

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Маршанкін Антон Кирилович

**«Взаємозв'язок рівню сімейної тривоги в умовах пандемії COVID-19 з
рівнем задоволеності шлюбом»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:
Кандидат психологічних наук,
Асистент кафедри «соціальної роботи»
Карамушка Тарас Вікторович

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
Кандидат соціологічних наук,

(підпис)

Київ - 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ОГЛЯД ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНОЇ ТРИВОГИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....	6
1.1. Феномен тривоги особистості у стресових ситуаціях та її вплив на повсякденне життя людини	6
1.2. Феномен задоволеності шлюбом.....	14
1.3. Вивчення феномену сім'ї та сімейної тривоги	24
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СІМЕЙНОЇ ТРИВОГИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 З РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ.....	31
2.1. Організаційно-методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	35
Висновки до розділу 2.....	41
РОЗДІЛ 3	
ТРЕНІНГ	42
1.1. Тренінг	42
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	53

ВСТУП

Сьогодні у соціумі та науці зростає інтерес до проблем збільшення кількості розлучень кожного року. Не винятком став і 2020 рік що пройшов під егідою пандемії COVID-19. Саме тому окремим питанням постало погіршення міжособистісних відносин, почастищення сварок в родинях та, як результат, підвищення кількості розлучень та розпаду відношень у часи високого рівня соціальної тривоги, що спонукало також підвищення рівню сімейної тривоги.

Наше дослідження є логічним та поступовим продовженням інших досліджень, що вивчали теми сімейних відносин, сімейної тривоги та задоволеності шлюбом. Наприклад Ільїнський С.В. та Кузнецова Е.А. дослідили тривогу як фактор задоволеності шлюбом подружжям з різним рівнем домагань, де розкрили особливості та вплив рольової поведінки у сім'ї на сімейні відносини та відобразили взаємозв'язок різних домагань зі ступенем задоволеності шлюбом [29]. Також цікаву роботу провели Столярська Е.В. та Жук О.Г. на тему взаємозв'язку ступеня задоволеності шлюбом та самоактуалізації особистості подружжя [42]. Котельнікова Ю.С. у своїй статті «Психологічні фактори задоволеністю шлюбом в молодих сім'ях» провела аналіз досліджень щодо задоволеності шлюбом та факторів, які на це впливають сьогодні [33].

Взагалі родина є об'єктом ретельного наукового аналізу дослідників з різних психологічних галузей. Особлива увага сучасних досліджень приділяється родині як етіологічному й патогенетичному чинникові неврозів, психосоматичних і сексуальних розладів (Ейдемільер Е.Г., Кочарян Г.С., Кочарян О.С., Столін В.В., Семьонкіна І.А., Юстицькіс В.В.). Дослідження психологічної готовності сучасної молоді до шлюбних стосунків, особливостей статево-рольової диференціації в умовах сучасної сім'ї, причин і механізмів порушень функцій сім'ї, загальних тенденцій розвитку української сім'ї є важливою основою для розширення психодіагностичних і психокорекційних методів сімейного консультування й психотерапії (Алексеева М.І., Бондаренко

О.Ф., Буленко Т.В., Бурлачук Л.Ф., Говорун Т.В., Демидова Т.А., Денисенко А.А., Долинська Л.В., Кізь О.Б., Кікінеджи О.М., Кісарчук З.Г., Кляпець О.Я., Максименко С.Д., Мушкевич М.І., Титаренко Т.М.).

Отже, саме тому актуальність нашої теми полягає в стрімкому зростанні кількості розлучень у період карантину, що був зумовлений пандемією COVID-19. Люди були вимушені проводити більше часу дома зі своєю родиною. В умовах стресу, що був зумовлений страхом пандемії та постійного перебування з партнером зросла частота сварок в подружжі. В цілому також зросла ступінь незадоволеністю шлюбом. Родинні відносини та міцний шлюб завжди були ознакою успішного та здорового суспільства, а також місцем відпочинку та емоціонального наповнювання для людини. Близькі та кохані - це люди, які підтримують у важкі часи та спонукають нас до розвитку. Тому так важливо приділити час на вивчення питання чому у часи тривоги та підвищеного стресу родина стала для більшості громадян не місцем затишку та підтримки, а місцем розв'язування конфліктів та зростання незадоволеності. Більш того є необхідним проведення емпіричних досліджень у часи COVID-19. Це можливість дослідити реакції людей в умовах пандемії та вплив цих реакцій на взаємовідносини для подальшого вивчення цього питання і знаходження підходів та засобів щодо укріплення інституту родини та взаємовідносин у шлюбі. Це сприятиме укріпленню соціуму в цілому та розвитку здорового емоційного стану громадян країни.

Об'єктом є сімейна тривога та феномен задоволеності шлюбом.

Предметом є вивчення та дослідження взаємозв'язку рівня сімейної тривоги в умовах пандемії COVID-19 з рівнем задоволеності шлюбом.

Метою роботи є встановлення взаємозв'язку між рівнем сімейної тривоги в умовах пандемії COVID-19 та ступенем задоволеності шлюбом.

Гіпотезою роботи є існування взаємозв'язку між рівнем сімейної тривоги в умовах пандемії COVID-19 та ступенем задоволеності шлюбом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічне опрацювання літературних джерел щодо дослідження феномену сімейної тривоги та задоволеності шлюбом;
2. Встановити зв'язок між рівнем сімейної тривоги та ступеню задоволеності шлюбом в умовах пандемії COVID-19 шляхом проведення емпіричного дослідження;
3. Провести аналіз та інтерпретацію даних;
4. Узагальнити висновки.

Методи дослідження:

- теоретичні (аналіз сучасної літератури щодо проблеми);
- емпіричні: анкетування та психодіагностичні методики, опитувальник «Аналіз сімейної тривоги» та опитувальник задоволеності шлюбом;
- статистичні: метод математичної статистики (Jamovi)

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ОГЛЯД ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ СІМЕЙНОЇ ТРИВОГИ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

1.1. Феномен тривоги особистості у стресових ситуаціях та її вплив на повсякденне життя людини

Практично кожна людина переживає у своєму житті сильні стресові ситуації, які залишають на душі глибокі, а іноді й невиліковні рани. Особливо гостро це переживають діти і молодь [1].

Тривога - емоційне переживання, що суб'єктивно сприймається як негативне та обумовлене очікуванням чогось небезпечного. При цьому це переживання має дифузний характер, що не пов'язано з ніякою конкретною подією. За наявності тривоги на фізіологічному рівні фіксується почастищення дихання, посилення серцебиття. Вона характеризується часовою інтенсивністю різного рівня; наявністю усвідомлюваних неприємних переживань напруги, заклопотаність, занепокоєння, побоювання [30].

Тривога є, насамперед, сутністю пильності та обережності. Таким чином, тривога є базовою реакцією. Багато дослідників використовують термін «тривога» у різноманітних значеннях але, як правило, найпопулярнішими є тільки 2 з них - тривога як психічний стан та тривога як якість особистості [28].

Тривога виникає з реальних або уявних загроз. У кожного індивіда є базовий або постійний рівень тривоги, який визначається взаємовідносинами, в яких приймає участь людина. Вони в свою чергу виникають через різні життєві умови та обставини.

У сучасному розумінні, як свідчать психологічні словники, стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму й готує його до певної фізичної активності, такої як супротив, боротьба, втеча. Стрес як складний емоційний стан є результатом впливу багатьох чинників на особистість

людини в будь-якому віці. Аналіз класифікацій стресів свідчить про те, що вони є результатом впливу стресорів, які відрізняються за змістом, силою, часом дії. До того ж одні й ті ж стресори викликають різну реакцію в різних людей [9].

У психологічній літературі досить часто зустрічається поняття тривожність. Тривожність – переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям загрозованої небезпеки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість. У вітчизняній психологічній літературі ця відмінність зафіксована відповідно в поняттях «тривога» і «тривожність». Останній термін, крім того, використовується і для позначення явища в цілому.

Тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, яка є емоційним станом. Стан характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, неспокою, похмурих передчувань, а з погляду фізіології – активацією вегетативної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю і динамічним в часі. На психологічному рівні тривожність відчувається як: напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеність, невдача, самота, неможливість ухвалити рішення [28].

На фізіологічному рівні реакція тривожності виявляється в: посиленні серцебиття, частішому диханні, збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості, коли нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [11].

Проблему походження тривожності можна знайти в розробленому Божович Л.І. уявленні про те, що процес онтогенетичного розвитку особистості характеризується формуванням системних новоутворень психіки [10].

Особливістю таких новоутворень є те, що вони набувають спонукальної сили і характеризуються власною логікою розвитку. Як відомо, Божович

розглядала це питання на прикладі утворень, що забезпечують свідоме управління своєю поведінкою, а також планувала використовувати його стосовно вивчення вищих відчуттів.

Крім того, подібним чином, дослідниця розглядає і якості особистості як систему, що включає стійкий мотив і закріплені, звичні форми його реалізації у поведінці та діяльності. Тривожність проходить той же шлях розвитку [10]. Можна вважати, що наявність конфлікту у сфері «Я» веде до незадоволення потреб, напруженості, різноспрямованість яких і породжує стан тривоги.

Надалі відбувається закріплення цього стану, який, стаючи самостійним утворенням, набуває власної логіки розвитку. Володіючи достатньою спонукальною силою, тривога починає виконувати функції мотивації спілкування, спонуки до успіху і т. п., тобто займає місце провідних особистісних утворень.

Тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога). У цьому контексті тривожність тісно пов'язана з мотивацією до успіху.

Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова характеристика активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності.

Особистості, що належать до категорії високотривожних, схильні бачити в широкому діапазоні ситуацій загрозу для їх самооцінки і життєдіяльності. На такі

ситуації вони реагують вираженим станом напруженості. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явища, що перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності особистості.

Сьогодні існує мало ґрунтовних досліджень про вплив тривожності на особистісний розвиток, хоча вперше його відзначив ще Серен К'єркегор, який вважав тривожність основним чинником, що визначає історію людського життя [4]. Пізніше ця точка зору розвивалася у філософських роботах екзистенціалістів і у психологічному плані – в психоаналітичних дослідженнях. Сучасні уявлення про вплив тривожності на розвиток особистості базується в основному на даних клінічних досліджень, зокрема отриманих на матеріалі пограничних розладів.

Значні проблеми пов'язані зі співвідношенням понять «тривожність» («тривога») і «страх». Розмежування явищ тривоги і страху відбулося лише на початку ХІХ століття і пов'язано з К'єркегором, який послідовно розмежовував конкретний страх (Fureht) і невизначений, несвідомий страх – тугу (Angst). Донині все, що належить до явищ тривоги і страху, описувалося і обговорювалося під загальним поняттям «страх».

Сьогодні найбільш поширеною точкою зору є розгляд страху як реакції на конкретну, визначену небезпеку, а розгляд тривожності – як переживання невизначеної, примарної загрози переважно уявного характеру. Згідно з іншою позицією, особистість відчуває страх коли щось загрожує її цілісності або існуванню як живої істоти, а тривожність – при загрозі соціальній, особистій, коли небезпека загрожує цінностям людини, потребам «Я», її уявленню про себе, відносинам з іншими людьми, становищу в суспільстві.

У деяких дослідженнях страх розглядається як фундаментальна емоція, а тривожність – як те, що формується на його основі, часто в комбінації з іншими базовими емоціями [7].

Широкого поширення набуло в останні роки використання у психологічних дослідженнях диференційованого визначення двох видів тривожності: «тривожність характеру» і «ситуаційна тривожність».

За визначенням Петровської А.А. «Тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги. Тривожність підвищена при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, які переживають наслідки психотравм.» [11].

Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розрізнення ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю людини, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості та її оточення.

Аракелов Н.Е., у свою чергу, відзначає, що тривожність – це багатозначний психологічний термін, що описують як певний стан індивідів у певний момент часу, так і стійку властивість будь-якої людини. Аналіз літератури останніх років дозволяє розглядати тривожність із різних точок зору, які допускають твердження про те, що підвищена тривожність виникає й реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, провованих при впливі на людину різними стресами.

Таким чином, поняттям «тривожності» у психології визначають стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, занепокоєння та неспокою, які мають негативне емоційне забарвлення [6].

Досить часто тривогу розглядають як форму адаптації при гострому чи хронічному стресі. З виникненням тривоги пов'язують також посилення поведінкової активності, зміну характеру поведінки або включення механізмів інтрапсихічної адаптації. [24].

Однак тривога має особистісну обумовленість і за направленістю свого вияву може виконувати як охоронні, мобілізуючі, так і дезорганізуючі функції. У

випадках, коли рівень тривоги неадекватний ситуації, відбувається перенапруження регуляторних механізмів, що, зазвичай, призводить до порушень поведінкової регуляції а поведінка людини не відповідає ситуації.

Тривожність інтрапсихічна, тобто обумовлена внутрішньо і пов'язана із зовнішніми об'єктами лише в тій мірі, у якій вони стимулюють внутрішні конфлікти. Зазвичай тривожність, на відміну від страху, є реакцією на уявну, невідому загрозу. В основі тривожності завжди лежать внутрішні конфлікти особи. Для тривожності також характерна пролонгованість, тобто їй властиве розтягування в часі, постійне повторювання або неперервність [1].

З точки зору фізіології, тривожність є реактивним станом. Вона викликає фізіологічні зміни, що готують організм до боротьби – відступу або опору. При тривожності збуджується серцево-судинна система, а діяльність травної системи пригнічується. Кров зі стравоходу «надсилається» до м'язової системи, тобто організм готується до активної діяльності. Тривожність виявляється на трьох рівнях: нейроендокринному (продукція адреналіну та епінефрину); психічному (невизначені побоювання); соматичному або моторно-вісцеральному (фізіологічні реакції різних систем організму на збільшення продукування епінефрину) [11].

Рівень вияву і характер фізіологічних показників у стані тривоги є суб'єктивним явищем, що залежить від особистісних особливостей індивіда. Виділяють два основних види тривожності. Перший з них – це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, що об'єктивно викликає неспокій, стурбованість індивіда. Цей стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Така тривожність не тільки є цілком нормальною, але і виконує свою позитивну роль. Вона виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення проблем, що виникають.

Другий вид – так звана особистісна тривожність. Вона може бути визначена як риса особистості, що виявляється у постійній схильності до переживань тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, у тому числі і таких, що об’єктивно не можуть викликати тривогу. Особистісна тривожність характеризується наявністю стану несвідомого страху, відчуттям невизначеної загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливу та небезпечну. Людина, схильна до такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, у неї ускладнений контакт із навколишнім світом. Оточення сприймається як вороже та загрозове [15].

Роль тривоги в адаптаційному процесі може істотно змінюватися залежно від її інтенсивності та вимог, що ставляться до адаптаційних механізмів особистості [14]. Якщо розбіжності в системі «людина – середовище» не досягають значного ступеня та рівень тривоги не перевищує середніх значень, тоді на перший план виступає її мотиваційна мета. У цьому випадку тривога обумовлює активізацію цілеспрямованої поведінки. При вираженому порушенні збалансованості в системі «людина – середовище», коли відбувається перенапруження механізмів регуляції, тривога значно зростає, відображаючи формування стану емоційного стресу, який може набути хронічного характеру та знизити ефективність психічної адаптації. Тривога за інтенсивністю і тривалістю неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, призводить до порушення поведінкової інтеграції, до виникнення вторинних (усвідомлених або неусвідомлюваних) виявів, які разом з тривогою визначають психічний стан суб’єкта. Таким чином, тривога лежить в основі будь-яких (адаптивних і неадаптивних) змін психічного стану і поведінки, обумовлених психічним стресом.

Отже, тривожність – індивідуальна властивість особистості, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями,

невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми, а також така подія як пандемія COVID-19. Якщо розглядати тривогу або тривожність як стан, переживання, або як більш-менш стійку особливість особистості, то несуттєво, наскільки вона адекватна ситуації. Переживання обґрунтованої тривоги не відрізняється від необґрунтованого переживання. Суб'єктивно ж стани рівні. Але об'єктивно різниця дуже велика. Переживання тривоги в об'єктивно-тривожній для суб'єкта ситуації – це нормальна реакція, що свідчить про адекватне сприйняття світу, гарній соціалізації й правильному формуванні особистості. Таке переживання не є показником тривожності суб'єкта. Переживання ж тривоги без достатніх підстав означає, що сприйняття світу є перекрученим, неадекватним. Здорові відносини зі світом порушуються. У цьому випадку мова йде про тривожність як особливу властивість людини, особливий вид неадекватності. Тривожність людини може бути серйозною перешкодою на шляху до професійних досягнень і реалізації себе як особистості, але з іншого боку певна міра тривожності може бути мотивацією до досягнення успіху. Тривога лежить в основі будь-яких (адаптивних і неадаптивних) змін психічного стану і поведінки, обумовлених психічним стресом, та запускає захисні механізми особистості. Стрес як складний емоційний стан є результатом впливу багатьох чинників на особистість людини в будь-якому віці, особливо від них страждають діти, молодь та люди похилого віку.

1.2. Феномен задоволеності шлюбом

Відношення людей до інституту шлюбу та сім'ї трансформувалось у процесі розвитку суспільства. Дослідники по-різному описують поняття «сім'я» та «шлюб». На думку Зацепіна В.І., шлюб є особливим, унікальним соціальним інститутом [27]. Сутність шлюбу полягає у соціально-урегульованій формі відносин між чоловіком та жінкою, яка встановлює їх ролі по відношенню один до одного (права та обов'язки) та до їх дітей, що виникли у процесі соціальної еволюції. Карабанова О. А. описує сім'ю та шлюб перш за все як суспільні форми регулювання відносин між людьми, що знаходяться у родинних зв'язках [32].

Термін «задоволеність шлюбом» дослідники визначають як внутрішню суб'єктивну оцінку, відношення подружжя до власного шлюбу. Одне з визначень дає Голод С.И.: «задоволеність шлюбом є результатом адекватної реалізації уявлення про сім'ю, що склалося у свідомості людини під впливом зустрічей з різноманітними подіями, що утворюють його досвід (дійсний чи символічний) у даній формі діяльності» [20, с. 35]. Обозов Н.Н. та Обозова А.Н. відокремлюють, що задоволеність шлюбом є стійким емоційним явищем - почуттям, яке може проявитися «неопосередковано у емоціях, що виникають у різноманітних ситуаціях, а також у різних думках, оцінках та порівняннях» [38, с. 121].

З іншого боку, переживання незадоволеності шлюбом виникає як результат різкого розходження між реальним життям та очікуваннями індивідів, а також надмірно завищених сподівань по відношенню до шлюбу і партнера. Ситуація незадоволеності шлюбом приводить до стану фрустрації. Характер травмуючого впливу незадоволеності в значній мірі залежить від ступеню усвідомленості цього стану.

Суб'єктивна задоволеність шлюбом може бути повною, коли партнери цілком задоволені сімейним життям, та частково, коли у кого небудь з них є спрямованість на зміну визначених аспектів сімейної ситуації. Переживання почуття задоволеності або незадоволеності шлюбом чине вплив на відношення

до більшості сфер сімейного життя, формує оцінки тих чи інших сфер життя, приводячи їх до «загального знаменника». Людина, яка незадоволена шлюбом, навіть найуспішніші аспекти сімейного життя може сприймати як емоційно негативні та навпаки, будучи задоволеною шлюбом в цілому людина зможе і в недоліках побачити переваги. Варга А.Я. у своїй роботі підкреслює що задоволеність шлюбом безпосередньо впливає на стійкість шлюбу - низька ступінь задоволеності шлюбом при незначному впливі інших важливих факторів призводить до розпаду сім'ї [17, с. 133].

Таким чином, задоволеність шлюбом грає велику роль у підтриманні стабільності родини та позитивного емоційного фону в сім'ї. У свою чергу, дослідниками відокремлено ряд факторів, що впливають на ступінь суб'єктивної задоволеності шлюбом.

Дослідження феномену задоволеності шлюбом у вітчизняній та зарубіжній психології проводиться вже майже тридцять років у рамках загального підходу вивчення якості шлюбу. За цей час було відокремлено багато факторів, що підтверджують багатогранність цього поняття. Але в зв'язку з тим, що інститут сім'ї з часом змінюється, вивчення задоволеності шлюбом завжди буде актуальним. Одна з найперших та найбільш ємких на наш погляд класифікацій факторів задоволеності шлюбом представлена Тавіт А.Ю. [43]. Автор відокремлює дві групи факторів задоволеності шлюбом: ті що виникли до шлюбу та ті що виникли під час шлюбу. Перша група факторів, на думку Тавіт є психологічною основою шлюбу та містить такі аспекти як походження якості особистості, ідеал другої половинки та шлюбу, мотиви вступу у шлюб. Друга група факторів включає: етично-емоціональні відносини подружжя, схожість поглядів щодо виховання дітей, розподілення домашніх та господарських обов'язків, вільний час та його проведення, відносини з батьком або матір'ю другої половинки, з друзями, відношення до алкоголю та інше.

Детальний огляд зарубіжних досліджень на цю тему проведених до кінця 80-х років добре представлений Альшиной Ю.Е. [5]. Основоположними критеріями задоволеності шлюбом в дослідженнях виступали: стаж шлюбу, що фіксувався як один з трьох періодів циклу розвитку родини, народження першої дитини та момент коли дитина залишає родину, - як точки відліку основного характеру змін.

Гребенников І.В. [21, с. 223-225] вказує на те, що за матеріалами різних дослідників максимальна задоволеність шлюбом спостерігається в сім'ях до народження дітей, мінімальна - в сім'ях з дітьми дошкільного віку. Суб'єктивна задоволеність шлюбом знижується в перехідні періоди життєвого циклу сім'ї і в сім'ях з маленькими дітьми. Наявна параболічна залежність задоволеності шлюбом від сімейного стажу. Через 12-18 років шлюбу задоволеність шлюбом виявляється найменшою в результаті розвитку у подружжя потреби в автономії, що змінює їх первинну потребу в адаптації і духовних взаємовідносинах. У дослідженні, проведеному під керівництвом Н.Г. Юркевича [48, с. 98-104], була виявлена пряма залежність між задоволеністю шлюбом і задоволеністю роботою. Це ж дослідження показало, що існує певна залежність між задоволеністю шлюбом і розподілом домашньої праці (задоволеність шлюбом пов'язана з розподілом обов'язків між подружжям).

Як показали результати дослідження Целуйко В.М., у чоловіків в цілому суб'єктивна задоволеність шлюбом вище, ніж у жінок. Образ щасливого шлюбу у чоловіків формується через призму психологічних та сексуальних компонентів шлюбу, у жінок - через побутову, рекреативну, сексуальну і психологічну підструктури шлюбу. Соціально-демографічні характеристики сім'ї, такі як наявність дітей в сім'ї (особливо різностатевих), планування і легкість протікання вагітності, рівень добробуту сім'ї також позитивно впливають на задоволеність шлюбом. В той же час, С.В. Ковальов наводить дані про негативний вплив

раннього віку одруження на задоволеність шлюбом, які підтверджуються цілим рядом досліджень, проведених на різних популяціях респондентів [34, с. 129].

Безліч робіт були присвячені вивченню причин незадоволеності шлюбом молодими подружжями. Дмитриєнко А.К. у своєму дисертаційному дослідженні вказує на те, що в них виділені різні чинники, що впливають на незадоволеність шлюбом: короткочасність дошлюбного знайомства подружжя, ранній вік молодят (до 21 року), неуспішність браку батьків одного або обох з подружжя, дошлюбна незапланована вагітність, різні думки подружжя щодо питання побуту і дозвілля та ін. [25, с. 14].

Одна зі спроб систематизувати отримані в різних дослідженнях чинники задоволеності шлюбом належить Гурко Т.А., де він вивів чотири групи таких чинників [22, с. 78]:

- соціально-демографічні і економічні характеристики сім'ї (загальний сімейний дохід, вік подружжя, кількість дітей в сім'ї і т.п.);
- характеристики зовнішньої сфери життєдіяльності подружжя (професійна сфера, взаємовідносини подружжя з найближчим соціальним оточенням і т.п.);
- установки і поведінка подружжя в основних сферах сімейної життєдіяльності (розподіл господарчо-побутових обов'язків і збіг установок в цій сфері сімейного життя, організація дозвілля);
- характеристики міжподружніх стосунків (емоційно-моральні цінності, почуття любові і поваги до партнера, загальні погляди і інтереси, подружня вірність і т.п.).

Масив даних про чинники, що впливають на характер подружніх стосунків, накопичених на сьогоднішній день вітчизняними вченими і зарубіжними дослідниками досить великий. При цьому Дружинін В.Н. робить акцент на тому, що ці чинники повинні розглядатися в щільному зв'язку з такими діяльними

характеристиками сім'ї, як виховання дітей, специфіка взаємовідносин в сім'ях з різною соціальною приналежністю подружжя і так далі [26, с. 112].

У дослідженні, проведеному Васильєвою Е.К., були отримані дані про те, що чинник економічного добробуту впливає на успішність браку, залежно від того, яке місце в ієрархії цінностей займає він у подружжя і наскільки схожими є очікування подружжя в цьому плані [18, с. 27].

Вагомий вклад в розробку проблеми зв'язку схожості установок подружжя у сфері сімейних ролей і задоволеності шлюбом був внесений Обозовим Н.Н. і Обозовой А.Н.. Отримані ними дані свідчать про те, що несхожість думок подружжя з приводу функцій сім'ї та характеру розподілу основних сімейних ролей призводить до дезорганізації сім'ї [39, с. 148]. Ними так само було показано, що збіг думок подружжя з цих питань впливає на їх сумісність і успішність шлюбу [40, с. 67]. Обозови описали суб'єктивні і об'єктивні, зовнішні і внутрішні чинники сумісності подружжя.

Вони виділили чотири аспекти подружньої сумісності, необхідність розділення яких, на їх думку, обґрунтована відмінністю властивих їм критеріїв, закономірностей і проявів:

- духовна сумісність - характеризує узгодженість цільових компонентів поведінки партнерів: установок, ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, поглядів, оцінок, думок і так далі (основна закономірність духовної сумісності - схожість, подібність духовних устроїв подружжя);

- персональна сумісність - характеризує відповідність структурно-динамічних особливостей партнерів: властивостей темпераменту, характеру, емоційно-вольової сфери: один з критеріїв персональної сумісності – безконфліктний розподіл міжособистісних ролей. Основна закономірність цього аспекту сумісності подружжя – доповненість структурних характеристик партнерів;

- сімейно-побутова сумісність - функціональні особливості шлюбних партнерів: узгодженість уявлень про функції сім'ї і відповідний устрій, узгодженість ролевих очікувань і домагань при реалізації цих функцій. Критерій - ефективність виховання дітей;

- фізіологічна сумісність. Ознаками фізичної, у тому числі сексуальної, сумісності є гармонія ласок чоловіка і жінки, тілесного контакту, задоволеність від близькості [40, с. 103].

До зовнішніх об'єктивних чинників вони відносять стабільність соціальної системи і матеріальні умови існування сім'ї. До зовнішніх суб'єктивних - силу соціального контролю, ефективність правових норм, національних і культурних традицій, очікувань значимого оточення. До внутрішніх суб'єктивних відносять емоційні зв'язки а до внутрішніх об'єктивних - показники подружньої сумісності [40, с. 71-72].

Таке розуміння подружньої сумісності близьке до поняття задоволеності шлюбом. Дійсно, в даному випадку сумісність трактується як узгодженість установок, схожість духовних устроїв подружжя, відповідність характеру, узгодженість уявлень про функції сім'ї - тобто, в принципі, усе це можна позначити як уявлення про сімейне життя, а реалізація цих представлень в шлюбі і визначає оцінку подружжям власного браку, їх задоволеність сімейними стосунками.

Як це представлено у дослідженні, проведеному Гуленко В.В. і Мегедь В.В., головним показником сумісності в подружньому союзі є суб'єктивна задоволеність подружжям один одним, причому сумісність може розглядатися як близькість, схожість, духовна спорідненість, або така різниця, при якій характери та звички не ворожі, а взаємно доповнюють один одного [23, с. 79].

У практикумі Крилова А.А. і Маничевої С.А. в якості головного показника наявності сумісності в подружньому союзі також розглядається суб'єктивна задоволеність подружжям один одним [35, с. 27]. Марк Аргайл пише:

"Задоволеність - це, певною мірою, спокійна рефлексивна оцінка минулого і справжнього стану справ." [6, с. 25].

Однією з головних функцій сім'ї є феліцитивна функція - функція задоволення потреби людини в щасті. Сім'я розглядається як істотний чинник емоційного благополуччя особи, що визначає афективний тон її світовідчуття. Любов і шлюб багато в чому визначають досягнення людського щастя і задоволеності своїм життям.

Згідно з даними дослідження Марка Аргайла [6], задоволеність шлюбом визначає загальну задоволеність життям і стан щастя. Аргайл стверджував, що "сімейні люди, особливо ті, хто щасливий в шлюбі, відчують більш високу міру задоволеності життям. Є усі підстави припускати, що задоволеність знаходиться в причинно-наслідковій залежності зі шлюбом" [6, с. 33].

У зв'язку з цим, багатьма вченими проводилися дослідження впливу шлюбу на задоволеність життям. Д. Майерс пише про це наступне: "Ціла гора даних свідчить про те, що більшість людей, які мають до кого-небудь прихильність, почувають себе щасливіше, ніж ті, які цього позбавлені. Проте важливішим є не сам факт шлюбу, а якість шлюбних стосунків" [35, с. 34].

Серед критеріїв задоволеності стосунками з партнером Тавіт А.Ю. виділяє наступні [43, с. 121]:

- вираженість любові з боку партнера;
- взаємоповага та взаємодопомога в подружжі;
- задоволеність від виконання соціально-емоційних ролей;
- наявність сексуальної задоволеності;
- відчуття подружжям себе єдиним організмом - подружньою парою.

Психологічний рівень сумісності припускає певне поєднання індивідуально-типологічних особливостей подружжя. Сумісні партнери, як

правило, характеризуються подібністю одних і контрастом інших особових тенденцій.

Волкова А.Н. і Трапезнікова Т.М. займалися дослідженням механізмів корекції психологічної несумісності подружжя. Вони вважають, що така корекція може бути ефективна тільки на перших етапах подружнього життя. Нерідко буває досить простого інформування партнерів про їх індивідуально-типологічні особливості, розроблення прийнятних способів взаємодії один з одним.

Автори вважають корисним періодично відпочивати один від одного (під час дозвілля, в компанії друзів та ін.) [19, с. 76]. Головне в створенні гармонійного подружнього союзу - зовсім не прагнення "переробити" партнера, а навпаки - бажання змінитися самому, викоренити свої недоліки. Повага і терпимість до іншої людини дозволяє не зруйнувати брак навіть тоді, коли пристрасть і любов «згаснуть».

Важливість ролевої взаємодії як чинника, що впливає на задоволеність подружжям шлюбом, підтверджують дослідження Андреевой Т.В. [8, с. 84]: рівень збігу оцінок подружжя відносно виконання сімейних ролей корелює із стабільністю браку більшою мірою, чим показник рівня схожості і відмінності орієнтацій подружжя в різних сферах сімейного життя.

Вивчаючи подружжя, яке, в кінці кінців, розлучилося психотерапевт та дослідник Станіслав Кратохвил виділив основні чинники незадоволення браком, серед яких перерахував наступні: несправедливий розподіл домашніх обов'язків, сексуальна дисгармонія, надмірне вживання алкоголю одним з подружжя [36, с. 176].

Ейдеміллер Е.Г., Александрова В.Г. і Юстіцкіс В.В. розрізняють усвідомлене та «тліюче» незадоволення шлюбом [47, с. 217]. У разі усвідомленого незадоволення зазвичай спостерігається відкрите визнання людиною того, що сімейні стосунки її не задовольняють. Показовим при цьому є вказівка на глобальний характер незадоволення та те, що сімейне життя не

відповідає навіть наймінімальнішим вимогам. Інакше проявляється "тліюче незадоволення". Людиною виражається відносна задоволеність сімейним життям: "Живемо нормально", "Не гірше, ніж інші люди". Справжнє незадоволення ж виявляється непрямим шляхом, як це відмічають автори. По-перше, через вираження почуттів і станів: монотонність, нудьга, безбарвність життя. По-друге, незадоволення проявляється в численних скаргах на різні приватні сторони сімейного життя. По-третє, "тліюче незадоволення" проявляється у ряді специфічних феноменів [47, с. 214]. При усій мозаїчності проблеми і широти досліджень чинників стабільності шлюбу, на особливу увагу заслуговує спроба Яна Щепанського визначити найбільш суттєві ознаки успішного шлюбу. Він пише: "внутрішня згуртованість шлюбу і сім'ї підтримується дією як внутрішніх, так і зовнішніх сил". До внутрішніх сил він відносить:

- 1) взаємну любов там, де вона є вирішальною у виборі людини;
- 2) почуття обов'язку по відношенню до подружжя і дітей;
- 3) взаємне прагнення до кар'єрного росту, облаштованості;
- 4) турбота про спільне житло, будинок, домашнє господарство, турбота про дітей, розподіл праці в цій сфері;
- 5) усвідомлене або неусвідомлене бажання виправдати очікування оточуючих, родичів та біль ширших груп;
- 6) прагнення до здійснення власних мріянь і представлень періоду навчання;
- 7) можливість гармонійного розвитку особистості і використання шлюбу як засобу реалізації експансивних прагнень особи.

Зовнішні сили - це:

- 1) магічні санкції, що роблять іноді неможливим розлучення;
- 2) тиск громадської думки або системи санкцій, коли відмовляють у визнаному становищі в суспільстві людям з сімей, що розпалися;

- 3) тиск економічних умов;
- 4) вимоги, що пред'являються середовищем турботи про дітей.

Таким чином, більшість фахівців визначають задоволеність шлюбом як внутрішню суб'єктивну оцінку, що включає відношення подружжя до власного шлюбу, відмічаючи важливість цієї оцінки в спільному житті.

Найбільш точний узагальнюючий висновок відносно проблеми задоволеності шлюбом робить Голод С.І.: "Задоволеність шлюбом, вочевидь, складається як результат адекватної реалізації уявлення людини про сім'ю (певного образу), що склалося у свідомості цієї людини під впливом зустрічей з різними подіями, які утворюють її досвід (дійсний або символічний) в цій сфері діяльності" [24, с. 72]. До цього можна додати, що найуспішніше здійснювати свої функції (у тому числі виховання дітей) будуть сім'ї, члени яких задоволені своїми стосунками і спільною діяльністю, яку вони виконують.

1.3. Вивчення феномену сім'ї та сімейної тривоги

Родина займає важливе місце в багатьох дисциплінах і є об'єктом для багатьох досліджень. Фахівці різноманітних сфер, таких як соціологія, психологія, право, суспільствознавство, культурологія тощо, приділяють особливу увагу феномену сім'ї.

Сім'я поєднує у собі властивості соціальної організації, соціальної структури, соціального інституту та малих груп. Вона дозволяє зрозуміти механізми контролю та соціальної дезорганізації, соціальної стабільності, процесів міграції та демографічних змін. Саме тому родина залишається одним з найважливіших об'єктів досліджень і тому можна зустріти таку велику кількість визначень цього поняття.

У праці «Психологія сімейних криз» [37] родина розглядається як система, яка має визначену структуру та властивості, які мають визначені риси:

- взаємозалежність - вплив окремих елементів на систему;
- холізм - отримання окремими елементами нових властивостей за умов об'єднання;
- структурна організація - система характеризується наявністю ієрархії;
- кордони, які описують внутрішньо родинні відносини, а також відносини родини та навколишнього світу;
- сім'я має свою рольову структуру;
- специфічність внутрішньо родинних процесів;
- динамічність та здатність до розвитку;
- здатність до самоорганізації, наявність умов та необхідних ресурсів для збереження цілісності сім'ї.

Харчев А.Г. визначає родину як «систему взаємовідносин», що формується між членами подружжя, між батьками та дітьми; як «малу групу, члени якої зв'язані шлюбними та родинними відносинами, спільним побутом та взаємною

моральною відповідальністю». При цьому автор відокремлює функцію сім'ї, що пов'язана з фізичним відтворенням населення, а також його духовного збагачення, що пов'язано з соціальною необхідністю [44]. Він вважає родину зв'язуючою ланкою між фізичним існуванням та соціальним життям [45].

Подібне визначення родини запроваджує Антонов А.І., говорячи про сім'ю як про ту систему, що заснована на «єдиній загальносімейній діяльності спільності людей, які зв'язані шлюбними узами, спільним батьківством, спорідненістю, що таким чином здійснюють відтворення населення та спадкоємність сімейних поколінь, а також соціалізацію дітей та підтримання існування членів родини» [2].

Російським філософом Бердяєвим А.Н. Було запроваджене визначення поняття родини, як ієрархічного закладу, який підкоряється тим же законам, що і держава. На його думку, сім'я «пов'язана з господарським строем та має мінімальне відношення до кохання. Елементи рабства завжди були наявні у сім'ях і вони не зникли по сьогоднішній день» [12, с. 134].

Отже, сім'я є необхідним елементом соціальної структури людського суспільства, важливим інститутом соціалізації особистості. Негативні тенденції розвитку сучасної сім'ї (збільшення кількості розлучень за психологічними мотивами, зменшення народжуваності, рольове перевантаження молодого подружжя та ін.) викликають занепокоєння фахівців різних галузей науки, а також актуалізують практичні соціально-психологічні дослідження закономірностей функціонування сучасної сім'ї, ефективних форм і методів психологічної допомоги сучасному подружжю.

Під «сімейною тривоگو», автори методики «аналіз сімейної тривоги» та книги «Психологія та психотерапія сім'ї» Е. Г. Ейдеміллер та В. В. Юстіцкіс [47], розуміють стан тривоги в одного або обох членів подружжя. Характерною ознакою цього типу тривоги є наявність сумлінь, страхів, побоювань, які стосуються, перш за все, родини - здоров'я її членів, частих відлучень та пізніх

повернень, суперечок та конфліктів. Ця тривога не розповсюджується на сфери поза родиною - стосунки на роботі, стосунки з родичами, сусідами, друзями та інше.

Підґрунтям «сімейної тривоги», зазвичай, є погано усвідомлена невпевненість індивіда у якомусь дуже важливому для нього аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях свого партнера, або у собі та своїх власних почуттях. Зазвичай такі переживання, що суперечать уявленню про себе, витісняються, що може відобразитись на сімейних відносинах у вигляді тривоги. Важливою складовою сімейної тривоги є такі відчуття, як безпорадність та нездатність втручатись у хід подій в родині, направляти його в бажане русло.

Індивід з високим рівнем тривоги, що обумовлена сімейними відносинами, не відчуває себе значущою діючою особистістю в родині, незалежно від того яку позицію він займає та наскільки активну роль він грає в дійсності. У дисфункціональних родинх через невисловлені негативні емоцій та переживання, а також блоковані потреби членів родини наростає напруга, яка створює високий рівень сімейної тривоги.

Отже, з вищезазначеного стає зрозуміло, чому відсутність сімейної тривоги є важливим показником сімейного благополуччя та навпаки, чому високий рівень сімейної тривоги може бути фактором високого рівня незадоволеності шлюбом.

Одним з найперших звернув увагу та почав досліджувати цей феномен засновник сімейних систем М. Боуен [13]. На сьогоднішній день у психологічній науці його уявлення про родину, як про живу систему, стало загальновизнаним. Кожний член займає в ній своє унікальне місце. Окрім того, кожний має свою емоційну сферу. Тобто емоційне функціонування членів родини створює специфічну для кожної родини у кожний період її становлення емоційну атмосферу або «поле». Згідно цього люди займають різні функціональні позиції в сім'ї, що в свою чергу впливає на її цінності, почуття, вірування, відношення та поведінку в цілому. Таким чином, найголовніший аспект емоційної сфери

полягає у наступному - емоційна система «створює» загальний настрій у родині та кожного його члена, впливає на поведінку та прийняття рішень щодо взаємодії між подружжям, а також поза родиною. Ця емоційна система, як пише Боуен, керується двома протилежними тенденціями або «життєвими силами», - тенденцією до індивідуалізації (відокремлення) та тенденцією до сумісності (злиття). Задача кожного члена родини знайти своє унікальне, максимально комфортне місце так, щоб відчувати тепло та любов близьких, свою сумісність з ними з одного боку та бути відокремленою особистістю з іншого. Якщо ж це місце неможливо знайти та людина постійно знаходиться у стані стресу, вона й накопичує високій рівень сімейної тривоги та відповідно відчуває все меншу задоволеність своїми стосунками в сім'ї.

Має сенс відокремити умови щодо становлення міцних та щасливих взаємовідносин, які будуть стримувати зростання рівню сімейної тривоги при будь-яких обставинах. У праці «Психологія сімейних відносин з основами сімейного консультування» [3] авторами відокремлюється ряд факторів, які впливають на благополуччя шлюбу:

1. Психобіологічна сумісність. Перш за все, мається на увазі «непереборна тяга до партнера», що зумовлена потягом до зовнішності, таланту, особливостям характеру, зацікавленості у партнері як співрозмовнику та інше.

2. Соціальна зрілість подружжя - готовність до активної участі у житті суспільства, впевненість у матеріальній забезпеченості, сформоване почуття обов'язку та відповідальності.

Також автори зазначають групу умов, які опосередковано впливають на успіх шлюбу. До них відносять модель шлюбних відносин батьків: сімейний уклад (сімейна мікросереда, зовнішня та внутрішня сімейна активність, сімейне виховання [31]), особливості взаємовідносин подружжя, конфліктні ситуації, що виникають у родині та можуть привести подружжя до формування негативного

відношення до деяких частин шлюбу та, в майбутньому, спровокувати зростання рівню сімейної тривоги.

Можна відокремити також деякі мотиви подружжя, які неминуче можуть привести до незадоволення шлюбом та зростання рівню сімейної тривоги:

- відсутність загальних інтересів, поглядів;
- невідповідність характерів;
- зрада;
- відсутність або втрата почуття кохання;
- легковажне відношення до шлюбу;
- постійне втручання батьків та інших родичів у життя подружжя;
- алкоголізм та інші залежності;
- фінансові та житлові труднощі;
- сексуальна незадоволеність.

Висновки до розділу 1

Сьогоднішній етап розвитку суспільства має свій значний вплив на розвиток сімейних відносин та, зокрема, відносин подружжя у шлюбі. Особливо це стосується змін, що відбуваються у часи пандемії COVID-19, коли підвищений рівень загальної соціальної тривоги торкається усіх сфер соціального життя, у тому числі й відносин та шлюбу.

Шлюб є об'єктом вивчення цілого комплексу наук - психологія, соціологія, економіка та низки інших суміжних дисциплін. Інтерес фахівців зорієнтований на дослідження динаміки сімейних відносин, чинників сімейної тривоги та факторів задоволеності або незадоволеності шлюбом, а також причин конфліктів та розлучень.

Родину можна розглядати з точки зору системного підходу, згідно з яким вона визначається як відкрита самоорганізована система, що знаходиться у постійній взаємодії з навколишнім світом.

Наявність сумнівів, страхів, побоювань, які стосуються, перш за все, родини, (здоров'я її членів, частих відлучень та пізніх повернень, суперечок та конфліктів) можна визначити як характерні ознаки сімейної тривоги. Вона зазвичай не розповсюджується на інші сфери життя але може бути посилена нестабільністю та невизначеністю індивіда в цих сферах, його неуспішністю.

Підґрунтям «сімейної тривоги», зазвичай, є погано усвідомлена невпевненість індивіда у якомусь дуже важливому для нього аспекті сімейного життя. Це може бути невпевненість у почуттях свого партнера, або у собі та своїх власних почуттях. Зазвичай такі переживання, що суперечать уявленню про себе витісняються що може відобразитись у сімейних відносинах у вигляді тривоги.

Щодо задоволеності шлюбом, то вона грає велику роль у підтриманні стабільності родини, позитивного емоційного фону в самій сім'ї. Дослідниками відокремлений ряд факторів, що впливають на ступінь суб'єктивної задоволеності шлюбом.

Дослідження цього феномену у вітчизняній та зарубіжній психології проводиться вже майже тридцять років у рамках загального підходу вивчення якості шлюбу. За цей час було відокремлено багато факторів, що підтверджують багатогранність цього поняття. Але в зв'язку з тим, що інститут сім'ї з часом дуже змінюється, вивчення задоволеності шлюбом завжди буде актуальним.

Також було відокремлено, що тривога у стресових ситуаціях виступає у якості сигналу про загрозу та небезпеку та має надзвичайно важливе значення для людини. Але рівень такої тривоги стає дуже небезпечним сам по собі тому що може викликати дезорганізовану поведінку, паніку, суїцидальні думки, розлади поведінки у соціальному та подружньому житті. Кумулятивний характер стресового впливу, який включає в себе низку очікуваних економічних, соціальних та психологічних наслідків, має значний вплив на поведінку людини та її самопочуття у всіх сферах свого життя.

Отже, період пандемії COVID-19, як ситуації, яка загрожує окремому індивіду та людству у цілому, пов'язаний з постійними ситуаціями невизначеності та небезпеки, що впливає на рівень тривоги. У кожної людини активуються механізми психологічного захисту, які не завжди мають позитивні наслідки у контексті шлюбних відносин. Виникає постійна необхідність приймати незвичні рішення щодо організації свого життя в умовах пандемії, брати додаткову відповідальність за себе та своїх близьких. Необхідно також прийняти до уваги емоційний компонент будь-якої стресової ситуації: впродовж цього періоду змінюється здатність людей розуміти та контролювати свої почуття та почуття свого оточення, а також керувати ними.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ СІМЕЙНОЇ ТРИВОГИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 З РІВНЕМ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ

2.1. Організаційно - методичне забезпечення емпіричного дослідження

Вибірка: у дослідженні взяли участь 36 людей. З них 15 чоловіків та 21 жінка. Вік досліджуваних від 18 до 45 років. У дослідженні приймали участь тільки офіційно одружені чоловіки та жінки, що перебувають у шлюбі від 1 до 20 років незалежно від того мають вони дітей чи ні.

У дослідженні були використані наступні методи: аналіз літератури, анкетування, математична статистика. Були використані наступні методики: Опитувальник «аналіз сімейної тривоги» та тест-опитувальник задоволеності шлюбом.

Обробка результатів здійснювалася методом математичної статистики лінійної кореляції r за Пірсоном, підрахунки результатів дослідження проводилися за допомогою комп'ютерної програми Numbers for Pages.

Розглянемо детальніше використані у дослідженні методики.

Опитувальник «аналіз сімейної тривоги»

Авторами даного опитувальника є Е. Г. Ейдеміллер та В.В. Юстітцкіс. Методика створена для вивчення загального емоційного фону індивіда, який пов'язаний з його положенням та самосприйняттям у шлюбі.

Під «сімейною тривоною» автори методики визначають стан тривоги в одного або обох членів родини, який погано ними усвідомлюється та має значний вплив на відношення між подружжям. Характерною ознакою цього типу тривоги є наявність сумнівів, страхів та побоювань, які стосуються шлюбу або членів сім'ї. Цей тип тривоги зазвичай не поширюється на інші сфери життя - роботу, друзів, сусідські відносини та інше. В основу сімейної тривоги зазвичай лягає погано усвідомлювана невпевненість індивіда в якомусь важливому аспекті його

подружнього життя. Це може бути невпевненість у почуттях іншого або у собі. Нерідко подібні переживання, які суперечать самосприйняттю, витісняються, що може проявитися у вигляді високого рівня сімейної тривоги. Важливою складовою сімейної тривоги є також відчуття безпорадності та нездатності впливати на хід подій у родині або направити його у потрібне русло. Індивід з сімейно-зумовленою тривогою не відчуває себе значущим діючим членом у родині, незалежно від того яке місце він займає та наскільки він активний її член.

Опитувальник містить у собі 21 твердження о самопочутті вдома, у родині. Необхідно читати ці твердження один за одним та обирати відповідь, яка найбільш відповідає почуттям та відношенню до цього питання. Є три варіанта відповіді: «так», «ні» та «важко відповісти». Інструкція заохочує уникати проміжних відповідей «важко відповісти» (дозволяється максимальна кількість даних відповідей в кількості 3 штук). За кожну згоду з твердженням нараховується 1 бал.

Також відокремлюються три субшкали, які розкривають сутність тривоги:

Вина (В) - неадекватне відчуття індивідом відповідальності за все негативне, що відбувається в сім'ї. До шкали відносяться твердження під номером: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19. Наявність сімейної вини діагностується при 5 балах за цими твердженнями;

Тривожність (Т) - відчуття, що ситуація в сім'ї не залежить від власних зусиль індивіда. До шкали відносяться твердження під номером: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20. Наявність сімейної тривожності діагностується при 5 балах за цими твердженнями;

Напруженість (Н) - відчуття, що виконання сімейних обов'язків являє собою непосильну задачу для індивіда. До шкали відносяться твердження під номером: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21. Наявність сімейної напруженості діагностується при 5 балах за цими твердженнями.

Спочатку сума балів підраховується окремо за кожною з 3-х субшкал. Після підрахунку балів за окремими шкалами обчислюється сума балів за узагальненою шкалою (вина + тривожність + напруженість), на підставі чого робиться висновок про рівень загальної сімейної тривожності.

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом

Цей тест був розроблений Століним В.В., Романовой Т.Л. та Бутенко Г.П. та призначений для експрес-діагностики ступеня задоволеності або незадоволеності шлюбом, а також ступеня узгодження чи неузгодження задоволеності шлюбом у той чи іншій соціальній групі. Тест-опитувальник являє собою одномірну шкалу, що складається з 24 тверджень, що відносяться до різних сфер: самосприйняття та сприйняття партнера, думки, оцінки, переконання та інше. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Випробуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і вибрати один з трьох варіантів, намагаючись уникати проміжних відповідей типу "важко сказати", "важко відповісти" і т.п.

Для обробки та інтерпретації результатів використовуємо ключі, які заздалегідь мають «правильні» варіанти відповідей на запитання. За відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 2 бали; за проміжну відповідь - 1 бал; за відповідь, яка не збігається з ключем, - 0 балів. Далі підраховується сумарний бал по всім відповідям. Можливий діапазон - від 0 до 48 балів. Високий бал говорить про задоволеність шлюбом і навпаки.

Ці дві методики є необхідними і їх буде достатньо для досягнення цілі нашого емпіричного дослідження - знайти кореляцію (взаємозв'язок) між рівнем сімейної тривоги (результат першого опитувальника) та ступеню задоволеності шлюбом (результат другого опитувальника).

Метод анкетування є методом отримання інформації шляхом письмових відповідей респондентів на систему стандартизованих запитань попередньо підготовлених бланків — анкет. Згідно з правилами етичного кодексу, усі

респонденти підписали інформативну згоду, що дає їм право на анонімність та безпеку у використанні їх особистих даних.

З метою дослідження життєвої історії респондентів їм було запропоновано відповіді на питання анкети. Представимо її у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Питання анкети

№ з/п	Питання	Варіанти відповіді
1.	Вік	18-28\29-45\45>
2.	Стать	Ж\Ч
3.	Кількість років у шлюбі	1-5\5-10\10-20\20>
4.	Наявність дітей	Так\Ні
5.	Вік дітей	0-5\6-11\12-21

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За допомогою методу анкетування, шляхом узагальнення заповнених анкет, ми отримали об'єктивну інформацію про особистий та сімейний статус респондентів. Отримані дані допоможуть нам краще зрозуміти які чинники можуть потенційно впливати на задоволеність та незадоволеність шлюбом, а також контингент, що є найбільш уразливий щодо рівню сімейної тривоги та стресу взагалі. Представимо ці дані у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Аналіз вибірки

Вік респондентів	Стать	Діти
18-28	Ж - 2 Ч - 3	Так - 1
29-45	Ж- 21 Ч- 10	Так - 27
45>	0	0

Таким чином, можемо зазначити, що 42 % опитаних респондентів - чоловіки а 58% - жінки. Більшість опитуваних - 86%, віком від 29 до 45 років. У 75% є діти. 33% перебувають у шлюбі від 1 до 5 років, 39% з 5 до 10, 28% з 10 до 20 років.

Представимо отриману статистику у вигляді рисунків 2.1, 2.2, та 2.3.

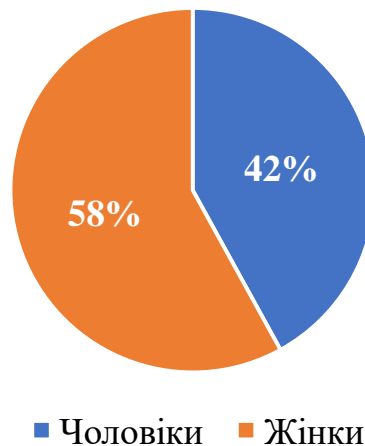


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за статевою ознакою

У ході опитування було виявлено, що чоловіки більш неохоче погоджувалися брати участь у дослідженні, що може бути припущенням особливостей їх сімейних відношень. Також, треба відмітити, що вони були більш занепокоєні питанням анонімності дослідження. Ми можемо припустити, що це може бути пов'язане з недостатньою зацікавленістю чоловіків розуміти та оцінювати ті події та настрої, що відбуваються в родині, але це потребує подальшого дослідження. Щодо жінок, то вони дуже легко погоджувались взяти участь у дослідженні та відповідали на опитування швидко та без вагань.

Також відмовлялись брати участь у опитуваннях чоловіки та жінки, старші за 45 років. Припускаємо, що люди у цьому віці більш закриті щодо свого особистого життя, а також може бути, що це покоління взагалі менше зорієнтовано на усякі психологічні дослідження та, можливо, мають низький рівень довіри щодо їх проведення.

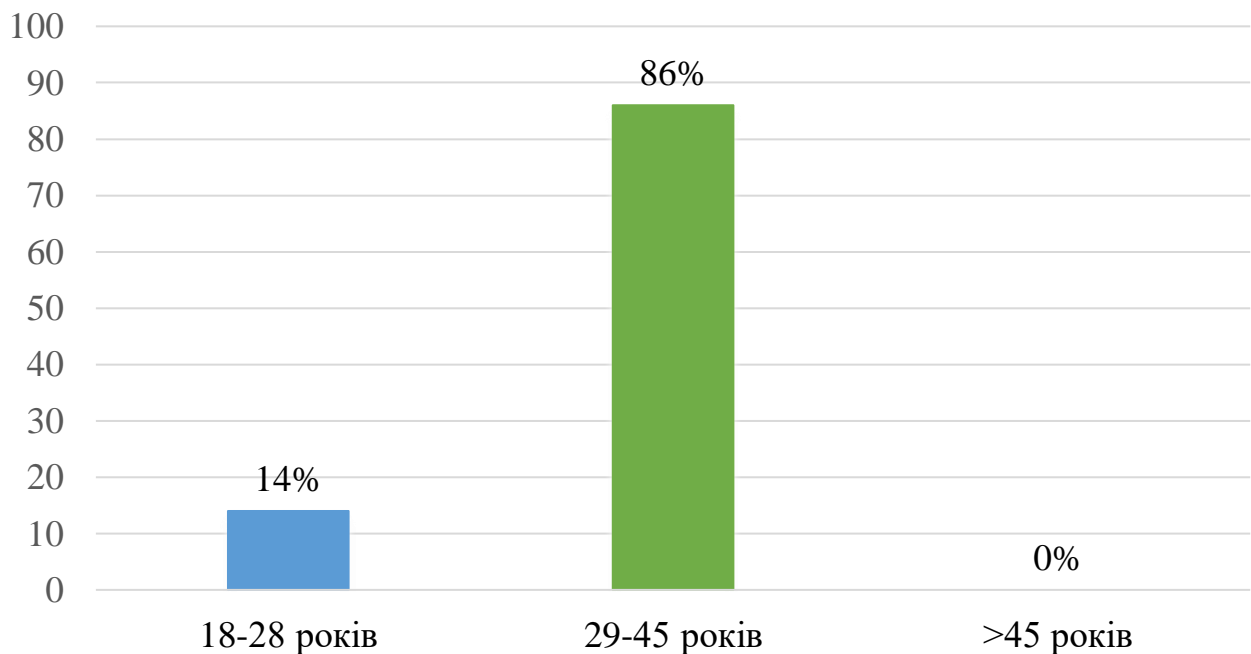
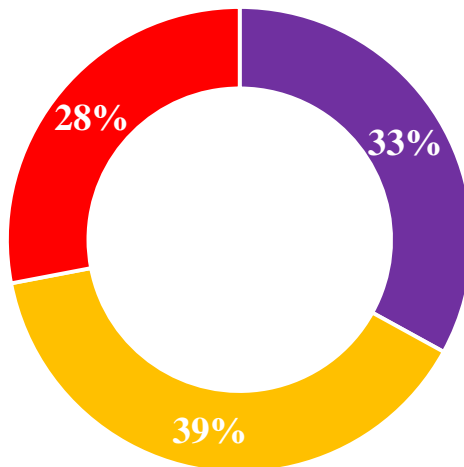


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за віком



■ 1-5 років в шлюбі ■ 5-10 років в шлюбі ■ 10-20 років в шлюбі

Рис. 2.3. Розподіл респондентів за кількістю років в шлюбі

Щодо аналізу взаємозв'язку результатів рівню сімейної тривоги та рівню задоволеності шлюбом - отримані у процесі опитування дані можна представити у вигляді таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Підраховані дані

№	Рівень сімейної тривоги	Ступінь задоволеності у шлюбі
1	2	33
2	5	25
3	0	43
4	0	39
5	6	14
6	1	32
7	1	37
8	2	34
9	7	21
10	9	37
11	4	34

12	9	33
13	2	39
14	2	34
15	0	41
16	3	37
17	0	46
18	5	18
19	13	10
20	14	11
21	7	11
22	1	43
23	17	22
24	7	29
25	17	17
26	8	22
27	0	33
28	0	45
29	3	40
30	6	31
31	3	44
32	3	45
33	3	27
34	0	38
35	4	45
36	3	36

Згідно з інтерпретацією результатів, відокремлюємо усі цифрові дані, що мають значення починаючи з 5 балів у колонці рівню сімейної тривоги та позначаємо їх як «1» (високій рівень сімейної тривоги). Значення з 0 до 5, позначаємо як «0» - низький рівень сімейної тривоги. Таку ж дію робимо з результатами за другим опитувальником. Значення, що перевищують 29 балів

зазначаємо як «0» - високий ступінь задоволеності шлюбом, та значення нижчі за 29 балів позначаємо як «1» - низький рівень задоволеності. Це нам потрібно для того, щоб обчислити кореляцію між цими значення за допомогою програми Jamovi та виявити взаємозалежність одних даних з іншими.

Проводимо процедуру математичного аналізу - кореляцію «Paired sample t-test» за допомогою програми Jamovi, та, як результат, отримуємо статистичне підтвердження взаємозв'язку між значеннями цих двох опитувальників. Тобто, скоріше за все, існує збіг значень високого рівня тривоги з низьким рівнем задоволеності шлюбом, та навпаки - низьким рівнем тривоги та високим рівнем задоволеності шлюбом, що показано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційний зв'язок між рівнем сімейної тривоги та ступенем незадоволеності шлюбом

	Низький рівень сімейної тривоги	Високий рівень сімейної тривоги	Усього
Високий рівень задоволеності шлюбом	21	4	25
Низький рівень задоволеності шлюбом	1	10	11
Усього	22	14	36

На рисунку 2.4 відображені дані кореляції $\chi^2 = 18$ та $p < 0.01$

χ^2 Tests			
	Value	df	p
χ^2	18.0	1	<.001
N	36		

Рис 2.4 Кореляція між отриманими значеннями

В результаті проведеної статистичної обробки даних, ми отримали показник $p < 0.01$, що свідчить про те, що існує високий позитивний взаємозв'язок між рівнем сімейної тривоги в часи пандемії COVID-19 та ступенем незадоволеності шлюбом. Чоловіки та жінки, які почувують себе у стані тривоги, мають низький рівень задоволеності шлюбом, а ті респонденти, чий рівень задоволеності шлюбом високий, відповідно мають низький бал щодо рівня тривоги. Отже, результати дослідження показали, що 38% досліджуваних переживають підвищений рівень сімейної тривоги у часи пандемії COVID-19 та у 86% з них відмічається кореляція з високим ступенем незадоволеності шлюбом. Наголосимо на тому, що за статевою ознакою 71% від усіх незадоволених складають жінки та тільки 29% чоловіки. Це може бути пояснено більшою емоційною чутливістю у жінок. Жінки більше ніж чоловіки страждають від впливу стресових факторів та відчувають більший рівень тривоги, у тому числі сімейної, в умовах стресу, зокрема у часи пандемії COVID-19. Щодо підвищеного рівня незадоволеності шлюбом, то 67% незадоволених складають жінки та 33% чоловіки, - така ж сама картина.

Треба зазначити що 62% респондентів у своїй більшості не відчувають підвищеного рівня тривоги всередині родини у часи пандемії COVID-19. Це може бути пояснено тим, що більшість з опитуваних мають кріпкі та стабільні відносини, які не піддаються негативному впливу від загального стресу, соціальних переживань та подій у часи пандемії COVID-19, які підвищують загальний рівень тривоги в суспільстві. Про це свідчать отримані статистичні дані - тільки 6% респондентів, які мають низький рівень сімейної тривоги, мають високій ступінь незадоволеності шлюбом.

Висновки до розділу 2

У дослідженні було перевірено гіпотезу щодо взаємозв'язку між рівнем сімейної тривоги в умовах пандемії COVID-19 та ступенем задоволеності шлюбом. Завдяки математичному аналізу було доведено, що взаємозв'язок між рівнем сімейної тривоги та ступенем задоволеності шлюбом існує. Отже, ціль роботи була виконана а гіпотеза доведена.

Підсумовуючи проведене дослідження, можемо з упевненістю стверджувати, що більшість досліджуваних не зазнала великого впливу подій у часи пандемії COVID-19 на рівень сімейної тривоги. Це свідчить про міцність інституту родини у нашому суспільстві. Навіть у важкі та нестабільні часи, коли подружжям та сім'ям доводиться довгий час перебувати разом на ізоляції або карантині, більшість з них витримали цей період без значного впливу на відносини.

Але, все ж таки, треба звернути увагу на невеличкий відсоток тих, хто піддався впливу негативних подій та, можливо, через це зазнав погіршення відносин та підвищення рівню незадоволеності своїм шлюбом. Таким подружжям необхідна психологічна підтримка чи допомога у вигляді індивідуальної та/або сімейної психотерапії. Дуже важливо у важкі часи підтримувати один одного та спиратися на свою родину, як стабільний елемент життя, чинник внутрішнього спокою та сили. Психотерапія допоможе таким подружжям відновити довіру та покращити взаємовідносини, що в свою чергу допоможе уникнути розлучення.

Проведене дослідження дозволило визначити важливість підтримання низького рівню сімейної тривоги для збереження шлюбу. Особливої уваги потребують жінки, оскільки вони є більш уразливі щодо стресових факторів та подій і відчують на собі більший вплив стресових ситуацій у часи пандемії COVID-19.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ «ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ПОДІЙ НА ПОДРУЖНІ ВІДНОСИНИ ПІД ЧАС COVID-19»

3.1. Мета, завдання та організація формувального етапу дослідження

Існують три форми проведення просвітницько-профілактичної роботи з підлітками, кожна з них має свої переваги та недоліки:

1. Пасивні форми – форми взаємодії учасників і ведучого, в якій ведучий є основною дієвою особою заняття, а учасники виступають лише в ролі слухачів. Класичним прикладом пасивної форми взаємодії з групою є лекція.

До пасивних форм навчання можна віднести:

- лекція;
- читання матеріалу;
- аудіо або відео перегляд;
- демонстрація.

Щодо ефективності засвоєння учасниками матеріалу, який подається під час заняття, пасивні форми вважаються найменш ефективними.

2. Активні форми – це форми взаємодії учасників і ведучого, коли учасники активно залучені до процесу заняття. Кожен учасник може поставити запитання, активно взаємодіяти з ведучим.

Прикладами активних форм є:

- бесіда;
- відеолекторій (поєднання відеоперегляду та обговорення з учасниками побаченого);
- дискусія (групове обговорення).

Активні форми вважаються більш ефективними, ніж пасивні, проте менш ефективними, ніж інтерактивні форми організації просвітницької роботи з підлітками.

3. Інтерактивні форми – це форми, в межах яких учасники взаємодіють не лише з тренерами, а й між собою, один з одним, обмінюючись думками, успішним досвідом, напрацьовуючи правильні та безпечні стратегії поведінки тощо.

Роль тренера на інтерактивних заняттях полягає в тому, щоб спрямувати діяльність учасників на досягнення цілей заняття, надати певні роз'яснення, виступити у ролі експерта з певних питань.

Зокрема, серед інтерактивних форм поширені:

- виконання практичних завдань;
- використання здобутих знань на практиці ;
- виступ у ролі тренера (вважається, що коли ти сам проводиш заняття,

то знаєш найбільше з цієї теми. Підлітки також можуть готувати певні повідомлення у межах занять та презентувати їх для своїх однолітків).

Прикладом такого методу є тренінг. Він може передбачати ігрову форму навчання, мінілекції, дискусії, використання відео, обговорення, що чергуються між собою.

Психологічний тренінг – це особлива форма групової роботи зі своїми можливостями, обмеженнями, правилами і проблемами. Він навчає новим навичкам, допомагає освоїти інші психологічні можливості. Його особливість у тому, що вчить займати активну позицію, а засвоєння навичок відбувається в процесі переживання, особистого досвіду поведінки, відчуття, діяння.

Психологічний тренінг – це форма активного навчання, яка дозволяє людині самій формувати навички й уміння в побудові продуктивних психологічних та соціальних міжособистісних відносин, аналізувати соціально-психологічні ситуації зі своєї точки зору і позиції партнера, розвивати в собі здібності пізнання і розуміння себе й інших у процесі спілкування.

Мета програми: зменшення впливу негативних подій на подружні відносини під час COVID-19.

Тренінг складається з 8 вправ, націлених на поліпшення та формування шлюбних відносин.

Список вправ наступний:

1. Знайомство
2. Що таке сім'я
3. Шкала розділу
4. Подружнє щастя
5. Сімейні цінності
6. Історія сім'ї
7. Шлюбний договір
8. Закрита комунікація

Тренінг відбувався в благодійному фонді підтримки в кризових ситуаціях «Анкора» на протязі 4 годин з урахуванням 10-хвилинної перерви кожену годину. Участь приймало 10 чоловік з вибірки нашого дослідження.

3.2. Розробка тренінгової програми «Вплив негативних подій на подружні відносин під час COVID-19»

1. Знайомство

Вступна частина. У деяких випадках досить важко розворушити групу тренінгу. Щоб вирішити цю проблему, а заодно представити членів групи один одному, перезнайти їх, створити невимушену обстановку, зняти початкову емоційну напругу, використовується добре зарекомендована на практиці вправа «Знайомство».

Основна частина. Учасники сідають по колу. У тренера повинен бути тенісний м'ячик. Кидаючи його учасникам, тренер просить кожного зловити м'яч та назвати (кожне коло - одне питання): своє ім'я; причину, по якій він прийшов на тренінг; свій сімейний стан, професію або будь-які інші біографічні дані, які хотілося б озвучити.

Перекидаючи м'ячик, учасники продовжують розпочате тренером речення, а потім передають м'ячик будь-кому іншому з гравців в колі. Наприклад:

Коли я згадую своє дитинство, то я думаю, що воно було ...

Традицією нашої сім'ї було ...

Я шукаю в родині ...

Мені здається, що щаслива родина - це ...

Мені хотілося б, щоб моя дитина росла людиною ...

Коли я злюся, я ...

Я пишаюся тим, що я ...

Підведення підсумків. Завершуючи тренінг, можна використовувати гру з м'ячиком, щоб, передаючи його один одному, учасники говорили компліменти, оцінюючи успішність спільної роботи в ході зустрічі, якісь особливі якості, успіхи партнерів.

2. Що таке сім'я

Вступна частина. Сім'єю називають групу близьких родичів, які живуть разом. Досить часто у них виникає якесь своє бачення цього конгломерату. У багатьох випадках сім'ю починають порівнювати з чимось або з кимось. Подібні асоціації дають досить багато інформації для розуміння процесів, що відбуваються в сім'ї.

Основна частина. У кожного з учасників тренінгу повинна бути ручка і папір для запису. Тренер пропонує учасникам підібрати асоціації до поняття «сім'я». Все, що для цього потрібно, - слухати завдання і записувати перші ж образи, що спадуть на думку.

Питання-завдання можуть бути такими.

Якщо сім'я - це споруда, то вона ... (фортеця; квартира; комуналка; дача; гуртожиток...).

Якщо сім'я - це колір, то вона ... (сіро-буро-малинова; ніжно-рожева; чорно-біла, як зебра; сіра, похмура; криваво-червона; такого кольору не існує...).

Якщо сім'я - це музика, то вона ... (скрипка; важкий метал; романтична балада; душевна пісня біля вогнища; мелодія, яка не закінчується...).

Якщо сім'я - це геометрична фігура, то вона ... (коло; вектор; трикутник; зигзаг; крапка; спіраль ...).

Якщо сім'я - це назва фільму, то вона ... («Фантомас розбушувався»; «Тупий та ще тупіший», «Сантабарбара»; «Зоряні війни»; «Сказане весілля»; "Красуня і чудовисько"...).

Якщо сім'я - це настрій, то вона ... (радість; туга смертна; постійний стрес; блаженство; дитячий сміх, якщо можна так визначити настрій; тривога; це свято зі сльозами на очах...).

Підведення підсумків. Кожен з учасників розповідає про свої асоціації, пов'язані з поняттям «сім'я», інші учасники висловлюють своє ставлення до кожної асоціації.

3. Шкала розділу

Вступна частина. Ця вправа призначена для того, щоб тренер зміг для себе визначити, хто з учасників має сімейні проблеми і якого характеру.

Основна частина. Вся група стоїть перед уявною межею, намальованою на підлозі. Тренер промовляє твердження або задає питання, і той, хто відповідає на нього ствердно, переступає межу. Дається кілька секунд на те, щоб побачити зміни, які відбулися з групою, - хто переступив межу, а хто залишився на місці. Також необхідно осмислити рішення - як своє, так і товаришів. Потім всі повертаються на початкову позицію за межею і звучить наступне питання тренера.

Приклади питань. Чи боїтеся ви самотності? Чи вважаєте ви своє сімейне життя вдалим? Чи часто вас зачіпає поведінка партнера? Чи хотіли б ви мати багато дітей? Вам здається, що близькі не цінують ваших зусиль в повній мірі? Ви в постійному конфлікті з собою через те, що дозволяєте близьким на собі «їздити»? Вам соромно витратити гроші на свої маленькі захоплення? Ви дуже багато часу віддаєте роботі аніж на спілкування з дітьми? Ви задаєте собі питання, а чи люблять вас ваші діти? Ви оточені турботою і ласкою? Ви любите свій будинок? Ви людина емоційна, а тому з вами нелегко в родині? Ви вважаєте, що мовчання - золото?

Підведення підсумків. Темати для підведення підсумків можуть служити озвучені тренером в ході вправи питання.

4. Подружнє щастя

Вступна частина. Це завдання добре проводити в подружніх парах або в командах, які зображують сім'ю. Вправа поділена на два етапи.

Основна частина. Тренер дає завдання. Текст для тренера: «Уявіть собі, що вам вдалося звільнитися від усіх термінових справ, зобов'язань та проєктів, щоб удвох (або з сім'єю) провести цілих два тижні на чудовому безлюдному острові. Так як вправа розбита на два етапи, завдання етапів будуть наступними».

1-й етап. Текст для тренера: «Ви (сімейна пара чи сім'я з дітьми або родичами) можете взяти з собою всього 10 предметів. Подумайте, що це за предмети, які задовольнять забаганки та потреби всіх відпочиваючих».

2-й етап. Текст для тренера: «Узгодьте список з рештою учасників поїздки. На пошуки консенсусу у вас є 20 хвилин».

Підведення підсумків. Обговорюються питання: Які предмети у вашому індивідуальному списку? Чому саме вони? Які проблеми виникли у вас при складанні списку для супутників? Наскільки ваші пропозиції відповідали реальним побажанням партнерів? Як відбувалося обговорення?

І найголовніше: тепер, після закінчення суперечок і дискусій, чи залишилося у вас як і раніше бажання провести разом ці чудові два тижні?

5. Сімейні цінності

(Матеріали: список цінностей для кожного, аркуші паперу, кольорові олівці)

Вступна частина. Кожній людині властива унікальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, яка об'єднує духовну культуру суспільства і духовний світ особистості, буття громадське і індивідуальне. Як правило, для особистісних цінностей характерна висока усвідомленість: вони відображаються в свідомості у вигляді ціннісних орієнтацій і служать важливим фактором соціальної регуляції взаємин людей і поведінки індивіда. Особливо це важливо для сімейних взаємин. Вправа складається з двох етапів.

Основна частина. 1-й етап. Тренер роздає учасникам матеріали для вправи і дає наступну інструкцію. Текст для тренера. «Вам пропонується список цінностей, які люди, як правило, вважають важливими для спільного життя. Перегляньте, будь ласка, список. Якщо необхідно - доповніть його своїми цінностями.

Список цінностей: наявність спільних інтересів; взаємна повага; невтручання в справи один одного; любов; відданість; збереження самостійності

і автономії членів сім'ї; матеріальне благополуччя; національна єдність; благополуччя в очах оточуючих; дисципліна і чіткість; виконання всіма членами сім'ї своїх обов'язків; спільне проведення вільного часу; відкритий будинок - для друзів, родичів, колег; багато дітей; міцне здоров'я; співробітництво; незаперечний авторитет батьків; довіра; взаємодопомога.

2-й етап. Текст для тренера. «Ви попрацювали над складанням списку сімейних цінностей. Тепер вам необхідно скласти шкалу пріоритетів: визначити, які з цінностей для вас є головними, які - менш значущими, а які взагалі не грають ролі. На аркуші паперу намалюйте, будь ласка, велике дерево. Це - Древо сімейних цінностей. Зобразіть його таким чином, щоб корінням дерева стали ваші базові, найбільш принципові цінності, стовбур склали менш важливі, а гілками були ті цінності, на які ви звернете увагу в останню чергу».

Підведення підсумків. Обговорюються питання: Які висновки ви могли б зробити після закінчення своєї роботи над Деревом сімейних цінностей? Подумайте, як би виглядало Древо, якби його зобразили інші члени вашої сім'ї? Що означають для вас сімейні цінності? Чи усвідомлено відбувається створення сімейних цінностей в вашій сім'ї, чи це відбувається само собою? Як впливають цінності на сімейні взаємини?

6. Історія сім'ї

Вступна частина. Величезне значення у формуванні сімейних відносин мають сімейні традиції, які передаються з покоління в покоління. Проблема тільки в тому, що не всі їх пам'ятають, а якщо і пам'ятають, то не вміють користуватися. Вправа призначена для показу учасникам тренінгу впливу сімейних традицій на саму сім'ю.

Основна частина. Тренер пропонує учасникам зосередитися і згадати одну з тих сімейних історій, яка передається як сімейна реліквія з покоління в покоління. Потім цей переказ можна розповісти групі. Слово надається всім бажаним.

Підведення підсумків. Обговорюються питання: Які почуття викликали у кожного сімейні спогади? Чому дана історія була настільки значущою для сім'ї? Чи можна сказати, що ця історія відображає цінності, стиль поведінки, традиції, прийняті в даній сім'ї? Якщо так, то які саме?

7. Шлюбний договір

Вступна частина. Люди, які вступають у відносини, укладають формальні або неформальні, явні чи приховані контракти. Всім добре відомі контракти між покупцями і продавцями, адвокатами і їх клієнтами, вчителями та учнями. Шлюбний договір - один з найважливіших контрактів в житті. Цікаво, що часом не тільки дрібниці і другорядні деталі, але навіть принципові положення цього союзу не обумовлюються.

Основна частина. Текст для тренера. «Давайте спробуємо поглянути на шлюбний договір не тільки з точки зору юридичної відповідальності сторін, а й з позицій щоденного багаторічного співіснування, яке було скріплене любов'ю, взаємною повагою, прагненням розвинути сімейний союз і, при цьому, не втратити власну індивідуальність! Перед вами аркуш паперу та ручка. У кожній сімейній парі є 20 хвилин для того, щоб записати ті пункти, які, на їх погляд, визначають дух і букву існуючого між ними союзу.

Чи визначено у вас, хто є главою сім'ї, хто відповідає за сімейний бюджет, хто займається «зовнішніми зв'язками», а хто - вихованням дітей? Які пріоритети сім'ї в будівництві сімейного вогнища, погляди на місце проживання і його особливості, на дозвілля, на матеріальну відповідальність, на ступінь свободи, яку подружжя надають один одному?

Тепер давайте уявімо собі, що шлюбний контракт, як і безліч інших існуючих договорів, прийнято через якийсь час оновлювати. Термін дії вашого сімейного контракту закінчився, ви можете скласти новий.

Перегляньте свій нинішній шлюбний договір і визначте: що ви хочете в ньому змінити? Що важливо доповнити? Які старі умови зберегти? Де ви хочете

жити? Хто з вас буде займатися фінансовим забезпеченням, ремонтом, господарством, вихованням дітей, покупками, організацією сімейного дозвілля, свят? Як ви будете користуватися сімейним бюджетом? Як збираєтесь проводити відпустку? Скільки часу ви плануєте проводити в колі сім'ї, на роботі, з дітьми? Хто і яким чином вирішує питання харчування? Що ви думаєте з приводу сексуальних відносин: їх частота, час, місце? Хто може бути їх ініціатором?

Визначте особливі умови і звички, які можуть поліпшити або, навпаки, зіпсувати ваш шлюб. Запишіть їх, навіть якщо вони здаються не такими принциповими (час і характер відходу до сну, стиль меблів, утримання від паління чи алкоголю, улюблені телепередачі кожного і як ви «ділите» телевізор в разі проблем, колір шпалер, квіти і домашні тварини ...)».

Підведення підсумків. Обговорюються питання: Чи можна назвати шлюбний договір сімейним стабілізатором? Чи допомагає шлюбний контракт уникнути самотності і мати влаштоване життя? Чи треба взагалі укладати шлюбний контракт? Чи допомагає шлюбний контракт створенню благополучної сім'ї? Чи можуть через шлюбний контракт виникати психологічні проблеми в сім'ї? Чи може шлюбний контракт в повній мірі сприяти формуванню основних функцій сім'ї?

Примітка: основними функціями сім'ї є: репродуктивна; економічна; виховна; комунікативна; господарсько-побутова; соціально-статусна; емоційна; сексуальна; духовного спілкування.

8. Закрита комунікація

(Матеріали: колода карт)

Вступна частина. Пам'ятаєте таблички на дверях офіційних установ: «Ласкаво просимо!», «Стороннім вхід заборонено!»? Насправді, їх можна з повним правом сприймати як метафору спілкування. У неї, безумовно, є нюанси: наскільки виражені запрошення або заборона, чи поширюється висловлювання на всіх або на певну категорію людей. Проте, всім знайомі ситуації, коли людина,

з якою ми спілкуємося, як ніби вивішує у себе на грудях такі ж таблички, що відкривають або закривають спілкування. Потренуємося «в читанні» цих натяків, які проявляються в міміці, інтонації, жестах. Спробуємо зрозуміти, чи завжди стриманість - прояв закритості, а посмішка до вух - ознака теплоти і щирої зацікавленості в спілкуванні.

Основна частина. Тренер виходить на середину приміщення, де проводиться тренінг. Він бере колоду карт і ділить її на дві частини. Одну половину він віддає «експерту», якого призначає з числа учасників, другу роздає іншим учасникам.

Текст для тренера. «Завдання для вправи полягає в наступному: «експерт» вийде на кілька хвилин за двері. За цей час ви вирішите, в якій позиції по відношенню до нього ви будете виступати: у відкритій чи закритій. Постарайтеся не видавати себе відразу. Давайте спробуємо, з одного боку, «зіграти комунікацію» щиро і послідовно. З іншого - зробити це з нюансами, на півтонах, щоб залишити «експерту» можливість поміркувати».

Повернувшись в кімнату, «експерт» по черзі підходить до будь-кого з тих, хто сидить в колі учасників. Він може розмовляти з ними, може мовчки аналізувати їх пози, жести, міміку, може користуватися будь-якою зручною можливістю визначити, відкритий або закритий партнер. Коли відповідь знайдений, «експерт» викладає перед гравцем будь-яку карту зі своєї колоди. Якщо він виклав карту сорочкою вгору, це ознака того, що він виявив закритий стиль комунікації. Якщо ж карта викладається відкрито, то і комунікація визнана відкритою. Лише після цього сам гравець викладає проти карти «експерта» свою карту. Якщо карти збігаються, «експерт» записує собі в актив один бал. Якщо ж ні, отримує штрафне очко.

Визначившись з кожним з п'яти гравців, «експерт» міняється ролями з одним з учасників кола. Виграє «експерт», який набрав максимум очок. Це -

свідчення вміння розшифровувати мову невербальної комунікації, розрізняти нюанси в партнерській взаємодії.

Підведення підсумків. Обговорюються питання: Чим запам'яталася вам ця вправа? Чому навчило, про що змусило задуматися? Згадайте моменти сімейного життя, коли вам хотілося вибрати «закриту карту» по відношенню до партнера. Коли і чому це відбувалося? Чи завжди закритий тип комунікації поганий, а відкритий - хороший? Проаналізуйте сімейні контакти: з ким із членів сім'ї ви використовуєте переважно один з видів контакту (відкритий або закритий) і чому?

Висновок до розділу 3

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На сьогоднішній день інститут шлюбу зазнає значних змін. Соціальні цінності змінилися а новим поколінням все важче підтримувати добрі та міцні взаємовідносини через великий вибір та легкість створення нових контактів. Регулярні стресові події мають негативний вплив на загальний психологічний стан індивіда, рівень тривоги, міцність взаємовідносин в родині та на шлюб в цілому. Не винятком стали і події під часи пандемії COVID-19.

Сім'я має надзвичайно важливе й навіть незамінне значення для людини, оскільки це наше найближче коло спілкування. Той плацдарм, на який ми можемо розраховувати, від якого отримуємо любов, підтримку та турботу. Тому погіршення шлюбних відносин впливає не тільки на зниження рівню якості життя індивіда, а й на якість життя у країні та суспільстві в цілому. На сьогоднішній день вчені стверджують, що тільки в сім'ї може вирости здорова, добра, розумна, щаслива людина. Діти ж, позбавлені сімейного тепла й любові, так чи інакше страждають від цього впродовж усього свого подальшого життя. Тому так важливо для майбутнього людства підтримувати та зміцнювати інститут сім'ї на державному та соціальному рівнях.

Необхідно подбати про психологічну підтримку родин у нинішні тривожні часи. Дати можливість отримувати швидко та фінансово доступну індивідуальну або сімейну терапію, щоб сприяти підкріпленню та збереженню якомога більшої кількості шлюбів та родин в Україні.

Проблема якості подружніх відносин, досягнення їх благополуччя й стабільності є в даний час неймовірно актуальною. Її значення визначається, перш за все, тим, що в реаліях нашого складного, кризового часу людині особливо необхідно знайти стійкий, гармонійний, щасливий союз з іншою людиною, надовго зберігши його.

Наукові дослідження з даного питання дозволяють говорити про те, що благополучні сімейні відносини, поряд з професійними, виступають важливою сферою реалізації потенціалу особистості.

Отже, у рамках нашого дослідження було виконано усі поставлені задачі та отримано наступні висновки:

1. Здійснено теоретико-методологічне опрацювання літературних джерел щодо дослідження феномену сімейної тривоги та задоволеності шлюбом.

2. Встановлено високий позитивний взаємозв'язок між рівнем сімейної тривоги та ступенем задоволеності шлюбом в умовах пандемії COVID-19 ($p < 0.01$), що було пояснено тим, що чоловіки та жінки, які почувають себе у стані тривоги, мають низький рівень задоволеності шлюбом, а ті респонденти, чий рівень задоволеності шлюбом високий, відповідно мають низький бали щодо рівня тривоги.

3. Було доведено, що значна кількість чоловіків та жінок зазнали впливу тривожних подій у часи пандемії COVID-19. Це, безпосередньо, вплинуло на рівень сімейної тривоги та на підвищення рівня незадоволеності шлюбом. Треба зазначити, що більшого впливу зазнали саме жінки а не чоловіки. Це можна пояснити більшою емоційною вразливістю.

4. Узагальнення висновків дало змогу стверджувати, що дана проблематика потребує подальшого вивчення і вдосконалення шляхів профілактики та надання фахової допомоги на державному рівні.

Для з'ясування справжніх причин виникнення феномена сімейної тривоги необхідно розглянути це питання в різних аспектах, а також урахувати різні умови соціального та асоціального характеру, що супроводжують повсякденне життя та впливають на взаємовідносини між подружжям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – М.: Академ. проект, 2002.
2. Антонов А.И., Медков П.М. Социология семьи. М.: Изд-во МГУ, 2000 г. 304 с.
3. Артамонова Е.И., Екажнова Е.В., Зырянова Е.В. и др. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. М.: Издательский центр «Академия», 2002 г. 192 с
4. Андреева Т.В. Психология современной семьи. СПб.: Речь, 2005. 215 с.
5. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: спецпрактикум по социальной психологии. М.: МГУ, 1987. 120 с.
6. Аргайл М. Психология счастья. Пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
7. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоциональных отношений // Вопросы психологии. 2007. №5. С.57-65.
8. Андреева Т.В. Семейная психология. СПб.: Речь, 2004. 226 с.
9. Безруких М.М. Проблемные дети. М., 2000. 308 с.
10. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.
11. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / ред. Д.И. Фельдштейна. — М.: Воронеж: Ин-т практической психологии, 1995.
12. Бердяев Н.А. Самопознание (опыт философской автобиографии). М.: Международные отношения, 1990 г. 336 с.
13. Боуэн М. Теория семейных систем Мюррея Боуэна: основные понятия, методы и клиническая практика. Пер с англ. М.: Когнито-Центр, 2012- 406с.
14. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // Вопросы психологи. 1989 г. № 1. С. 73–75.

15. Бассин Ф.В. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. 1988. № 3. С. 30– 41.
16. Берн С., Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / пер. с англ. Л.Г. Ионина; общая редакция М.С. Мацковского. СПб.: Лениздат, 1992.
17. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс / А.Я. Варга, Т.С. Драбкина. СПб.: Речь, 2001. 144 с.
18. Васильева Е.К. Образ жизни городской семьи / Е.К. Васильева. М.: Финансы и статистика, 2001. 96 с.
19. Волкова А.Н., Трапезникова Т. М. Методические приемы диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. 1985. № 5. С. 74-81.
20. Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический анализ. СПб.: ТОО ТК Петрополис, 1998. 78 с.
21. Гребенников И.В. Основы семейной жизни: учебное пособие. М.: Просвещение, 1991. 158 с
22. Гурко Т.А. Брак и родительство в России. М.: ИС РАН, 2008. 325 с.
23. Гуленко В.В. Совместимость и дуальность. Введение в теорию психофункциональных взаимодействий // Соционика. Ментология и психология личности. 1995. № 1. С. 78-86.
24. Голод С.И. Семья и брак: историко-социологический. СПб.: ТОО ТК Петрополис, 1998. 78 с.
25. Дмитриенко А.К. Социально-психологические факторы стабильности брака в первые годы супружеской жизни: автореф. Киев, 1989. 36 с.
26. Дружинин В.Н. Психология семьи. М.: КСП, 1996. - 160 с.
27. Зацепин В.И. Брак и семья / ред. Д.Я. Райгородский. Самара: Бахрах-М, 2007. С. 3-32.
28. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург: Питер, 1999, 464с.

29. Ильинский С.В. Тревога как фактор удовлетворённости браком супругов с различным уровнем притязаний. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevoga-kak-faktor-udovletvorennosti-brakom-suprugov-s-razlichnym-urovнем-prityazaniy>
30. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. Санкт-Петербург: ЕВРОЗНАК, 2003. 512 с.
31. Ковалев С.В. Психология современной семьи. М.: Просвещение, 1988 г. 208 с.
32. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2008. 320 с.
33. Котельникова Ю.С. Психологические факторы удовлетворённости браком в молодых семьях. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-udovletvorennosti-brakom-v-molodyh-semyah>
34. Ковалев С.В. Психология семейных отношений. М.: Педагогика, 1987. 159 с.
35. Крылов А.А., Маничева С.А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. СПб.: Питер, 2004. 560 с.
36. Крадохвил С. Психотерапия семейно-сексуальных. М.: ВЛАДОС, 2005. 198 с.
37. Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб.: Речь, 2006 г. 360 с.
38. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Факторы устойчивости брака: тези доп. наук.-практ. конф. (м. Гродно, 28-30 вересня 1981 р.) М.: ИП РАН, 1981. С. 44-49.
39. Обозов Н.Н. Обозова А.Н. Диагностика супружеских затруднений. Психологический журнал. Т. 3. 1982. № 2. С. 147-151.
40. Обозов Н.Н., Обозова А.Н. Три подхода к исследованию психологической совместимости // Вопросы психологии 1981. № 6. С. 98–101.

41. Столин В.В. Опросник удовлетворенности. Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1984. № 2. С. 54-61.
42. Столярская Е.В. Взаимосвязь удовлетворённости браком и уровня самоактуализации личности супругов на разных этапах жизненного цикла. URL: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/38559/1/41-46.pdf>
43. Тавит А.Ю. Факторы, влияющие на удовлетворённость. Личность в системе общественных отношений. Тезисы научных сообщений советских психологов к VI Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. М.: 1983. С. 121-122.
44. Харчев А.Г. Брак и семья в СССР. 2-е изд. М.: Мысль, 1979 г. 367 с.
45. Харчев А.Г. О путях дальнейшего укрепления семьи в СССР: Социальные исследования. М., 1965 г. Вып. 1
46. Шнейдер, Л.Б. Семейная психология: учеб. пособие для ВУЗов. М.: Академический проект. Екатеринбург: Деловая книга, 2007. 736 с.
47. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкіс В.В. Психология и психотерапия семьи. Спб.: Питер, 2015. 672 с.
48. Юркевич, Н.Г. Семья и личность. Минск: Народная асвета, 1986. 79 с.
49. <https://www.presseportal.de/pm/145489/4627304>
- 50.