

А 43

Рекомендовано рішенням Вченої ради ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»
(протокол № 8 від 26 травня 2020 року)

Редакційна колегія:

Волженцева Ірина Вікторівна, доктор психологічних наук, професор, академік УТА, професор кафедри психології, професор кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» (*відповідальний редактор*);

Калмикова Лариса Олександрівна, завідувач кафедри психології і педагогіки дошкільної освіти, доктор психологічних наук, професор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»;

Кириченко Тетяна Василівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди» (*відповідальний редактор*);

Медведська Олена Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології ЗО «Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна» (Білорусь);

Северин Олексій Вікторович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, заступник декана з наукової роботи психолого-педагогічного факультету ЗО «Брестський державний університет імені О. С.Пушкіна» (Білорусь);

Ящук Светлана Леонидовна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології ЗО «Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна» (Білорусь);

Хомич Галина Олексіївна, завідувач кафедри психології, кандидат психологічних наук, професор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди».

Рецензенти:

Н. І. Бігун, кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної і консультативної психології НПУ імені М. П. Драгоманова (м. Київ, Україна);

Н. В. Білінська, завідувач кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент ЗО «Брестський державний університет імені О. С. Пушкіна» (м. Брест, Білорусь).

Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості :

Збірник наукових статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Переяслав, 14-16 травня 2020 / за заг. ред. І. В. Волженцевої, Т. В. Кириченко. Переяслав. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2020. 394 с.

У збірнику наукових статей «Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості» вміщено наукові розвідки учасників II Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців. Окреслено найбільш актуальні проблеми сучасної психології, представлено широкий спектр наукових розробок вітчизняних і зарубіжних дослідників.

Адресовано професійним психологам, аспірантам, докторантам, здобувачам вищої освіти, викладачам вищих навчальних закладів, усім тим, хто цікавиться сучасним станом розвитку психології.

Редакційна колегія прийняла до публікації деякі рукописи в порядку обговорення, не поділяючи поглядів автора.

Відповідальність за зміст і мовно-стилістичне оформлення статті несуть автори.

Волошина Людмила, Скікевич Маргарита Перспективи дистанційного навчання студентів стоматологічного факультету за спеціальністю «Хірургічна стоматологія».....	91
Гнатюк Ольга Формування в учнів початкових класів валеологічної культури в сучасних умовах навчання.....	95
Григоренко Злата, Дубовик Олена Фізіологічні механізми сприймання кольору.....	99
Громова Тетяна, Волженцева Ірина Теоретичні принципи дослідження проблеми творчої уяви в психології.....	102
Давидова Оксана, Бочаріна Наталія Корекція девіантної поведінки у дітей з особливими освітніми потребами.....	106
Денисова Інна, Чижма Діана Форми прояву емоційної зрілості у ранньому юнацькому віці у взаємодії з оточуючими.....	111
Денисюк Катерина, Ящук Светлана Осознанность как ресурс развития саморегуляции личности.....	114
Дунець Лілія Психологічний супровід студентів з особливими потребами в освітньому процесі вищого навчального закладу.....	118
Дучимінська Тамара, Гладковська Єлизавета Психологічні особливості проявів агресії у підлітків.....	123
Дучимінська Тамара, Ожга Михайлина Теоретичний аналіз психологічних особливостей емоційної саморегуляції навчальної діяльності студентів.....	126
Дягель Марина Особливості прояву темпераменту в роботі з дітьми дошкільного віку.....	130
Заєць Людмила, Кириченко Тетяна Розвиток емоційно-вольової сфери підлітків у комунікативній взаємодії.....	134
Калюжна Євгенія, Любов Іваношук Професійна ідентичність особистості: психологічний ракурс дослідження.....	139
Кириченко Тарас Чинники психологічного забезпечення готовності спортсмена до змагальної діяльності.....	143
Кириченко Тетяна Рівень домагань як механізм саморегуляції поведінки особистості підліткового віку.....	151
Киричик Елена, Северин Алексей Представления современных подростков об эмоциях и чувствах.....	159
Кобзєва Ірина Місце сексуальної освіти у вихованні підлітків в умовах сьогодення.....	164
Кобильченко Вадим Фактори та види депривації особистості дитини з порушеннями розвитку.....	167
Коверец Катерина, Медведская Елена Взаимосвязь локуса контроля и компонентов профессионально-познавательной активности пассивных и активных студентов.....	171
Кондратюк Світлана Професійне самовизначення здобувачів вищої освіти на етапі підготовки	175
Коротун Валентина, Шевякова Інєса Стрес у роботі соціальних працівників та особливості його подолання.....	179
Косован Надія, Кириченко Тетяна Наукові підходи до проблеми міжособистісного розуміння у подружньому спілкуванні.....	183

Валентина Коротун,
*головний спеціаліст відділу освіти Міловської райдержадміністрації
(м. Мілове, Україна)*

Інеса Шевякова,
*асистент кафедри психології
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка
(м. Старобільськ, Україна)*

СТРЕС У РОБОТІ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

У статті розглядаються питання впливу стресів на професійну діяльність працівників допомагаючих професій та емоційного вигорання як їх найпоширенішого наслідку. Стресостійкість та долаюча поведінка виступають у якості особистісних ресурсів у боротьбі зі складними ситуаціями. Авторами наводяться результати комплексного емпіричного дослідження на вибірці соціальних працівників та визначаються зв'язки між рівнями регуляції у стресовому стані, стресостійкістю та копінг-стратегіями.

Ключові слова: *стрес, стресостійкість, емоційне вигорання, саморегуляція, професіоналізм, копінг-стратегії*

Актуальність теми дослідження. Професійна діяльність соціального працівника відрізняється з-поміж інших професій яскраво вираженою гуманітарною спрямованістю, і разом з цим має ознаки високої стресогеності. Це зумовлено, насамперед, частою ймовірністю виникнення негативних емоцій і важких станів в умовах соціальної значущості виконуваної діяльності, що, у свою чергу, висуває високі вимоги до ефективності емоційно-вольової регуляції фахівця. Таким чином, стресостійкість як здатність витримувати значні психологічні навантаження, зберігаючи при цьому стабільну ефективність, є однією з найбільш значущих професійно важливих якостей фахівця в даній професії. У наш час проблема формування і розвитку стресостійкості соціальних працівників стає однією з найбільш актуальних проблем сучасної науки і практики, адже у теперішній період нестабільності зростає і кількість соціальних проблем суспільства.

Актуальність дослідження стресу соціальних працівників та його подолання обумовлена також і тим, що це професія з великою наявністю стресорів, вплив яких не знижується з досвідом діяльності та часом і передбачити дію яких наперед неможливо. Посилювати стресові стани можуть неупереджене ставлення громадськості до соціальних працівників; брак однаковості у розумінні значення та ролі соціального працівника в суспільстві; рольову невизначеність та конфлікти; брак визнання та винагороди за діяльність тощо. Вони можуть відчувати на собі певний політичний тиск, стреси пов'язані з самою державною установою та її реорганізацією, колективом, відсутністю фінансування проектів тощо. Накопичення дії цих стресів з урахуванням подій особистого життя можуть накопичуватися впродовж тривалого часу та привести фахівця до професійного чи емоційного вигорання, тому першочерговим завданням є вивчення способів і засобів, які б допомогли соціальним працівникам долати важкі та стресові професійні ситуації, підвищити загальний рівень їх особистісних ресурсів подолання важких ситуацій.

Мета статті полягає у дослідженні особливостей переживання стресу соціальних працівників та стресостійкості і копінг-поведінки як особистісних ресурсів з його подолання.

Вклад основного матеріалу. Проблема прогнозування поведінки людей в екстремальних стресових умовах діяльності, а також оцінювання вірогідності збереження їхнього здоров'я і працездатності після впливу екстремальних факторів завжди привертала увагу дослідників. Для нашого дослідження основоположними є праці таких науковців, як Р. Лазарус [1] та Г. Сельє [2], які в своїх наукових підходах розглядають поняття стресу як стану організму, порушення гомеостазу, що викликане різноманітними зовнішніми впливами, та

спрямоване на пристосування до нових умов за рахунок включення вироблених у процесі еволюції спеціальних механізмів захисту.

У роботах сучасних дослідників стресу П. Горізонтова [3], Н. Тарабріної [4], Л. Китаєв-Смык [5], В. Суворової [6], В. Бодрова [7], П. Зільберман [8] здебільшого визначаються концепції стресу, психофізіологічні основи його виникнення, особливості емоційного, психологічного, інформаційного та професійного стресів, механізми їх подолання та психічної регуляції і стресостійкості людини. У нашому дослідженні ми спираємося на інтегративне визначення стресу як функціонального стану організму і психіки, який характеризується істотними порушеннями біохімічного, психофізичного статусу і стану людини та її поведінки внаслідок впливу екстремальних факторів фізичного, хімічного, біологічного та соціального характеру.

Враховуючи, що професійна діяльність соціальних працівників пов'язана з постійними стресами, питання збереження їх професійного здоров'я доцільно досліджувати через загальну здатність протидіяти стресу – стресостійкість фахівця.

Відомий сучасний дослідник стресових станів та стресостійкості В. Бодров, визначає її як властивість особистості, що сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальному просторі [7]. П. Зільберман у своїх дослідженнях визначає стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емоційних умовах [8].

Тож, висока стресостійкість забезпечує виконання професійних обов'язків в екстремальних та невизначених умовах, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних факторів зовнішнього середовища. Низький рівень стресостійкості, нездатність людини протидіяти стресам призводять до негативних наслідків у психічній, соціальній, професійній і поведінковій сферах [9, с. 128].

Разом зі стресостійкістю як особистісним ресурсом фахівця доцільно розглядати свідомі зусилля людини з подолання складних ситуацій – копінг-стратегії, що визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації [11]. Основоположники дослідження допінгу, Р. Лазарус та С. Фолькман, ввели це поняття в межах транзактної моделі стресу, згідно якої, стрес та супровідні емоції виступають результатом взаємодії процесів середовища та особистості. *Копінг-стратегії* при цьому пояснюються здебільшого, як стратегії врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем [10]. Спільним для авторів різних психологічних напрямків (Р. Лазарус, Е. Хайм, С. Норман, І. Нікольська та ін.) з вивчення природи копінг-поведінки є те, що остання виступає свідомою та активною формою пристосування індивіда до мінливих та напружених умов середовища.

Ми погоджуємося з думкою таких дослідників, як Р. Грановська, С. Нартова-Бочавер, Р. Лазарус, І. Нікольська, С. Фолькман, які вважають копінг-ресурси чинником збереження професійного здоров'я фахівця, і визначають їх як сукупність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, завдяки яким людина обирає способи реагування, найбільш прийнятні для неї та ситуації [12;13;1]. Отже, копінг-ресурси професійного здоров'я виступають тими внутрішніми та зовнішніми ресурсами організму, які допомагають фахівцю соціальної сфери зберігати та, в разі необхідності, відновлювати і зберігати професійне здоров'я. У зв'язку з цим, актуальним та своєчасним є дослідження особливостей стресостійкості та ресурсів з подолання стресів соціальних працівників та пошук шляхів її підвищення.

Дослідження проводилося на базі Міловського районного центру зайнятості та Управління соціального захисту населення Міловської райдержадміністрації, у ньому приймали участь 50 жінок соціальних працівників віком від 24 до 55 років, середній вік – 39 років.

З метою діагностики схильності до стресу, рівня стресостійкості соціальних працівників використовувались методики діагностики стану стресу А. Прохорова, «Опитувальник визначення схильності до розвитку стресу за Немчиним та Тейлором», тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і

Р. Вілліансона, методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге та методика «Копінг поведінка в стресових ситуаціях

(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової).

Аналізуючи результати опитування за методикою діагностики стану стресу

А.О. Прохорова ми мали змогу з'ясувати, що 54% (27 осіб) – проявляють слабкий рівень регуляції у стані стресу, 34% респондентів мають помірний рівень регуляції у стресових ситуаціях, а у 12% (6 осіб) опитаних спостерігається високий рівень регуляції у стані стресу.

Результати діагностики за методикою «Опитувальник схильності до розвитку стресу за Немчиним та Тейлором» дозволили нам визначити, що на початку експерименту 72% (36 осіб) опитаних схильні до дистресу, а 28% (14 осіб) опитаних властивий низький рівень тривоги та висока стресостійкість, схильності опитаних до еустресу – не виявлено (0%). Таким чином, ми з'ясували, що соціальні працівники мають потребу у розвитку власної стресостійкості у ситуації стресу.

Аналізуючи результати дослідження щодо визначення рівня стресостійкості за методикою «Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона» було діагностовано, що 76% (38 осіб) проявляють задовільний рівень самооцінки стресостійкості, а 24% (12 осіб) респондентів мають середній рівень самооцінки стресостійкості, тобто соціальні працівники і самі оцінюють свою стресостійкість як таку, що потребує розвитку.

За методикою визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса-Раге у 90% (45 осіб) соціальних працівників наявна порогова ступінь опору стресу, а 10% опитаних мають високу, що свідчить про те, що соціальні працівники знаходяться під постійним впливом різних стресогенних факторів, що в будь-який момент може призвести до стресу емоційного, психологічного, професійного чи декількох відразу.

Дослідження за тестом «Копінг поведінка в стресових ситуаціях» дозволило нам з'ясувати, що 28% респондентів (14 осіб) проявляють в стресових ситуаціях найчастіше копінг-поведінку орієнтовану на вирішення задач; 30% опитаних (15 осіб) властивий копінг орієнтований на емоції, а 42% учасників дослідження (21 особа) в ситуації стресу найчастіше проявляють копінг-поведінку орієнтовану на уникнення.

Кореляційний аналізом (за критерієм рангової кореляції Спірмена, рівень статистичної значущості $p < 0,01$) було підтверджено, що рівень регуляції у стані стресу знаходиться у прямій залежності від самооцінки стресостійкості ($r = 0,422$), опірності стресу та соціальної адаптації ($r = 0,390$), низької тривоги та високої стресостійкості ($r = 0,669$), копінг-поведінки, орієнтованої на емоції ($r = 0,280$), а також в оберненій залежності від дистресу ($r = -0,669$), копінг-поведінки, орієнтованої на уникнення ($r = -0,332$). Самооцінка стресостійкості знаходиться в оберненій залежності від дистресу ($r = -0,484$), копінг-поведінки, орієнтованої на уникнення ($r = -0,382$).

Опірність стресу та соціальна адаптація, окрім зазначених вище кореляцій, знаходиться в оберненій залежності від копінг-поведінки, орієнтованої на уникнення ($r = -0,322$).

Визначені кореляції дозволяють говорити про те, що, високий рівень стресостійкості та спокою відносно стресорів пов'язаний з низькими показниками дистресу, адекватно впроратись із стресовим навантаженням соціальному працівнику допомагають стратегії подолання, орієнтовані на пошук варіантів вирішення стресової ситуації, звернення до близького оточення, а не навпаки, уникнення від ситуації напруги.

Отже, можемо підсумувати, що більшість соціальних працівників проявляють слабкий рівень регуляції у стані стресу, мають задовільний рівень стресостійкості, проявляють порогову ступінь опору до стресу, недостатньо використовують ефективні стратегії долаючої поведінки, у першу чергу, на когнітивному рівні, схильні до уникнення ситуації напруги. Вони не сприймають ситуації напруги, як можливість для переживання еустресу, а навпаки як дистрес, що може служити бар'єром в розвитку особистості.

Висновки та перспективи дослідження. Проведене нами дослідження дозволило з'ясувати рівні регуляції у стані стресу, рівень стресостійкості, самооцінки стресостійкості та схильності до стресу, домінуючі копінг-стратегії соціальних працівників державних установ. Ми з'ясували, що більшість фахівців неспроможні володіти собою в стресовій ситуації, часто втрачають самоконтроль, відрізняються високим ступенем перевтоми та виснаження,

здебільшого свідомо уникають ситуації напруги та оцінюють свої можливості з подолання стресу як недостатні, що свідчить про необхідність розвитку навичок саморегуляції та підвищення особистісних ресурсів фахівців. Тому актуальним є пошук соціально-психологічних умов, форм і методів роботи щодо профілактики виникнення стресових станів у соціальних працівників, зниження впливу стресогенних факторів, підвищення рівня опору стресу та розвиток стресостійкості фахівців як запоруки їх успішної професійної діяльності.

При плануванні роботи з соціальними працівниками необхідно враховувати, які стресогенні фактори спричинили низький рівень стресостійкості працівника, та здійснювати профілактику їх впливу, враховувати специфіку професійної діяльності та ресурси долаючої поведінки особистості. Практичну роботу необхідно спрямувати на підвищення здатності опору до стресу, розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції, зниження впливу стресових факторів.

Перспективи наших подальших досліджень полягають в подальшому дослідженні стресостійкості фахівців соціальної сфери державних установ та особливостей її прояву в роботі з окремими категоріями клієнтів – дітьми, дорослими, сім'ями, особами похилого віку, вимушено переміщеними особами, безробітними тощо, оскільки зміст професійної діяльності безумовно впливає на особливості подолання стресових ситуацій та загальні ресурси особистості фахівця.

Список використаної літератури

1. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Ленинград: Медицина, 1970. С. 178 – 208.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 126 с.
3. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 272 с.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. Москва: Академический Проект, 2009. 943 с.
5. Суворова В.В. Психофизиология стресса. Москва: Педагогика, 1975. 208 с.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ПЕРСЭ, 2006. 244 с.
7. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / Очерки психологии труда оператора. Москва, 1974.
8. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
9. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru>
10. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. Москва: Институт психологии РАН, 2008. 474 с.
11. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. Санкт-Петербург, 1999. 127 с.
12. Нартова-Бочавер С.К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал.* 1997. № 5. С. 20–30.

Надія Косован,
*магістрантка спеціальності «Психологія» соціоісторичного факультету
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»
(м. Переяслав, Україна)*

Тетяна Кириченко,
*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»
(м. Переяслав, Україна)*

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНОГО РОЗУМІННЯ У ПОДРУЖНЬОМУ СПІЛКУВАННІ

У статті розглянуто проблему дослідження міжособистісного розуміння у подружньому спілкуванні. Зазначено, що актуальність цієї теми пов'язана з тим, що сім'я є певним середовищем впливу на особистість. Визначено причини сімейних конфліктів та представлено напрямки поліпшення та збереження благополуччя в родині

Ключові слова: сімейні стосунки, сім'я, подружжя, функції сім'ї, сімейні ролі, кохання, спілкування.

Актуальність теми дослідження. Наукова проблема дослідження міжособистісних стосунків у подружньому спілкуванні є складний та багатоаспектний процес. Кожна людина перебуває під впливом сімейної системи. На ранніх етапах свого життя – це батьківська сім'я, її світоглядна позиція, що сформована у нормах та правилах, впливає на становлення особистості. Зі сформованим життєвим сценарієм та власною світоглядною позицією людина вступає до репродуктивної сім'ї, в якій відбувається взаємодія впливів двох сімейних систем. Перед подружжям постає задача підтримання гармонії та благополуччя їх стосунків. Актуальність цієї теми пов'язана з тим, що сім'я є певним середовищем впливу на особистість, чим більш позитивним є образ сім'ї у свідомості особистості, тим більш благополучним є її вплив на особистість, тим більш гармонійним є світовідчуття особистості. У нашій країні статистичні дані розлучень є високими. Тому важливо з'ясувати, які саме аспекти впливають на задоволеність стосунками сучасних сімей. Дослідники зазначають, що значна кількість подружніх пар не усвідомлює важливих чинників побудови щасливих сімейних стосунків, не сприймає сім'ю як позитивне середовище втілення своїх почуттів. [2].

Мета статті є представлення наукових підходів до проблеми міжособистісного розуміння у подружньому спілкуванні.

Виклад основного матеріалу. Питаннями задоволеності шлюбними відносинами займалися як вітчизняні, так і зарубіжні психологи. Так, американський психолог Вірджинія Сатір зазначає, що добре налагоджені сімейні стосунки – це питання першочергової життєвої важливості. Адже неблагополучні сім'ї породжують неблагополучних людей із низькою самооцінкою, що штовхає їх на аморальні вчинки, обертається душевними хворобами, алкоголізмом, наркоманією, бідністю та іншими соціальними проблемами. Вчений зазначає, що необхідно докладати багато зусиль, щоб сім'я стала тим місцем, де людина може отримати справжнє задоволення життям. Адже сім'я повинна стати місцем формування істинних, духовних стосунків [4].

Отже, можна зазначити, що задоволеність шлюбом, складається як результат адекватної реалізації уявлення (образу) про сім'ю, сформованого у свідомості людини під впливом зустрічей із різними подіями, складниками його досвіду (дійсний або символічний) у цій сфері діяльності [2].

У сучасних дослідженнях вказується на послаблення впливу батьків на підготовку дітей до майбутніх шлюбно-сімейних відносин, нерідко молоді люди формують свої погляди під впливом засобів масової інформації, неформальних груп. Це пояснюється і тим, що шлюбно-сімейні відносини деяких батьків не можуть бути позитивним прикладом для молоді

[2, 3]. Але ж саме від батьків, від успіху чи неуспіху їхнього власного шлюбу багато в чому залежить, яким буде ставлення до майбутнього шлюбу їхніх дітей. Гармонійні взаємини батька і матері, їхня турбота один до одного, до дітей, прагнення уникнути сварок і попередити конфлікт, працьовитість, – це є важливі передумови того, що молоді люди, які вирости в такій атмосфері, створять міцну, щасливу родину. Соціологічні дослідження підтверджують, що благополуччя в батьківських родині сприяє створенню щасливих шлюбів у їх дітей [4].

У роботах, які були присвячені проблемам кризи в молодій сім'ї, виділені фактори нестабільності: короткочасність дошлюбного знайомства подружжя, ранній (до 21 року) вік укладання шлюбу, який свідчить про соціальну незрілість одружених, негативне ставлення до чоловіка (дружини), неуспішність шлюбу батьків одного або обох із подружжя, дошлюбна вагітність, різні погляди подружжя стосовно побуту і відпочинку та ін. Дослідники відзначають інфантильність сучасної молоді [5].

І.Н.Обозов звертає увагу на те, що початковий період шлюбного життя слід вважати найбільш кризовим в житті подружжя, коли молодята зіштовхуються з першими не любовними, інтимними і приємними проблемами, а сімейно-побутовими. Кожний із партнерів не тільки відкриває світ іншого, але і сам помічає в собі щось раніше не помічене [13].

Слід зазначити, що перший рік-два спільного життя – це час формування індивідуальних стереотипів спілкування, погодження систем цінностей, вироблення спільної поведінкової лінії. В цей період відбувається взаємне пристосування подружжя, пошук такого типу взаємостосунків, які задовольняють обох.

Можливість виникнення сімейного конфлікту демонструє типову схему кризи молодій сім'ї. Чим глибше вчені вивчають подружні стосунки, тим більше переконуються у неможливості існування безконфліктних сімей. Подружжя, особливо молоде, зазвичай, драматизує будь-яку суперечливу ситуацію і вважає, що єдиний шлях виходу із такої ситуації – розлучення [7].

Таким чином, тенденція залежності задоволеності стосунками від стажу показує, що задоволеність стосунками присутня на всіх стадіях сімейного життя. Але найбільша задоволеність та відсутність незадоволеності властива першим чотирьом рокам спільного життя. Найвищий рівень незадоволеності спостерігається на 5-9 роках сімейного життя. Ймовірно саме на цьому етапі життя подружжя стикається з проблемами сімейного життя, кризами, зниженням романтичності у стосунках, виникненням непорозумінь та конфліктів [2].

У психології поняття «конфлікт» розуміється як протистояння-опозиція-зіставлення протилежних цілей, інтересів мотивів, позицій, думок, замислів, критеріїв чи ж концепцій суб'єктів-опонентів в процесі міжособистісного спілкування. Або ж як спільний негативний психічний стан двох або більше людей, який характеризується ворожістю, відчуженням, негативізмом у стосунках, викликаний несумісністю їх поглядів, інтересів або потреб. [10].

Конфлікт, зазвичай, викликається якою-небудь складною для подружжя проблемою. Конфліктні ситуації специфічні для різних стадій розвитку сім'ї. Найбільш суттєва роль конфлікту в період формування сім'ї, коли подружжя тільки починає пристосовуватися один до одного. Саме на цьому етапі важливо визначити причини конфліктних ситуацій, способи і шляхи їх вирішення.

Серед причин сімейних конфліктів найчастіше виділяють:

- різні погляди на сімейне життя;
- нереалізовані очікування і незадоволені потреби, пов'язані із сімейним життям;
- п'янство одного із подружжя;
- подружня невірність;
- грубість, зневажливе ставлення один до одного;
- небажання чоловіка допомагати дружині у домашніх справах;
- побутова невлаштованість;
- зневажливе ставлення чоловіка до родичів дружини і навпаки;
- відмінності в духовних інтересах та потребах і т.п. [2, 7, 9, 11].

Сам дух сім'ї, характер стосунків у ній, загальний стиль подружжя прийнято називати сімейною атмосферою, яка представляє собою психологічний клімат сім'ї. По суті, вона є

основним джерелом радості або неприємностей, відчуття повноти подружнього життя або його неповноцінності [1].

Узагальнюючи розглянуті вище погляди, можна зробити висновок, що в період первинної шлюбної адаптації формуються загальні уявлення подружжя про шлюб і сім'ю. Як правило, це відбувається в результаті зіткнення поглядів чоловіка і дружини на подружнє життя. Конфлікт в молодій сім'ї відбувається внаслідок наявності у молодого подружжя стереотипних, не завжди адекватних уявлень про сімейне життя, у протистоянні один одному.

З моменту укладання шлюбу починається етап, впродовж якого перед подружжям постає ряд завдань, пов'язаних з адаптацією до сімейного життя і прийняттям нових ролей.

Перші роки подружнього життя – це важливий і визначальний період існування сім'ї. Незважаючи на яскраве емоційне забарвлення і романтизм, характерний для молодого подружжя, даний етап сімейного життя є одним із найбільш складних, про що говорить велика кількість розлучень. Проблеми цієї стадії можуть бути пов'язані з труднощами сімейної адаптації та необхідністю прийняття нових ролей, а також можуть бути наслідком невіддільності подружжя від батьківських сімей [1].

До чинників, які можуть ускладнити проходження першої нормативної кризи сім'ї, вчені відносять:

- неадекватну мотивацію створення шлюбу, що спостерігається у випадках, коли один або обидва із подружжя вступають в шлюб через бажання поповнити нестачу любові, спілкування, турботи, тепла, уваги, уникнути почуття самотності та непотрібності;

- прагнення відокремитися від батьківської сім'ї. Одним із найбільш частих неадекватних мотивів укладання шлюбу є прагнення молодого подружжя дистанціюватися від батьків;

- намагання в такий спосіб вирішити проблему життєвої кризи (створення сім'ї як помста минулому коханню; шлюб як спосіб подолати втрату близької людини; шлюб як спосіб пережити професійну нереалізованість);

- уникнення тиску соціального оточення, тобто створення шлюбу з метою відповідати нормам соціального оточення, що стосуються віку укладання шлюбу та інших аспектів шлюбної поведінки, щоб таким чином уникнути тиску близького соціального оточення;

- компенсацію почуття неповноцінності, коли укладання шлюбу може бути способом поповнити дефекти власного «Я». В цьому випадку приєднання до ідеалізованого партнера дозволяє підвищити почуття особистого значення і самоповаги [8];

- досягнення успіху, у випадку отримання одного із партнерів матеріальної або соціальної вигоди в результаті укладання шлюбу;

- вимушений шлюб, коли намагаються таким способом вирішити життєві труднощі, які виникли. Наприклад, незапланована вагітність, житлові або матеріальні проблеми одного із подружжя і т.д.

Вчені наголошують, що при наявності неадекватної мотивації створення сім'ї особистість партнера не є цінністю, важлива просто його наявність або його функціональні характеристики, які мають значення для задоволення потреб. Неадекватна мотивація створення сім'ї може бути свідомою і несвідомою. В останньому випадку практично неминуче поглиблене і більш «хворобливе» переживання рано чи пізно наступаючого в будь-яких стосунках періоду розчарування в партнері і шлюбі [13].

Подружжю, яке створило сім'ю, необхідно вирішити багато важливих завдань, які знаходяться, перш за все, у сфері емоційних стосунків. Одне із них – посилення емоційного зв'язку у подружній підсистемі і відділення від батьківської сім'ї без розриву емоційних контактів із нею або реактивної втечі в інші «замінні» стосунки. Подружжя, з одного боку, повинне навчитися належати один одному, не втрачаючи близькості із розширеною сім'єю, з іншого боку – бути частиною власної сім'ї, не втрачаючи своєї індивідуальності [14].

Здатність подружжя до близьких і незалежних стосунків часто визначається тим, наскільки кожному із подружжя вдалося стати самостійною особистістю в батьківській сім'ї. М.Боуен стверджує, що тих, кому не вдалося здобути автономію в рамках батьківської сім'ї, відрізняє емоційна холодність або схильність до злиття із партнером. Високий рівень злиття подружжя досить часто зустрічається в молодих сім'ях, що в певній мірі допомагає парі

досягнути ціннісно-орієнтованої єдності (своєрідного «Ми» пари). Однак це процес, в якому, за словами К. Вітакера, коли двоє відмовляються від своєї особистості і стають ніким заради того, щоб стати частинками симбіотичного союзу під назвою шлюб [10]. Такі стосунки формуються, як правило, за рахунок сильного придушення індивідуальних потреб одного або обох із подружжя, що викликає страх втрати власне «Я», що призводить до напружених міжособистісних стосунків. Однак, коли період ідеалізації партнера проходить, спроби вийти із злиття і відстояти своє «Я» можуть викликати емоційну нестабільність у взаємодії партнерів, що неминуче призводить до сімейних конфліктів в парі. Деідеалізація є нормативним етапом розвитку емоційних стосунків, якому, як правило, передують бурхливі романтичні переживання, приписування партнеру ідеальних рис, відчуття великого кохання і емоційної близькості з ним. Однак крах ілюзій є неминучим, оскільки ідеалізація – це лише фаза в емоційному циклі, де наступний етап це розчарування, втрата позитивних емоцій, виникнення байдужості і суму у стосунках партнерів, що може призвести до розлучення [13].

Отже, встановлення як зовнішніх, так і внутрішніх (індивідуальних) меж є важливим завданням молодого подружжя для досягнення міжособистісного взаєморозуміння. Саме такі заборони й оберігають від одноманітності та дають змогу партнерам «менш хворобливо» пережити зміни у комунікативній взаємодії, що обумовлено особливістю емоційних стосунків у подружній парі, які мають періоди зближення, інтенсивного спілкування, а також і тимчасового відходу один від одного, дистанціювання. Подібна перервність стосунків може сприяти накопиченню агресії, яка є небезпечною для міжособистісного задоволення стосунками в подружніх парах [10].

Здатність молодого подружжя до автономного функціонування допомагає їм позбутися емоційної реактивності, яка призводить до поляризованих (комплементарних) стосунків: переслідувач – дистанційований, агресивний – покірний, незалежний – вимогливий і т.д., що передбачає необхідність взаємного пристосування партнерів, в різниці від симетричних стосунків, заснованих на рівності і схожості. Перебільшена комплементарність створює дисфункційну підсистему, яка відрізняється ригідністю і жорсткою фіксацією ролей, що обумовлює низьку здатність сім'ї пристосовуватися до змін (а саме, пов'язаних із проходженням стадій життєвого циклу сім'ї і супроводжуваних їх нормативних криз) і понижує її адаптивний потенціал [12].

Вчені зазначають, що періоди емоційного відчуження можуть важко пережитися подружжям, але самі по собі вони не є причиною розпаду стосунків, не ведуть до незворотності, відчаю і безнадійності. Ресурсом для їх подолання можуть бути позитивні переживання, засновані на попередньому досвіді пари, на історії їх взаємин [14].

Найбільш оптимальним варіантом вирішення кризи задоволеності стосунками в подружніх парах є формування здатності маніпулювати між протилежними полюсами – «індивідуалізація-співналежність» [9].

Також, подружжю періодично необхідно віддалятися один від одного для того, щоб мати можливість асимілювати отриманий досвід і знайти новий простір для самореалізації. Таким чином, розвиток здатності регулювати психологічну дистанцію в парі відіграє важливу роль у підтримці і стабілізації сімейних стосунків, обслуговуючи одночасно процеси зміни і особистісного розвитку партнерів [6, 8, 11].

Слід наголосити, що під час проходження кризового періоду подружжя адаптується один до одного, шукає такий тип сімейних стосунків, який задовольнив би їх обох [6]. Вміння подружжя вирішувати проблеми, ще на початковому етапі сімейного життя, сприяє виробленню довготривалих стійких форм поведінки, які діють протягом всього життєвого циклу сім'ї і допомагають пережити наступні нормативні і ненормативні сімейні кризи. [12].

Останнім часом психологи приділяють велику увагу попередженню кризового періоду у сім'ї, враховуючи періодичність емоційних станів у взаєминах між людьми: періоди теплих емоційних відносин можуть змінюватися періодами байдужості, негативного, а іноді навіть ворожого ставлення один до одного, це особливо важливо враховувати в перші роки спільного життя.

Висновки. Отже, на підставі проаналізованих даних можна зробити висновок про те, що конфліктність молодого сім'ї під час кризи (яка визначається індивідуально-психологічними особливостями, змінами соціально-психологічних настанов молодого подружжя та періодом

адаптації) одночасно є етапом їх особистісної переорієнтації, яка проявляється у особливостях зміни соціальних ролей особистості. Тому вивчення конфліктності молодого сім'ї під час кризи має велике практичне значення в плані запобігання конфліктів, та ускладнення подальшого перебігу кризового періоду з метою розробки методів своєчасної допомоги.

Список використаної літератури

1. Антонов А.И. Микросоциология семьи (методология исследования структур и процессов). Москва, 2009. 315 с.
2. Андреева Т.В. Семейная психология: учеб. пособ. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 244 с.
3. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: курс лекций. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 237 с.
4. Грабська І.А., Дайек Е., Шинкаренко О.Д. Дослідження сімейного насильства в крос-культурній перспективі. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2014. Вип.8. С. 29–32.
5. Давидюк Н.О. Механізми стабілізації подружніх взаємин / Матеріали Міжнарод. наук.-практ. конференції «Спадкоємність та інновації в українській психологічній науці». Київ – Хмельницький – Кам'янець-Подільський, 2002. С. 205-209.
6. Давидюк Н.О. Ціннісно-орієнтаційний зміст образу «Я» молодого подружжя. *Психологія*. 2012. Випуск 14. С. 104–109.
7. Давидюк Н.О. Чинники гармонізації емоційних стосунків подружжя / Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Том IV. Частина 5. Київ, 2011. С. 80–83.
8. Дмитриев А. В. Конфликтология: учебное пособие. Москва: Альфа-М, 2003. 336 с.
9. Дьоміна Г.А. Комунікабельність як одна з найголовніших якостей сім'янина: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. VII. Вип. 4. К.: «Гнозис». 2014. С. 102–110.
10. Каблуков В. А. Проблема студентських сімей. Каблуков: АВС, 2014. С. 36-38.
11. Кондрацька Л.В. Вплив сімейних конфліктів на психічне здоров'я дитини. *Наука і освіта*. 2013. № 5–6. С. 40–43.
12. Кришталь В.В., Семєнкіна І.А. Системний підхід к діагностике, психотерапии и психопрофилактике. *Международ. мед. журн.* 2011. Т.6, № 1. С. 37-40.
13. Обозов И.Н. Психология межличностных отношений. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 250 с.
14. Сысенко В.А. Супружеские конфликты. Москва, 2008. 346 с.