;

3) формування спрямованості на іншу людину, розуміння її психології, зовнішніх проявів її внутрішніх станів; розвиток уміння психологічно підтримувати іншу людину, “розвантажувати” її; осмислення психологічних відмінностей чоловіка і жінки, уміння враховувати їх у міжстатевому спілкуванні [Денисенко А. О., 2003; Захарченко В. Г., 2004а; Кравець В.П., 2000].

Робота з молоддю повинна також охоплювати розвиток уміння вирішувати конфліктні чи складні ситуації у взаєминах з партнером, а ще спростовувати уявлення про ідеальну сім'ю як безконфліктну, що є досить поширеним серед молоді стереотипом. Таке уявлення не тільки неправильне, а й шкідливе. Адже подружжя, що його поділяє, зіткнувшись із першими труднощами, не буде докладати зусиль, щоб зберегти “невдалий” шлюб. Молодь повинна розуміти, що психологічна сумісність найчастіше досягається не відразу, а потребує тривалої роботи, тож щасливі сім'ї – це не ті сім'ї, де немає конфліктів, а ті, які вміють їх вирішувати [Захарченко В. Г., 2004а].

Програма психологічної роботи з розвитку соціально-психологічної готовності молоді до шлюбу має охоплювати просвітницьку діяльність, психоконсультативні бесіди і спеціально підібрані психологічні вправи, рольові ігри, спрямовані на розвиток емоційної, комунікативної та інших сфер з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей [Денисенко А. О., 2003].

Отже, можна виділити кілька *напрямів* психологічної роботи, що має на меті підвищення готовності молоді до подружнього життя.

1. *Інформування*. Функцією спеціаліста в даному випадку є надання молодим людям інформації про значущість здорового способу життя, особливості функціонування сім'ї, виконувани нею завдання, характер внутрішньосімейних взаємин, феномен сімейних криз та їх подолання, особистісні риси, що перешкоджають чи сприяють створенню гармонійної сім'ї, тощо.

Таке інформування можна проводити у формі як лекцій, так і семінарів; як з окремими молодими людьми, так і з парами, що планують одружитися, а також із цілими молодіжними колективами (старші класи школи, групи студентів тощо).

2. *Індивідуальне психологічне консультивання*. Цей вид психологічної допомоги передбачає індивідуальну роботу, спрямовану на самопізнання, самоусвідомлення себе як майбутнього сім'янина і розвиток необхідних властивостей та особистісних рис.

Психолог також сприяє пошукові внутрішніх ресурсів та їх використанню для саморозвитку. Крім того, індивідуальне консультивання буває дуже корисним у ситуаціях, коли молоді люди переживають труднощі у взаєминах і міжособові конфлікти з особами протилежної статі ("бой-френдами" і "герл-френдами"). Часто конфлікти маскують незадоволені несвідомі потреби, і функцією психолога в такому випадку є допомога в

усвідомленні цих потреб та знаходженні інших, більш прийнятних, способів їх задоволення.

3. *Консультування майбутньої шлюбної пари.* Як зрозуміло з назви напряму, цей вид психологічної допомоги може застосовуватися для роботи з парою, що збирається одружитися. Під час цієї роботи рекомендовано використовувати різні діагностичні методики з метою прояснення почуттів партнерів одне до одного; визначення того, наскільки добре вони встигли пізнати одне одного і як оцінюють свою готовність до сімейного життя. Виявляючи за допомогою діагностичних методик, а також під час бесіди з майбутнім подружжям різні потенційно проблемні, “небезпечні” місця, психолог має можливість актуалізувати і скерувати спільні зусилля партнерів на оптимізацію майбутньої взаємодії між ними. Приклади діагностичних методик наведено в Додатках.

Працюючи з майбутньою шлюбною парою, психолог також сприяє розвиткові основних соціальних умінь і навичок, таких як навички уважного ставлення до інших, розуміння потреб людей, що поруч, уміння надавати підтримку і вирішувати конфліктні ситуації, виражати свої почуття і розуміти почуття інших тощо.

Важливим також видається прояснення рольових настановлень майбутнього подружжя. Для цього бесіду слід побудувати таким чином, щоб партнери на основі уявлень кожного з них про рольову взаємодію в сім’ї прийняли спільне рішення про оптимальний розподіл виконуваних функцій з обов’язковим врахуванням індивідуальних потреб та інтересів кожного [Гозман Л. Я., Ажгихина Н. И., 1988].

4. *Групова робота (тренінг).* Цей вид психологічної роботи доцільний, коли треба прояснити свої обмеження і можливості у створенні гармонійного шлюбу, виявити шлюбно-сімейні настановлення і матримоніальні стереотипи, сформувати навич-

ки спілкування та вирішення конфліктів, розвинути індивідуально-психологічні властивості, важливі для успішного шлюбу.

Серед тренінгів, які доцільно було б використовувати для розвитку психологічної готовності молоді до подружніх взаємин, можна виділити тренінгову програму А. О. Денисенко [Денисенко А. О., 2003]. Вона містить чотири блоки, спрямовані на розвиток здатності цілісного сприймання себе та оточення (індивідуальний блок); розвиток умінь керувати емоціями, а також розуміти емоції іншої людини (емоційний блок); розширення і розвиток навичок ефективного спілкування (комунікативний блок); формування психологічної культури й поведінки в подружніх взаєминах (подружній блок). Зміст цієї програми охоплює як *теоретичні* заняття, що дають змогу розвивати уявлення про подружні взаємини, психологічну культуру поведінки в шлюбі, систему чинників, які зумовлюють психологічну готовність до подружніх взаємин, так і *практичні*, що мають на меті: корекцію негативних настановлень (невпевненості, страхів, почуттів образи, самотності тощо); розвиток основ довірливого спілкування, формування вербальних і невербальних засобів, що використовуються в процесі спілкування; розвиток механізмів цілісного сприймання одне одного, взаєморозуміння і взаємодопомоги між партнерами; корекцію агресивності й імпульсивності поведінки під час подружніх конфліктів; активізацію гнучкості мислення під час вибору і прийняття спільних рішень у подружніх відносинах.

Для розвитку рефлексивності, інтернальності локусу контролю, спрямованості на самореалізацію та її компоненти (автономність, креативність, спонтанність, гнучкість тощо) можна також використовувати розроблений нами тренінг “Стань Автором власної сім’ї” [Кляпець О. Я., 2004]. Цю тренінгову програму було розроблено з урахуванням особливостей юнацького віку і можливостей застосування її в навчально-виховному процесі. Вона показала свою високу ефективність під час апробації.

Рефлексія, усвідомлення і прийняття відповідальності, самоактуалізація є активними видами діяльності. Вони не можуть бути сформовані й розвинені в пасивних формах діяльності – спогляданні, відтворенні тощо. Їх розвиток потребує організації такої діяльності, яка забезпечувала б максимальну активність особистості, а це може бути досягнуто за допомогою тренінгу.

Програма, побудована нами, ставить за мету саморозвиток людини: розкриття її неповторної індивідуальності, усвідомлення особливостей своєї особистості, шлюбно-сімейних уподобань і матримоніальних стереотипів, звільнення її творчого потенціалу, становлення її самостійності і відповідальності, формування та розвиток навичок здійснення усвідомленого шлюбного вибору і т. ін.

Наша програма підвищення психологічної готовності до подружніх взаємин “Стань Автором власної сім’ї”, в основу якої покладено гуманістичний підхід, використовує широкий набір методичних прийомів і технік: групову дискусію, рольові ігри, психотехнічні вправи, проєктивний малюнок тощо. Діалоговий, багатомірний підхід до організації занять припускає спонтанність спілкування між психологом і учасниками групи.

Основні завдання тренінгової програми такі:

1) оптимізувати ставлення учасників тренінгу до самих себе: навчитися краще орієнтуватися у власному світі (своїх уподобаннях, потребах, можливостях і т. ін.); розширити діапазон засобів самовираження; стати більш гнучким у власних уявленнях і поведінці; відкрити доступ до своїх потенційних, раніше не активізованих можливостей і навчитися особистими зусиллями сприяти їх розвитку; оволодіти навичками взаємодії зі своїми глибинними психологічними структурами, що дало б змогу вирішувати широкий спектр проблем (особистісне зростання, підвищення стійкості до стресів, вироблення оптимальних форм поведінки в складних життєвих ситуаціях, підвищення творчого потенціалу);

2) підвищити ефективність учасників тренінгу в різних ситуаціях взаємодії з партнером: навчитися краще слухати, бачити, відчувати й розуміти іншу людину і відповідно більш продуктивно вибудовувати власну поведінку; розвинути навички спілкування, взаєморозуміння, здатність особистими зусиллями сприяти продуктивному ходові взаємодії між людьми; збагатити свій арсенал навичок і вмій, необхідних для створення атмосфери співпраці в сім'ї;

3) усвідомити та інтеріоризувати цінність взаємного кохання і спільності поглядів як основи довготривалого щасливого шлюбу.

Доречним також, на наш погляд, було б використання спеціальних, вузькоспрямованих тренінгів особистісного зростання (тренінги “Адекватний Я-образ”, “Я: моє минуле, теперішнє, майбутнє”, тренінг розвитку емоційно-вольової сфери, тренінг “Ігри-релаксації”, тренінг “Упевненість у собі”, тренінг розвитку емпатійного співпереживання тощо); тренінгів комунікативної культури (тренінг розвитку активного слухання, тренінг розвитку знання невербальних засобів спілкування; рольові тренінги “Спілкування в різних ситуаціях”, “Вирішення конфліктів”) тощо [Тюптя О. В., 1999].

Отже, сучасна психологічна наука володіє широким набором методів і технік, що можуть стати в пригоді спеціалістові під час роботи, спрямованої на підвищення готовності молоді до подружнього життя. Але при цьому не слід забувати, що головною умовою ефективності такої роботи є прагнення самих юнаків і дівчат підготуватися до такого важливого кроку, як створення сім'ї. Тож починатися ця робота повинна з усвідомлення молодими людьми її значущості, важливості для побудови в майбутньому особистісного щастя, а також прийняття на себе відповідальності за її результати.

ПІСЛЯМОВА

Підготовка до подружнього життя – тривалий і багатоплановий процес, який має починатися задовго до того, як молода людина досягне офіційно встановленого віку, щоб мати право створити власну сім'ю.

Чинниками гармонійних шлюбно-сімейних взаємин є перш за все настановлення на здоровий спосіб життя, спрямованість на підтримання власного здоров'я, відповідальне ставлення до виконання нових ролей і функцій, пов'язаних із сімейним життям. Не менш важливе, а іноді й вирішальне значення для успішного шлюбу має здатність швидко адаптуватися до нової для молодої людини форми міжособової взаємодії, тобто до подружнього життя.

Отже, готовність молодої людини до шлюбу – це єдність багатьох компонентів, формування і розвиток яких забезпечує успішне виконання шлюбно-сімейних функцій. Серед таких компонентів треба назвати фізичну і фізіологічну зрілість, сексуальну, соціальну та педагогічну, а також господарську, інструментальну і психологічну готовність. Окремо слід виділити соціально-психологічну готовність молоді до подружнього життя, розвиток якої підви-

щуче ефективність взаємодії та співпраці зі шлюбним партнером, обумовлює відповідальне ставлення до створення власної сім'ї.

Проведений нами аналіз можливостей підготовки молоді до шлюбно-сімейних взаємин став підставою для виділення окремих напрямів психологічної роботи з майбутнім подружжям з метою оптимізації соціально-психологічної готовності молоді до шлюбу (формування психологічної компетентності щодо особливостей взаємин у сім'ї; усвідомлення важливості здорового способу життя та підвищення відповідальності молоді в шлюбно-сімейних взаєминах; формування спрямованості на іншу людину, розуміння її психології, зовнішніх проявів її внутрішніх станів тощо).

Окреслені напрями роботи з молоддю передбачають як індивідуальну, так і групові форми роботи з майбутнім подружжям. Але незалежно від виду і форми психологічної роботи підготовка молоді до подружнього життя не повинна зводитися до набуття окремих знань, умінь і навичок успішного виконання шлюбно-сімейних функцій.

Подружнє життя – це перш за все новий, такий, що іноді лякає невідомістю, життєвий досвід молодої людини. Від того, наскільки готовою буде вона відкривати й пізнавати різні сторони міжособової взаємодії, наскільки буде спрямована на побудову власного, не схожого на інші, гармонійного шлюбу, залежать родинне щастя і довголіття молодої сім'ї.

ЛІТЕРАТУРА

Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – 2-е изд. – М.: Класс, 1992. – 204 с.

Я сам строю свою жизнь / М. А. Алиева и др.; Под ред. Е. Г. Трошихиной. – СПб.: Речь, 2001. – 216 с.

Андреева Т. В. Психология современной семьи. – М.: Речь, 2005. – 436 с.

Антонов А. И. Микросоциология семьи. – М.: Изд. дом “Nota Bene”, 1998. – 145 с.

Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Общ. ред. М. С. Мацковского. – М.: Центр общечеловеч. ценностей, 1996. – 336 с.

Буленко Т. В. Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології АПН України. – К., 1995. – 25 с.

Бызова В. М. Влияние особенностей личности на половые взаимоотношения в юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ленинград. гос. ун-т им. А. А. Жданова. – Ленинград, 1985. – 16 с.

Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Стать та сексуальність: психологічний ракурс: Навч. посіб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1999. – 384 с.

Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія. – К.: Академія, 2004. – 307 с.

Гозман Л. Я., Ажгихина Н. И. Психология симпатий. – М.: Знание, 1988. – 96 с.

Гридковец Л. М. Подолання подружніх конфліктів // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 8. – С. 37–38.

Денисенко А. О. Психологічна готовність старших підлітків та юнацтва до подружніх взаємовідносин: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – О., 2003. – 18 с.

Денисенко А. А. Социально-психологические факторы, определяющие психологическую готовность к супружеским взаимоотношениям // Наука і освіта. – О., 2001. – № 1. – С. 49–52.

Джеймс М. Брак и любовь. – М.: Прогресс, 1985. – 192 с.

Схалова Л. Прояви автономності в дитячому віці // Соціальна психологія. – 2006. – № 6 (20). – С. 147–152.

Захарченко В. Г. Подружні конфлікти та стратегії їх розв'язання в молодих сім'ях // Український соціум. – 2004а. – № 3 (5). – С. 48–55.

Захарченко В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя // Український соціум. – 2004б. – № 1 (3). – С. 14–23.

Льчишин Н. О. Подружня зрілість як чинник стабільності подружніх стосунків та задоволеності шлюбом // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей. – К.: Міленіум, 2008. – Вип. 21 (24). – С. 77–86.

Ивин А. А. Многообразный мир любви // Философия любви: Сб.: В 2 ч. / Сост. А. А. Ивин. – М.: Политиздат, 1990. – С. 380–509.

Кляпець О. Я. Вплив шлюбно-сімейних домагань на прогнозування майбутнього студентською молоддю // Вісн. Черніг. держ. пед. ун-ту. Сер.: Психол. науки / Гол. ред. М. А. Скок. – Чернігів, 2005. – Вип. 31. – Т. 2. – С. 32–37.

Кляпець О. Я. Життєві завдання особистості як умова реалізації її шлюбно-сімейних домагань // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 205–214.

Кляпець О. Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – К., 2004. – 190 с.

Ковалев С. В. Психология современной семьи: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1988. – 208 с.

Кравець В. П. Теорія і практика дошлюбної підготовки молоді. – К.: Київ. правда, 2000. – 688 с.

Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Питер, 2002. – 992 с.

Кузнецов М. Т. Введение в психогигиену любви и брака. – Минск: Беларусь, 1992. – 224 с.

Кутузова Д. А. “Быть семьей”: социально-конструкционистский взгляд // Постнеклассическая психология. – 2005. – № 1 (2). – С. 72–89.

Левкович В. П. Особенности добрачных отношений супругов как фактор стабильности семьи // Психол. журн. – 2009. – Т. 30, № 2. – С. 87–91.

Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психол. журн. – 2000. – Т. 21, № 1. – С. 15–25.

Лидерс А. Г. Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи. – Москва–Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2004. – 296 с.

Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 1997. – 688 с.

Маслоу А. Самоактуализация личности и образование. – Киев–Донецк, 1994. – 52 с.

Олифиревич Н. И., Зинкевич-Куземкина Т. А., Велента Т. Ф. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь. – Москва–Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2005. – 356 с.

От Я до Мы: Азбука семейной жизни / Сост. С. В. Ковалев. – М.: Педагогика, 1989. – 336 с.

Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М. К. Тутушкиной. – СПб.: Дидактика Плюс, 1998. – 348 с.

Психология личности: Словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.

Семиченко В. А. Психология общения. – К.: Магистр-S, 1997. – 152 с.

Сеченов И. М. Элементы мысли. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.

Сизанов А. Н. Подготовка подростков к семейной жизни. – Минск: Нар. Асвета, 1989. – С. 26–27.

Словарь пратического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.

Старшенбаум Г. Любовь против одиночества. – М.: Знание, 1991. – 64 с.

Тест “Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях” // Психологические тесты / Под ред. А. А. Карелина: В 2 т. – М., 2001. – Т. 2. – С. 179–191.

Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього // Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 304–311.

Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім’ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: Наук.-метод. посібник. – К.: Міленіум, 2007. – 142 с.

Торохтий В. С. Психология социальной работы с семьей. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1996. – 367 с.

Тюття О. В. Формування психологічної готовності до соціономічної професійної діяльності: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1999. – 21 с.

Узы брака, узы свободы / Сост. Т. Разумовская. – М.: Молодая гвардия, 1990. – 222 с.

Фомічова В. М. Індивідуально-психологічні особливості аттракції як фактора психологічної сумісності: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київ. держ. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 1998. – 16 с.

Фромм Э. Психоанализ и религия; Искусство любить; Иметь или быть?: Пер. с англ. – К.: Ника-Центр, 1998. – 400 с.

Шарган О. М. Оценочные отношения как мотив выбора друга в ранней юности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – К., 1986. – 16 с.

Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

Эйдемиллер Э. Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2001. – 656 с.

Hixon J. G., Swann W. B. When does introspection bear fruit? Self-reflection, self-insight and interpersonal choices // J. of person. – 1993. – V. 64. – № 1 – P. 35–43.

Wallerstein J. S. Psychological tasks of marriage: part 2 // American J. of Orthopsychiatry. – 1999. – № 66 (2).

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник “Шкала любові і симпатії”

Інструкція

Нижче наведено 14 тверджень. До кожного з них доберіть варіант відповіді, яка, на Вашу думку, характеризує стосунки, що склались у Вас із Вашим партнером.

Варіанти відповідей: це дійсно так; імовірно, це так; на-вряд чи це так; зовсім не так.

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що можу довірити йому (їй) абсолютно все.
2. Коли ми разом, у нас завжди схожий настрій.
3. Я можу сказати, що він (вона) належить тільки мені.
4. Вона (він) дуже розумна людина.
5. Для неї (нього) я готовий(-а) абсолютно на все.
6. У більшості випадків вона (він) подобається людям майже відразу ж після знайомства.
7. Коли мені погано, то хочеться поділитися потаємним тільки з нею (ним).
8. Я думаю, що ми з нею (ним) внутрішньо схожі одне на одного.

9. Я відчуваю себе відповідальним(-ою) за те, щоб їй (йому) було добре.

10. Мені хочеться бути схожим на неї (нього).

11. Мені приємно відчувати, що вона (він) довіряє мені більше, ніж іншим.

12. Вона (він) – одна (один) із найчарівніших дівчат (юнаків), котрих я знаю.

13. Мені було б дуже важко, якби прийшлося жити без неї (нього).

14. Я впевнений(-а), що вона (він) добре до мене ставиться.

Ключ

Це дійсно так – 4 бали; імовірно, це так – 3 бали; навряд чи це так – 2 бали; це зовсім не так – 1 бал.

Складіть бали непарних тверджень (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і окремо – бали парних тверджень (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). У першому випадку Ви отримали суму балів шкали любові, у другому – шкали симпатії. Залежно від того, яка сума більша, можна судити про те, яке почуття переважає. Врахуйте, що кожна сума повинна бути більшою за 20 балів; тоді з упевненістю можна сказати, що переважає у Ваших взаєминах з партнером – любов чи симпатія. Це завдання можна виконувати неодноразово, щоб проаналізувати свої взаємини з партнером у розвитку [Сизанов А. Н., 1989].

Опитувальник “Для тих, хто любить”

Інструкція

Перевірте себе, чи кохаєте Ви всім серцем, а чи, може, вважаєте коханням почуття захопленості партнером.

Тестовий матеріал

1. Який одяг Ви обирали, коли збиралися на побачення?

- а) той, що подобався Вам;
- б) той, який подобався йому (їй);
- в) не надавали зовнішньому вигляду жодного значення.

2. Коли Ваша “половинка” пропонувала Вам проводити час разом зі своїми друзями, які не подобалися Вам, Ви:

- а) намагалися приховати своє ставлення і робили все, щоб сподобатися їм;
- б) намагалися бути самим собою, аналізувати своє ставлення і знаходити спільну мову;
- в) відмовлялися від таких пропозицій.

3. Коли Ваша “половинка” знайомила Вас зі своєю ріднею, Ви:

- а) намагалися сподобатися і виявити свої кращі сторони, прислухаючись до порад Вашої “половинки”;
- б) намагалися сподобатися і показати свої кращі сторони, не прислухаючись до порад Вашої “половинки”;
- в) Вам було байдуже, яке враження Ви справите на рідню.

4. Якщо у Вашого партнера виникають певні проблеми на роботі, Ви:

- а) допомагаєте їх уникнути;
- б) сприймаєте його (її) проблеми як власні;
- в) волієте розв’язувати власні проблеми, не переймаючись іншими.

5. У ситуаціях та обставинах, коли проявляються недоліки і слабкості коханої людини, Ви:

- а) волієте не помічати їх;
- б) шукаєте недоліки в собі і прагнете зробити кроки, щоб подолати свої вади разом;

в) нещадно критикуєте кохану людину і прагнете виправити її недоліки.

6. Зустрічаючись із коханою людиною після закінчення робочого дня, Ви, як правило:

- а) відчуваєте потребу виговоритися;
- б) очікуєте і переживаєте миттєвості піднесеного настрою від зустрічі з нею (ним) незалежно від втоми чи негараздів дня;
- в) переживаєте настрій, зумовлений обставинами дня.

7. Якщо річ, яку дарує кохана людина, у Вас уже є, Ви:

- а) мимоволі викажете те, що вона у Вас уже є;
- б) не вказуватимете своїй таємниці та всіляко демонструватимете вдячність за увагу;
- в) подякуєте, побіжно зауваживши, що її можна буде обміняти.

8. Якщо захоплення Вашої коханої людини Вам не дуже до вподоби, Ви:

- а) на нього не зважаєте;
- б) намагаєтеся також зацікавитися ним;
- в) критикуєте його.

9. У ситуації виникнення конфлікту з коханою людиною Ви:

- а) спересердя звинувачуєте її, а згодом вибачаєтеся за несправедливі докори;
- б) утримуєтеся від будь-яких звинувачень на її адресу, намагаєтеся проаналізувати конфлікт під кутом зору “ми”;
- в) звинувачуєте її в ситуації, що склалася, докоряєте, пригадуючи минулі провини.

10. Якщо сусіди, близькі або приятелі натякають Вам на те, що у Вашої “половинки” романтичне захоплення, Ви:

- а) обережно випитуєте у Вашого партнера, чи це правда;
- б) не звертаєте на натяки жодної уваги, оскільки переконані, що Ви першим дізналися б про це від коханої людини;
- в) влаштовуєте справжній допит, звинувачуючи партнера у зраді.

Ключ

а) 2 бали; б) 3 бали; в) 1 бал.

Якщо Ви набираєте 29 балів, то кохаєте по-справжньому;

19 балів – Ваше почуття можна назвати захопленістю;

10 балів – Вас навряд чи по-справжньому цікавить Ваш друг (подруга) [Говорун Т., Кікінежді О., 1999].

Методика дослідження характеру взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях

Ця методика дає змогу охарактеризувати потенційне подружжя за низкою параметрів: найбільш конфліктні (і стресогенні) сфери майбутніх подружніх взаємин, ступінь згоди (чи незгоди) в ситуаціях конфлікту, рівень конфліктності в парі. Методика являє собою тест-опитувальник, що містить опис 32 ситуацій подружньої взаємодії, які мають конфліктний характер.

Як відповіді досліджуваним пропонується перелік можливих реакцій на певну ситуацію. У таку шкалу закладено дві ознаки: активність чи пасивність реакції і згода чи незгода з партнером (стороною конфлікту). Лівий полюс шкали – активне вираження незгоди, далі – незгодне нейтральне ставлення, потім – пасивне вираження згоди і, нарешті, правий полюс – активне вираження згоди. Точкам на шкалі відповідають значення в балах – від “-2” до “+2”.

Інструкція

У подружніх взаєминах досить часто трапляються непорозуміння, зіткнення інтересів, суперечності. До Вашої уваги подано типові, пересічні ситуації – такі ж самі чи схожі виникають у кожної пари. Траплялися вони, напевно, і у Вас. Із запропонованих відповідей оберіть, будь ласка, той варіант (див. шкалу відповідей), який найточніше описує Вашу поведінку в таких ситуаціях.

Шкала відповідей:

-2 – категорично незгодний(-а) з тим, що вона (він) робить і говорить в даній ситуації, активно виражаю свою незгоду і наполягаю на своєму.

-1 – незгодний(-а) з тим, що вона (він) робить і говорить в даній ситуації, демонструю свою незадоволеність, але уникаю обговорення.

0 – нічого не роблю, не демонструю своє ставлення, чекаю подальшого розвитку подій;

1 – у цілому згодний(-а) з тим, що вона (він) робить і говорить, але не вважаю за потрібне виражати своє ставлення;

2 – повністю згодний(-а) з тим, що вона (він) робить і говорить у даній ситуації, активно підтримую її (його).

Тестовий матеріал

1. Ви запросили своїх родичів у гості. Чоловік (дружина), знаючи про це, неочікувано пізно повернувся(-лася) додому. Вас це засмутило, і після того, як гості пішли, Ви висловлюєте йому (їй) своє незадоволення, а він (вона) не може зрозуміти його причини. Ви...

2. Чоловік (дружина) вже багато разів обіцяв(-ла) Вам зробити щось удома, але, як і раніше, нічого не зробив(-ла). Ви...

3. Ви довго стояли в черзі. Продавчиня увесь час відволікалася, грубо розмовляла з покупцями. Коли підійшла Ваша черга, чоловік (дружина), на Вашу думку, занадто різко почав (-ла) говорити з нею. Ви неприємно вражені його (її) тоном. Ви...

4. Уже пізно, дитині час іти до ліжка, але їй не хочеться, а чоловік (дружина) все-таки намагається відправити її спати. Ви втручаєтеся і дозволяєте дитині ще трохи погратися, говорячи, що завтра вихідний день. Чоловік (дружина) наполягає. Ви...

5. Ви домовилися вихідний день провести вдома. Але раптом Вам подзвонили батьки і запросили до себе. Ви одразу ж почали збиратися. Чоловік (дружина) незадоволений(-а), що порушилися Ваші спільні плани. Ви...

6. У чоловіка (дружини) поганий настрій. Ви здогадуєтеся, що в нього (неї) неприємності на роботі, хоч він (вона) нічого не говорить. Ви намагаєтеся викликати його (її) на розмову, але він (вона) ухиляється від неї. Ви...

7. Вас із чоловіком (дружиною) запрошено на день народження друга, грошей на подарунок недостатньо. Вам здається, що саме чоловік (дружина) цього місяця витратив(-ла) їх занадто багато. Ви...

8. Ваша подруга (друг) ділиться з Вами і Вашим чоловіком (дружиною) своїми проблемами і переживаннями. Одне із зауважень чоловіка (дружини), на Вашу думку, є образливим для співрозмовниці (співрозмовника). Ви...

9. Вам обом треба затриматися на роботі, і нема кому побути з дитиною. Ви вважаєте, що Ваші справи важливіші, і це повинен зробити чоловік (дружина), але він (вона) не погоджується. Ви...

10. Ви почали робити ремонт у квартирі. Неочікувано виявилось, що він коштуватиме дорожче, ніж Ви гадали. Чоловік (дружина) із самого початку скептично ставився(-лася) до Ваших планів, а тепер ще й роздратований(-а) неочікуваними витратами. Ви...

11. У Вас є улюблене заняття. Чоловік (дружина) радить Вам заохотити до нього й дитину. Ви вважаєте, що дитина буде Вам заважати, а чоловік (дружина) наполягає і далі. Ви...

12. Ви плануєте піти з дому в справах, а чоловік (дружина) хоче з Вами поговорити і незадоволений (незадоволена), що Ви відмовляєтеся затриматися на декілька хвилин. Ви...

13. З часів юності у Вас залишилося багато друзів-чоловіків (подруг-жінок). Ви із задоволенням спілкуєтеся з ними, вони заходять до Вас у гості. У чоловіка (дружини) ці візити викликають незадоволення. Ви...

14. Ви зайшли до чоловіка (дружини) на роботу. Його (її) не було на місці, і, поки Ви його (її) чекали, Вам явно вдалося завоювати симпатії його колег-чоловіків (жінок). Вас здивувала негативна реакція чоловіка (дружини). Ви...

15. Вам здається, що чоловік (дружина) не на те витрачає гроші. Ось він (вона) знову купив(-ла) непотрібну, на Ваш погляд, річ, але чоловік (дружина) вважає, що вона вдома необхідна. Ви...

16. Ви попросили чоловіка (дружину) допомогти дитині приготувати уроки, тому що погано розумієтеся на цьому предметі, а чоловік (дружина) продовжує займатися своїми справами, відсилає дитину до Вас, говорячи, що в нього (неї) немає часу. Ви...

17. Останнім часом Ви на роботі багато спілкуєтеся з одним із Ваших колег (співробітниць). Ви часто телефонуєте одне одному, згадуєте про нього (неї) в розмовах з чоловіком (дружиною). Чоловіку (дружині) це не подобається. Ви...

18. Ви випадково зустріли стару подругу (старого друга), розбалакалися з нею (ним), і вона (він) вмовила(-в) Вас зайти до

неї (нього) додому. Ви просиділи весь вечір і пізно повернулися додому. Чоловік (дружина) хвилювався(-лася) і, коли Ви повернулися додому, сказав(-ла) Вам про своє незадоволення. Ви...

19. За декілька днів до отримання заробітної платні знову виникла розмова про те, що грошей не вистачає. Чоловік (дружина) вважає, що Ви недостатньо робите для забезпечення сім'ї. Ви...

20. Ви провели вечір з новими друзями, які подобаються чоловікові (дружині), але Вам не дуже симпатичні. На Ваш погляд, з ними було невесело, але Ви намагалися цього не виказати, а дорогою додому чоловік (дружина) висловив(-ла) своє незадоволення тим, як Ви поводитися з його (її) друзями. Ви...

21. Ваш чоловік (дружина) збирається до своїх старих друзів у гості. Вам хотілося б піти разом з ним (нею), але він (вона) не пропонує Вам цього. Ви...

22. Ви маєте улюблене захоплення, якому приділяєте багато вільного часу. Чоловік (дружина) не поділяє цього захоплення і навіть відкрито виражає незадоволення. Ви...

23. Чоловік (дружина) покарав(-ла) дитину, але Вам здається, що вчинок її не такий уже і страшний, і Ви починаєте гратися з нею. Чоловік (дружина) незадоволений(-а) цим. Ви...

24. У гостях у друзів Вас із чоловіком (дружиною) познайомили з привабливою жінкою (привабливим чоловіком). Ваш чоловік (дружина) протягом усього вечора сидів(-ла) поруч з нею (ним), танцював(-ла) і про щось жваво їй (йому) розповідав(-ла). Вас це зачепило. Ви...

25. Ви мали намір провести неділю вдома, але виявилось, що чоловік (дружина) обіцяв(-ла) друзям зустрітися з ними. Вам дуже не хочеться йти. Ви...

26. Ви розповіли подрузі (другові) про свої сімейні проблеми. Чоловік (дружина), дізнавшись про це, був(-ла) дуже незадоволений(-а), бо вважає, що не можна розповідати всім і кожному такі речі. Ви...

27. Чоловік давно просив зашити йому штани. Сьогодні він хотів би їх одягти, але вони виявилися незашитими. Він висловлює своє невдоволення, хоч і знає, що у Вас не було часу. Ви... (Дружина давно просила Вас відремонтувати праску. Сьогодні вона хотіла нею скористатися, але та виявилася несправ-

ною. Дружина висловлює своє невдоволення, хоч і знає, що у Вас не було часу. Ви...)

28. Знайомий (знайома) Вашої родини вже не вперше Вас підвів(-ла), і Ви вважаєте, що слід висловити своє незадоволення відкрито. Чоловік (дружина) говорить, що не треба надавати цьому великого значення. Ви...

29. У Вас поганий настрій, і Вам хотілося б поділитися з чоловіком (дружиною) своїми переживаннями, сумнівами. Ви намагаєтеся заговорити з ним (нею), але він (вона) не помічає Вашого стану, вважаючи, що поговорити можна трохи пізніше, а зараз у нього (неї) немає часу. Ви...

30. Товариш чоловіка (подруга дружини) зателефонував(-ла) і попросив(-ла) Вас переказати щось чоловікові (дружині), коли той (та) повернеться додому. У Вас було багато справ, і Ви згадали про це тільки пізно ввечері. Чоловік (дружина) був(-ла) дуже незадоволений(-а) цим і різко зауважив(-ла), що Ваша безвідповідальність вже не вперше ставить його (її) в незручне становище. Ви...

31. Увечері Ви збираєтеся разом із чоловіком (дружиною) подивитися телевізор, однак Ваші інтереси не збігаються – Ви хочете дивитися програми на різних каналах. Кожний наполягає на своєму. Ви...

32. Ви обговорюєте з друзями плани спільного відпочинку. Чоловік (дружина) неочікувано різко починає виступати проти Вашої пропозиції. Ви...

Ключ до тесту

Вивчення конфліктів у подружніх парах дало підстави авторам методики виділити 8 сфер, у яких найчастіше відбуваються зіткнення:

- проблеми взаємин з родичам і друзями: 1, 5, 8, 20;
- питання, що стосуються виховання дітей: 4, 11, 16, 23;
- прояви спрямованості на автономію: 5, 18, 21, 22;
- порушення рольових очікувань: 2, 12, 27, 29;
- розбіжності в поглядах на норми поведінки: 3, 26, 28, 30;
- прояви домінування одного з подружжя над іншим: 9, 25, 31, 32;

- прояви ревнощів: 13, 14, 17, 24;
- різне ставлення до грошей: 7, 10, 15, 19.

Крім того, ситуації можна поділити на дві групи за критерієм “винуватця конфлікту”. Слово “винуватець” взято в лапки, бо йдеться не про реальну провину (яку важко виявити), а про привід до сварки.

- У ситуаціях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 більшою мірою у виникненні конфлікту “винен” респондент;
- у ситуаціях № 1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 привід для конфлікту дав партнер.

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Результати досліджень отримують шляхом обчислення загального індексу (середнє арифметичне для кожного блоку).

Значення індексів змінюються від -2 до +2. “Від’ємне” значення індексу говорить про негативну реакцію респондента в конфліктних ситуаціях, “додатне” – про позитивну реакцію. Значення, близькі до 1 чи -1, підкреслюють пасивний характер поведінки під час сімейних непорозумінь, а близькі до 2 чи -2 говорять про активну позицію в даній ситуації.

Отримані результати дають можливість з’ясувати і загальний рівень потенційної конфліктності в парі. Чим ближче значення загального індексу до -2, тим більш конфліктний характер має взаємодія подружжя [Тест “Характер взаємодіявання супругов в конфліктних ситуаціях”, 2001].

Опитувальник “Рольові очікування і домагання у шлюбі” (РОД): визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень у подружній парі

Методика призначена для визначення узгодженості сімейних цінностей і рольових настановлень (очікувань і домагань) у подружній чи потенційно подружній парі. Дана методика дає змогу з’ясувати: 1) уявлення партнерів про значущість в сімейному житті сексуальних взаємин, особистісної спільності чоловіка і дружини, батьківських обов’язків, професійних інтересів кожного з подружжя, господарсько-побутового обслуговування, моральної та емоційної підтримки, зовнішньої привабливості партнерів. Ці показники, відображуючи основні функції сім’ї, складають шкалу сімейних цінностей (ШСЦ); 2) уявлення подружжя про бажаний розподіл сімейних ролей у процесі реалізації сімейних функцій. Ці уявлення поєднані шкалою рольових очікувань і домагань (ШРОД).

Інструкція

Прочитайте, будь ласка, наведені нижче вислови про шлюб і сімейні взаємини та оцініть, якою мірою Ви згодні чи не згодні з їх змістом. Спробуйте висловити свою особисту, а не прийняту у Вашому середовищі спілкування думку.

Варіанти відповіді: а) цілком згодні; б) загалом це правильно; в) це не зовсім так; г) це неправильно.

Тестовий матеріал

Вислови		Варіанти відповідей
Для чоловіків	Для жінок	
1. Самопочуття і настрої людини багато в чому залежать від статевого життя		а б в г
2. Щастя у шлюбі цілком залежить від сексуальної гармонії подружжя		а б в г
3. Сексуальні стосунки – головне у взаєминах чоловіка і жінки		а б в г

4. Головне у шлюбі – щоб у чоловіка і жінки було багато спільних інтересів		а б в г
5. Чоловік (жінка) – це друг, який поділяє мої думки, інтереси, захоплення		а б в г
6. Чоловік (жінка) – це людина, з якою можна поговорити про справи		а б в г
7. Головна турбота жінки – щоб у сім’ї всі були нагодовані і доглянуті	7. Головна турбота чоловіка – забезпечити матеріальний добробут і комфорт сім’ї	а б в г
8. Жінка багато втрачає у моїх очах, якщо вона погана господарка	8. Чоловік повинен господарювати разом із дружиною	а б в г
9. Жінка може пишатися собою, якщо добре готує	9. Чоловік повинен обслуговувати себе сам, а не чекати, поки дружина візьме на себе всі турботи про нього	а б в г
10. Я хотів би, щоб моя дружина любила дітей і була гарною матір’ю	10. Чоловік повинен піклуватися про дітей не менше, ніж жінка	а б в г
11. Жінка, для якої важко бути матір’ю, – неповноцінна жінка	11. Я б хотіла, аби мій чоловік любив дітей	а б в г
12. Для мене головне в жінці – аби вона була хорошою матір’ю для моїх дітей	12. Про чоловіка в мене складається думка на підставі того, чи гарний він батько для своїх дітей	а б в г
13. Мені подобаються ділові та енергійні жінки	13. Мені подобаються ділові та енергійні чоловіки	а б в г
14. Я дуже ціную жінок, які серйозно захоплені своєю справою і знають її досконало	14. Я люблю чоловіків, захоплених своєю справою	а б в г
15. Я захоплююся жінками, яких цінують і поважають на роботі за їхні знання	15. Для мене дуже важливо, як оцінюють мого чоловіка на роботі	а б в г
16. Мене дуже тягне до людей, що можуть створити теплу атмосферу спілкування		а б в г
17. Для мене головне, щоб мене розуміли і приймали таким(-ою), яким(-ою) я є		а б в г
18. Я дуже ціную в людях уміння вислухати сумніви і переживання іншої людини	18. Мені важко ладити з людьми, яким немає діла до моїх сумнівів і переживань	а б в г

19. Мені подобаються яскраві, красиві жінки	19. Мені подобаються чепурні, красиво зодягнуті чоловіки	а б в г
20. Я ціную жінок, що вміють красиво вдягатися	20. Мені подобаються красиві, статні чоловіки	а б в г
21. Жінка повинна мати такий вигляд, щоб на неї із захопленням оглядалися перехожі	21. Чоловік повинен мати такий вигляд, щоб на нього було приємно дивитися	а б в г
22. Я завжди знаю, що треба купити для нашої родини	22. Головна турбота жінки – щоб у сім'ї всі були нагодовані і доглянуті	а б в г
23. Я люблю облаштовувати наш побут	23. Я завжди знаю, що треба купити для нашої родини	а б в г
24. Я можу полагодити взуття, меблі, домашню техніку	24. Я збираю корисні господарські поради: як чистити, прати, готувати їжу, солити і маринувати овочі тощо	а б в г
25. Чужі діти не бояться мене, ідуть до мене на руки	25. Головну роль у вихованні дитини завжди відіграє мати	а б в г
26. Я люблю дітей і вмію з ними поводитися	26. Я не боюся труднощів, пов'язаних із народженням дитини	а б в г
27. Я не залишив би свої дитини дружині, якби ми вирішили розлучитися	27. Я люблю дітей і із задоволенням приділяю їм свій час	а б в г
28. Я прагну посісти своє місце в житті		а б в г
29. Я хочу стати гарним фахівцем		а б в г
30. Я пишаюся, коли мені доручають важку чи відповідальну роботу		а б в г
31. Люди часто звертаються до мене по допомогу і за підтримкою		а б в г
32. Люди з мого оточення часто розповідають мені про свої біди і турботи		а б в г
33. Мені подобається втішати й опікувати людей, які страждають		а б в г
34. Мій настрій сильно залежить від того, як я виглядаю		а б в г
35. Я намагаюся носити той одяг, який мені пасує	35. Я одягаю прикраси, користуюся косметикою, люблю красивий, оригінальний одяг	а б в г
36. Я прискіпливий щодо фасону сорочки, костюма, кольору краватки	36. Я надаю великого значення своєму зовнішньому виглядові	а б в г

Ключ до тесту

Відповіді оцінюються за такою схемою: а – 3 бали; б – 2 бали; в – 1 бал; г – 0 балів.

Шкала сімейних цінностей	№ запитання	Бали	№ запитання	Бали
Інтимно-сексуальна	1			
	2			
	3			
	Σ =			
Особистісна ідентифікація з партнером	4			
	5			
	6			
	Σ =			
	Очікування		Домагання	
Господарсько-побутова	7		22	
	8		23	
	9		24	
	Σ =		Σ =	
Батьківсько-виховна	10		25	
	11		26	
	12		27	
	Σ =		Σ =	
Соціальна активність	13		28	
	14		29	
	15		30	
	Σ =		Σ =	
Емоційно-психотерапевтична	16		31	
	17		32	
	18		33	
	Σ =		Σ =	
Зовнішня привабливість	19		34	
	20		35	
	21		36	
	Σ =		Σ =	

Інтерпретація шкал сімейних цінностей

1. *Шкала значущості сексуальних взаємин у подружньому житті.* Високі оцінки (7–9 балів) означають, що партнер вважає сексуальну гармонію важливою умовою подружнього щастя, ставлення до “половинки” суттєво залежить від оцінювання її як сексуального партнера. Низькі оцінки (менше 3 балів) інтерпретуються як недооцінка сексуальних взаємин у шлюбі.

2. *Шкала, що відображає настановлення чоловіка (дружини) на особистісну ідентифікацію із шлюбним партнером.* Високі оцінки передбачають очікування спільності інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, способів проведення дозвілля. Низькі оцінки (менше 3 балів) передбачають настановлення на особистісну автономність, свободу інтересів і нарізне проведення дозвілля.

3. *Шкала, що вимірює настановлення партнерів на реалізацію господарсько-побутових функцій сім'ї.* Ця шкала, як і наступні, має дві підшкали. У підшкالی “рольові очікування” оцінки розглядаються як ступінь очікування від партнера активного вирішення побутових питань. Чим вищі оцінки за шкалою рольових очікувань, тим більше вимог схильний висувати чоловік (дружина) до участі партнера в організації побуту, тим більше значення мають господарсько-побутові вміння і навички партнера. Підшкала “рольові домагання” відображає настановлення на власну активну участь у домашньому господарюванні. Загальну оцінку за шкалою слід розглядати як оцінювання партнерами значущості побутової організації сім'ї.

4. *Шкала, що дає змогу судити про ставлення до батьківських обов'язків.* Підшкала “рольові очікування” демонструє вираженість настановлення особистості на активну батьківську позицію шлюбного партнера. Підшкала “рольові домагання” відображає орієнтацію чоловіка (дружини) на виконання власних обов'язків, пов'язаних з вихованням дітей. Загальну оцінку шкали слід розглядати як показник значущості батьківських функцій. Чим вищі оцінки за шкалою, тим більше значення надає чоловік (дружина) ролі батька (матері), тим більше він (вона) визнає батьківство за основну цінність, що концентрує навколо себе життя сім'ї.

5. Шкала, що відображає настановлення на значущість зовнішньої соціальної активності (професійної, суспільної) для стабільності шлюбно-сімейних взаємин. Підшкала “рольові очікування” вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на те, що шлюбний партнер повинен мати серйозні професійні інтереси, грати активну суспільну роль. Підшкала “рольові домагання” ілюструє вираженість власних професійних потреб опитуваного. Загальну оцінку слід розглядати як показник значущості для чоловіка (дружини) позасімейних інтересів, що є основними цінностями в міжособовій взаємодії партнерів.

6. Шкала, що відображає настановлення людини на значущість емоційно-психотерапевтичної функції шлюбу. Підшкала “рольові очікування” вимірює ступінь орієнтації чоловіка (дружини) на виконання ним (нею) ролі емоційного лідера сім’ї в таких питаннях, як корекція психологічного клімату, моральна і емоційна підтримка, створення “психотерапевтичної атмосфери”. Підшкала “рольові домагання” демонструє спрямованість на опанування ніші сімейного “психотерапевта”. Загальну оцінку шкали слід розглядати як показник значущості для людини взаємної моральної і емоційної підтримки членів родини, зорієнтованості на шлюб як середовище, що сприяє психологічній розрядці і стабілізації.

7. Шкала, що відображає настановлення чоловіка (дружини) на значущість зовнішнього вигляду, його відповідність стандартам сучасної моди. Підшкали “рольові очікування” віддзеркалюють бажання людини мати зовнішньо привабливого партнера. Підшкала “рольові домагання” ілюструє настановлення на власну привабливість, прагнення модно і красиво одягатися. Загальна оцінка – показник зорієнтованості на сучасні взірці зовнішнього вигляду. Середня оцінка – чутливість до ознак зовнішнього благополуччя, соціальної думки.

Обробка і аналіз результатів тесту здійснюється в три етапи.

1. Аналіз індивідуальних показників шкали сімейних цінностей, рольових очікувань і домагань кожного з партнерів. Проводиться на основі підрахунку балів, у результаті чого маємо:

- ієрархія сімейних цінностей кожного з пари. Чим більше балів він (вона) набирає за шкалою сімейних цінностей, тим більш значущою для нього (неї) є ця сфера життєдіяльності сім'ї;

- рольові очікування і домагання кожного з партнерів за кожною сімейною функцією.

2. Порівняльний аналіз уявлень про сімейні цінності і рольові настановлення партнерів. Щоб визначити ступінь узгодженості сімейних цінностей партнерів, потрібно скласти таблицю. Узгодженість характеризується різницею балів шкали сімейних цінностей чоловіка і шкали сімейних цінностей дружини. Чим менша різниця, тим більша узгодженість уявлень партнерів про найбільш значущі сфери життєдіяльності сім'ї. Різниця до 3 балів не викликатиме проблемних взаємин; якщо ж вона перевищує 3 бали, то це свідчить про досить високу конфліктність подружньої взаємодії.

Узгодженість сімейних цінностей партнерів (ШСЦчол. і ШСЦжін. – показники за шкалами сімейних цінностей чоловіка і жінки, відповідно; УСЦ – узгодженість сімейних цінностей партнерів)

Сфери сімейних цінностей	ШСЦчол.	СЦжін.	УСЦ
Інтимно-сексуальна			
Особистісна ідентифікація			
Господарсько-побутова			
Батьківсько-виховна			
Соціальна активність			
Емоційно-психотерапевтична			
Зовнішня привабливість			

3. Визначення ступеня рольової адекватності шлюбної (чи потенційно шлюбної) пари у 5 сферах міжособової взаємодії в сім'ї (показники 3–7 ШСЦ). Для цього потрібно скласти таблицю; у ній рольова адекватність чоловіка дорівнюватиме різниці балів оцінювання його рольових домагань і рольових очікувань; рольова адекватність дружини дорівнюватиме різниці балів, що характеризують її рольові домагання і рольові очікування. Чим менша різниця, тим більшою мірою рольова адекватність людини і, відповідно, зорієнтованості дружини (чоловіка) на особисте

виконання визначеної функції відповідають настановленням чоловіка (дружини) на активну роль шлюбного партнера в сім'ї.

Рольова адекватність пари

Сфера сімейних цінностей	Рольові настановлення		РАч	Рольові настановлення		РАд
	Дд	Оч	Дд - Оч	Дч	Од	Дч - Од
Господарсько-побутова						
Батьківсько-виховна						
Соціальна активність						
Емоційно-психотерапевтична						
Зовнішня привабливість						
			ΣРАч =			ΣРАд =

РАч і РАд – рольова адекватність чоловіка і дружини, відповідно;

Дч і Дд – оцінки рольових домагань чоловіка і дружини, відповідно;

Оч і Од – оцінки рольових очікувань чоловіка і дружини, відповідно.

Аналізуючи ступінь узгодженості сімейних цінностей чоловіка і дружини, слід акцентувати увагу партнерів на тих сімейних цінностях, які характеризуються найменшим збігом, оскільки неузгодженість є однією з причин рольової невідповідності в парі. Неузгодженість очікувань і домагань партнерів – конфліктогенний чинник, що дестабілізує міжособові взаємини в сім'ї [Психологическая помощь и консультирование в практической психологии, 1998].

Опитувальник РЕА (розуміння, емоційне тяжіння, авторитетність)

Опитувальник дає змогу визначити ступінь розуміння, емоційної привабливості та поваги потенційних чи реальних партнерів у шлюбі.

Інструкція

Наведені нижче висловлювання дають змогу з'ясувати, чи добре Ви розумієте свого партнера. Читаючи кожне із цих тверджень, можна відповісти: “так” (згоден, це так), “ні” (не згоден, це не так) чи обрати варіант “і так, і ні” (важко відповісти). Обравши варіант “так”, відмітьте його знаком “+”, відповідь “ні” – знаком “-”, відповідь “не знаю” – знаком “+-”.

Текст опитувальника

1. Я легко читаю її (його) думки.
2. Мені важко вгадати її (його) настрій.
3. Я розумію її (його) без слів.
4. Мені важко передбачити, як вона (він) поводитиметься 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) бажає, до чого спрямована (-ий).
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) чесноти і вади.
11. Її (його) внутрішні переживання залишаються для мене загадкою.
12. Я знаю, на що вона (він) здатна (-ий), а на що – ні.
13. Я знаю, що для неї (нього) є важливим у житті.
14. Часто виявляється, що я її (його) неправильно зрозумів(-ла).
15. Мені важко сказати, що її (його) може засмутити чи потішити.

16. На мене благотворно діє просто її (його) присутність.
17. Мені подобається слухати її (його) голос, дивитися на її (його) обличчя.
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, пестощі.
22. Мені подобається її (його) сміх, посмішка.
23. Я важко переживаю розлуку з нею (ним).
24. Щось у її (його) зовнішності мені явно не подобається.
25. Я часто критикую її (його) дії і висловлювання.
26. Часто вона (він) висловлює розумні думки.
27. Її (його) погляди на багато речей є неприйнятними для мене.
28. Для мене дорога її (його) думка про мене.
29. Я відчуваю гордість за те, що вона (він) – мій друг.
30. Я рідко погоджуюся з її (його) думками та оцінками.
31. Поруч з нею (ним) я почувуюся легко і розкуто.
32. У її (його) присутності в мене поліпшується настрій.
33. Поруч з нею (ним) я швидко втомлююся, роздратовуюсь, втрачаю витримку.
34. Я готовий(-а) відкласти важливі справи заради того, щоб побути з нею (ним).
35. Часто у мене з'являється бажання відпочити від неї (нього).
36. Я відчуваю себе краще, коли її (його) немає поруч.
37. Я знаходжу в ній (ньому) багато особистісних достоїнств, за які й поважаю її (його) як людину.
38. Серед моїх знайомих і близьких вона (він) – найбільш авторитетна для мене людина.
39. Коли мені важко щось вирішити, я найчастіше раджуся з нею (ним).
40. Вона (він) легко може мене переконати.
41. Я вважаю, що в неї (нього) добре працює голова.
42. Я цікавлюся тими книгами і фільмами, які справили на неї (нього) враження.
43. Вона (він) цікава людина, я з нею (ним) не сумую.
44. Іноді мені здається, що вона (він) недалеко людина.
45. У неї (нього) є такі риси, які мені теж не завадили б.

Ключ

Підрахувати бали слід окремо за кожною шкалою:

2 бали Ви отримujete за відповідь “так” на питання 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;

за відповідь “ні” – на питання 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 відповісти);

0 балів – за відповідь, що збігається з ключем.

Сума балів у межах однієї шкали є числовою мірою відповідного параметра. Таким чином, методика дає змогу виміряти ступінь розуміння, привабливості і поваги за шкалою 0–30 балів, де 0 і 30– відповідно мінімальна і максимальна кількість балів за шкалою.

Інтерпретація шкал

1. *Розуміння* (твердження 1–15) – осягнення суб’єктом “картини” особистості партнера, суб’єктивне відчуття обізнаності щодо його особистісних особливостей. Людині з високим розумінням не складно інтерпретувати поведінку, думки, почуття й наміри партнера, враховувати їх під час спілкування з ним. Нерозуміння – відсутність ясної “картини” особистості партнера, складності в інтерпретації, поясненні його думок, почуттів, вчинків.

2. *Емоційне тяжіння* (твердження 16–30) – привабливість партнера, бажання спілкуватися з ним, мати з ним справу, терапевтична дія контакту на самого суб’єкта. Низькі оцінки за цією шкалою характеризують труднощі в спілкуванні між партнерами, відчуття втоми одне від одного.

3. *Авторитетність (повага)* (твердження 31–45) – показує, наскільки партнер цінується як особистість, якою мірою суб’єкт поділяє його світобачення, інтереси, думки і приймає їх як еталон. Неповага – презирство до партнера як до особистості [Олифирович Н. И. и др., 2005].

Навчальне видання

Ольга Яківна Кляпець
Тетяна Олександрівна Ларіна

ПІДГОТОВКА МОЛОДІ ДО ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Макет і технічна редакція *Л. П. Черниш*

Підписано до друку 4.11.2009 р. Формат 84x108/32. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 4,0. Обл.-вид. арк. 4,5.

Тираж 300 пр. Зам. №151.

Видавництво “Міленіум”

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до державного реєстру
видавників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК №535 від 19.07.2001 р.

м. Київ, вул. Фрунзе, 18, оф. 101. Тел./факс 501-52-49
