

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В СІМЕЙНІЙ ПАРИ

Однією з умов сімейного щастя є прагнення до розвитку. Проблеми виникають тоді, коли люди перестають ставити перед собою цілі і перестають розвиватися. Прагнення та можливість розвитку залежать від стадії сім'ї. Причиною конфліктів і розбіжностей також можуть бути тоді, коли один або обидва партнери не можуть опанувати навички, необхідні для переходу на іншу стадію подружніх стосунків.

Ключові поняття: розвиток, залежність, диференційована сім'я, індивідуалізація, автономність.

Життя людей не стоїть на місці, воно знаходиться у постійному русі та розвитку. Головною умовою адаптації сім'ї до життя, комфортного проживання подружжя разом є можливість розвиватися, досягати нових меж. Цим питанням цікавилися різні закордонні та вітчизняні дослідники. Великий внесок у дослідження можливості розвитку в сім'ї зробила В. Сатір. Також звернули свою увагу на цю проблему такі видатні дослідники, як А. В. Черніков, Л. Б. Шнейдер, Дж. Уайнхолд та ін.

У рамках власної дослідницької роботи ми поставили собі за мету узагальнити та систематизувати існуючі на сьогоднішній день концепції та підходи, котрі описують складнощі, що виникають у подружжя на шляху до розвитку, причини незадоволеності сімейним життям. Новим у даній роботі є узагальнення існуючого досвіду стосовно даної проблеми.

Молода сім'я повинна вирішити безліч питань, оскільки вони тільки починають будувати свій уклад, принципи сімейного життя, свої власні правила та обов'язки. Подружжя повинно навчитися належати один одному, не втрачаючи близькості з розширеною сім'єю, та бути частиною власної сім'ї, не втрачаючи індивідуальності. У цьому випадку шлюб стає процесом, у якому обидва партнера проходять шлях індивідуалізації – сепарації, отримуючи можливість переживати близькість, зберігаючи при цьому відчуття своєї окремоті та автономності. Отже, можна сказати, що однією з умов сімейного щастя – прагнення до розвитку. Проблеми виникають тоді, коли люди перестають ставити перед собою цілі і перестають розвиватися. Із цього приводу варто пригадати таку річ: у природі не існує стану рівноваги, весь тваринний чи рослинний світ або розвивається і розмножується або деградує і вмирає. Аналогічна ситуація і в сім'ї і в особистому житті – людина або розвивається як особистість або деградує. Розвиток – прояв життєвої сили та пробудження духу. Розвиток людини відбувається тоді, коли в неї є на це сприятливі умови та сили. Намагаючись змінити поведінку іншої людини, можна дуже легко викоринити початки духовності та думок.

З огляду на можливість розвитку в сім'ї, дослідники виділили такі її типи [5]:

1. Високий рівень залежності сім'ї. Високий рівень згуртованості може прерости в залежність одного від іншого, що може стати причиною, як емоційних так і інших негараздів в сім'ї. Згуртованість можна розуміти, як високий ступінь залежності один від одного. Високий рівень згуртованості між молодятами, між матір'ю та дитиною є досить нормальне явище, але коли така поведінка залишається на довший проміжок часу, це може привести до виникнення конфліктів, емоційно-нездорової атмосфери, тривоги, психосоматичних захворювань, та, навіть – до виникнення різного роду залежностей (алкогольна залежність, залежність від їжі тощо). Причиною такого може стати те, що члени сім'ї майже не зважають на інтереси та захопленнями інших. У таких сім'ях розповсюджений міф "ми – щаслива родина", спроба когось із членів сім'ї відсторонитися та зайнятися своїми власними справами, може привести

до виникнення конфліктних ситуацій та буде зупинена на початку. В такій сім'ї відсутній особистий простір, члени сім'ї не мають часу на себе, вони постійно влазять у життя один одного. Ця сім'я більшість часу проводить разом, у них відсутні власні хобі та інтереси. Члени сім'ї немов би нависають одне над одним.

2. Високий рівень залежності одного із подружжя. В такій сім'ї бажання менш залежного партнера займатися власними справами буде нагтовхуватися на незадоволення іншого. У залежного партнера проявляється така риса вдачі, як настирливість, будуть постійно виникати ревності з будь-якого приводу, намагання контролювати час та заняття партнера. Такій сім'ї притаманні постійний рівень напруги та сварок. Сім'я живе в атмосфері постійних докорів, приниження та ревностей, що може привести до розриву стосунків, або до психічного чи фізичного захворювання подружжя.

3. Роз'єднані члени подружньої пари. В цій сім'ї відсутні чіткі межі між подружжям. Кожен на перший план ставить свої інтереси, власний зиск, а після – інтереси сім'ї та партнера. В цих сім'ях, як і в залежних сім'ях, високий відсоток розлучення. Тут партнери не проводять разом час, кожен зайнятий будівництвом кар'єри чи власними хобі. Партнерам може бути не цікаво один з одним. Все, що їх об'єднує – виховання дитини чи інше. Вони можуть відмовитися виконувати вимоги інших, не намагаються відповідати очікуванням один одного. У такому типі сім'ї розвиток відбувається окремо для кожного із членів подружжя. Кожен розвивається як особистість, не привносячи нічого в розвиток сім'ї.

4. Диференційована сім'я. У такому типі сім'ї кожен із подружжя живе власним життям, але їх об'єднує загальна мета та інтереси. У такому шлюбі більше поваги та відповідальності. Така пара може мати різних друзів чи не мати спільного бюджету, але вони мають спільні інтереси та разом виховують дітей. У такій сім'ї панують атмосфера довіри та порозуміння. Ніхто не нависає над іншим, оскільки зайнятий власними інтересами та розвитком особистості. Така сім'я є джерелом розвитку одне для одного та джерелом розвитку родини в цілому, оскільки кожен із членів подружжя вважає наявність власного простору необхідною умовою щасливого шлюбу [5].

У сім'ях, де людина не може реалізувати себе як особистість, де вона скута у прояві власних інтересів та не має можливості до подальшого розвитку, панує напружена та конфліктна атмосфера. Члени сім'ї можуть заводитися з незначного приводу і роздувати незначні непорозуміння у велику сварку.

У сім'ї, для того, щоб вийти на новий рівень розуміння, потрібно почати робити щось нове. Потрібно ставити нові цілі, які раніше не ставилися. І все це не зводиться до заробітку або кар'єрного зростання. Найбільшою мірою це відноситься саме до особистого розвитку. Потрібно виходити на новий рівень розуміння подружжя.

У відносинах, де відсутня любов та довіра, сім'я втрачає можливість розвитку. Подружжя стає скутим та незадоволеним життям. У такій сім'ї подружжя відверто не ділиться своїми почуттями та переживаннями. Вони

затискають все гарне в собі. Але людину, яка намагається сховати свої почуття, видає вираз обличчя, така людина виглядає нещасливою та самотньою. Люди, які не можуть показувати свої почуття, дуже самотні, хоча їхня поведінка може показувати зовсім протилежне [2].

Дуже важливим аспектом у розвитку особистості є можливість побути наодинці, де людина може відпочити, поміркувати, іншими словами – має власний простір. Подружжя відчуває свободу та легкість, вони не стомлюються від відносин, а, навпаки, насичуються та набираються сил у таких відносинах.

У сімейної пари, де панує гармонія та любов, подружжя відчуває високу самооцінку, віру в власні сили. Людина, у якій висока самооцінка, створює біля себе атмосферу любові та емпатії. Така людина відчуває себе важливою та потрібною, вона довіряє собі, прислухається до власних потреб. Чим вища самооцінка у члена пари, тим менше він потребує підтвердження цього від оточуючих, тим менше потрібні постійні конкретні докази того, що друга половинка зважає на нього. Та навпаки, чим менша самооцінка, тим частіше потрібні постійні знаки уваги, а це приводить до помилкового уявлення про те, як проявляється любов.

В. Сатір у своїй книзі пише, що справжня любов означає: "Я не зв'язую тебе по руках та ногах та не приймаю пут від тебе". Самостійність кожної людини треба поважати [2].

Найбільш оптимальним варіантом у гармонійних відносинах – формування здатності вільно пересуватися між полюсами "індивідуальності" – "приналежності". Коли подружжя вільне для переходу від злиття до індивідуальності, вони отримують нові особистісні сили і можливості. Тоді вони можуть належати парі, не втрачаючи себе, свого "Я", свідомо приєднуватися або відділятися, не переживаючи при цьому почуття провини і тривоги. Здібність молодого подружжя до автономного функціонування допомагає їм уникнути емоційної реактивності, що приводить до поляризованих (комплементарних) стосунків: переслідуючий – той, хто дистанціюється; агресивний – покірний; незалежний – вимогливий тощо, що передбачає необхідність взаємного пристосування партнерів, на відміну від симетричних стосунків, які засновані на рівності і схожості [1].

На думку В. Сатіра, зріла сім'я може жити за власними правилами та має змогу моделювати їх на першу вимогу дійсності. У зрілій сім'ї члени подружжя мають власний простір та мають змогу розвиватися. У житті подружжя існує три складових: Я, Ти та Ми. Кожна з них – суттєва, живе власним життям, кожна створює комфортні умови для іншої. Любов квітне тоді, коли є місце для всіх її складових та всі вони знаходяться в гармонії та не домінують [2].

Часто бажання розвиватися одного з членів сім'ї сприймаються іншими її членами як загроза. Тому дуже важливо, щоб якийсь час сім'я приділяла спільній діяльності. Спільні справи, інтереси та хобі допоможуть подружжю стати ближчими один до одного, буде сприяти розвитку сім'ї, розвитку духовності.

Для того, щоб вирішити проблему розвитку в сім'ї кожного члена та щоб власні інтереси не загрожували часу, який сім'я проводить разом, можна час, що визначений для сім'ї, розділити на три частини: час для власних інтересів, коли кожен може побути наодинці; час для спілкування, коли кожен може поспілкуватися з іншими членами сім'ї; та груповий час, коли вся сім'я збирається разом. Було би чудово, якби кожен з членів сім'ї міг кожен день приділяти час всім трьом частинам. Щоб це вийшло, треба, по-перше, захотіти, а по-друге, конструктивно розпоряджатися своїм часом.

На протязі життя подружжя проходить різні стадії, на яких залежність одного від іншого то збільшується, то зменшується. Коли залежність зменшується, то подружжя починає активніше займатися власними справами та інтересами. На певному етапі розвитку відносин потреба в індивідуальності та відділенні – нормальна та важлива потреба розвитку. У процесі відділення виникає трикутник, який складається із двох пов'язаних між собою партнерів та якогось зовнішнього "тяжіння". В цей час партнери повинні визначити, що важливе та цінне, та визначити незадоволені потреби розвитку, які у кожного з них виходять на перший план [3].

Дж. Уайнхолд виділив стадії розвитку сім'ї. До них відносять таке [3]:

1. Співзалежність. На цій стадії пара повинна встановити довіру один до одного та створити сімейну ідентичність. Подружжя повинно признати духовну цінність один одного; створити загальні інтереси, цінності та цілі.

2. Протизалежність. У цей період перед парою стоять задачі емоційної сепарації та вирішення конфліктів між потребами.

3. Незалежність. Тут підтримуються індивідуальні ініціативи, складаються моделі індивідуальної і парної автономності. Подружжя вчиться підтримувати межі між справами та інтересами; вчиться досягати балансу між потребами.

4. Взаємозалежність. Подружжя намагається побудувати погоджені стратегії прийняття рішення, створити справедливі та рівні відносини. Також задачею цього періоду є мета розвинути потенціал кожного з партнерів та створити високий рівень фізичних та духовних ресурсів для всіх членів сім'ї [3].

Кожна стадія родинного життя має свої цілі, і при цьому пропустити яку-небудь стадію неможливо. Кожна стадія складніше попередньої і вимагає трансформації того, що вже було збудоване між подружжям, у нову форму. І складнощі в родинних стосунках виникають тоді, коли партнери не здатні послідовно проходити ці стадії [6].

Перша стадія шлюбу – стадія закоханості, мета якої – досягти прихильності. Для досягнення цієї мети вся схожість між подружжям перебільшується, а відмінності ігноруються. Під час цієї стадії присутня велика кількість пристрасі і самовіддачі, незвичайно високий рівень залицання один до одного. На цій стадії партнерам майже не хочеться що-небудь міняти один в одному. Зазвичай у них існують спеціальні прийоми, щоб принести партнерові задоволення. Оскільки рівень задоволення в цей час високий, ніхто не хоче цим ризикувати і висувати вимоги, проявляти егоїзм і т. і. Якщо на цьому етапі кожен партнер піклується про інше і є твердий намір створити сім'ю – це створює твердий фундамент, який дозволить потім обом перейти до наступної стадії стосунків.

Друга стадія шлюбу – стадія прояву відмінностей, коли кожен партнер "знімається з п'єдесталу" і піддається ретельному вивченню. Ця стадія рідко буває легкою. Подружжя починає помічати відмінності і відчуває, що вже не хоче проводити стільки часу разом, вони більше хочуть самотності і можуть відчувати за це провину: "Що зі мною? Де мої почуття?" Просто кожен відновлює свої колишні кордони і готова боротися за свою індивідуальність.

Третя стадія – стадія автономності, коли кожен партнер значно більше зайнятий своєю діяльністю в зовнішньому світі, чим стосунками. Партнери можуть поводитися дуже егоцентрично, оскільки занурені в свої проблеми, відновлюючи і розвиваючи свою особистість, окремо від іншого. Конфлікти посилюються, і парі тут

важливо зберігти внутрішні емоційні зв'язки під час свого розвитку в зовнішньому світі.

Четверта стадія – пошук балансу між "я" і "ми". Кожен партнер вже визначився зі своєю індивідуальністю в світі і зрозумів, що, не дивлячись на цінність власної автономності, він потребує підтримки і близькості, і готовий повернутися до питання стосунків. На цьому етапі знов з'являється уразливість, періоди близькості чергуються з періодами незалежності, але тривоги розсіваються швидше і переговори проходять легше.

П'ята стадія – стадія постійності, коли партнери, знаючи, що люблять один одного, примирюють свій ідеал партнера і ідеал стосунків з реальністю. Дві людини успішно знайшли себе в світі, встановили між собою міцний зв'язок і сформували стосунки, які їх обох задовольняють і дозволяють розвиватися далі [6].

Отже, проаналізувавши погляди видатних дослідників, можна твердо стверджувати, що кожна людина повинна мати власний простір, хоча б того, що вона людина і, як всяка людина, потребує цього. Кожен з членів родини повинен пам'ятати про необхідність ставитися з повагою один до одного.

Якщо сам процес подружнього життя не буде відповідати мріям та потребам один одного, то любов почне зникати. Оскільки при одруженні, метою кожного з партнерів було не "посадити себе у в'язницю сімейного життя", а продовжувати жити, радіти життю, розвиватися та досягати нових вершин.

Дуже часто конфлікти і розбіжності відбуваються тому, що один або обидва партнери не можуть опанувати навички, необхідні для переходу на іншу стадію подружніх стосунків. Адже більшість з нас не знає інших моделей родинної поведінки, окрім батьківських, а у власній сім'ї ці моделі часто не працюють. І тоді стосун-

ки партнерів дуже довго затримуються на певній стадії і поступово стають вже деструктивними.

Інша причина багатьох подружніх проблем – невідповідність стадій розвитку партнерів, коли один з партнерів намагається утримати стосунки на поточній стадії, а інший вже переходить на нову стадію шлюбу, і тоді родинні стосунки будуються як постійне чергування конфліктів і примирень, яке неможливо змінити.

Список використаних джерел

1. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Куземкина, Т. Ф. Велента. – СПб. : Речь, 2008. – 360 с.
2. Сатир В. Как строить себя и свою семью: [Пер. с англ.] / В. Сатир. – М. : Педагогика-Пресс, 1992. – 190 с.
3. Уайнхолд Дж. Противозависимость: бегство от близости / Дж. Уайнхолд, Б. Уайнхолд. [Пер. с англ. Е. Бабенко и Г. Смолина]. – Каменец-Подольский : "Аксиома", 2009. – 326 с.
4. Учебное пособие по психологическому консультированию. Для факультетов: психологических, медицинских и социальных работы. – Самара : Издательский Дом БАХРАХ-М, 2008. – 736 с.
5. Черников А. В. Системная семейная терапия: Интегративная модель диагностики / А. В. Черников. – М. : Независимая фирма "Класс", 2001. – 208 с.
6. Шнейдер Л. Б. Семейная психология: Антология / Л. Б. Шнейдер. – М. : Академический Проект; Трикста, 2010. – 720 с.

1. Olifirovich N. I. Psychology of family crises / N. I. Olifirovich, T. A. Zinkevich-Kuzemkina, T. F. V lenta. – St. Petersburg : Rech', 2008. – 360 p.
2. Satir V. How to build yourself and your family / V. Satir. – M. : Pedagogy Press, 1992. – 190 p.
3. Wainhold J. Contr dependency: escape from intimacy / J. Wainhold, B. Wainhold. [Transl. from English by E. Babenko and G. Smolina]. – Kamenetz-Podolsk : "Axiom", 2009. – 326 p.
4. Tutorial for psychological counseling. For faculties: psychological, medical and social work. – Samara Publishing House BAHRAH-M, 2008. – 736 p.
5. Chernikov A. V. Systemic family therapy: Integrative model of diagnosis / A. V. Chernikov. – M. : Independent firm "Class", 2001. – 208 p.
6. Schneider L. B. Family psychology: An anthology / L. B. Schneider. – M. : Academic Project; Trikssta, 2010. – 720 p.

Надійшла до редколегії 11.11.13

Билык А., асп.

Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СЕМЕЙНОЙ ПАРЕ

Одно из условий семейного счастья – стремления к развитию. Проблемы возникают тогда, когда люди перестают ставить перед собой цели и перестают развиваться. Стремление и возможности развития зависят от стадии семьи. Причиной конфликтов и непонимания могут быть тогда, когда один или оба партнера не могут овладеть навыками, необходимыми для перехода на другую стадию супружеских отношений.

Ключевые понятия: развитие, зависимость, дифференцированная семья, индивидуация, автономность.

O. Bilyk, post-graduate, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv

DEVELOPMENT OF PERSONALITY IN A FAMILY

One of terms of families happiness – aspiring to development. Problems arise up then, when people stop to put be for itself aims and stop to develop. Aspiration and possibilities of development depend on the stage of family. By reason of conflicts and can be when one or both partners cannot capture skills, necessary for passing to other stage of relations.

Key concepts: development, dependence, differentiated family.

УДК 159.922.1

О. Білик, асп., О. Литвиненко, асп.

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ІНФОРМАЦІЇ У ПОДРУЖНІЙ ПАРИ

Процес сприйняття текстів корінним чином залежить від статі реципієнта. Засвоєння інформації чоловіками і жінками інколи діаметрально протилежне. Це є одна з основних причин виникнення комунікаційних бар'єрів у внутрішньосімейному спілкуванні, що у свою чергу загрожує гармонійному розвитку родинних стосунків. У даній статті описані основні перешкоди, що виникають у процесі спілкування шлюбних партнерів у зв'язку із статевими відмінностями, а також можливі способи нівелювання таких перешкод.

Ключові поняття: сприйняття тексту, спотворення сприйняття, комунікативні бар'єри, внутрішньосімейні конфлікти, комунікативне середовище.

Проблема порушення комунікації в сім'ї є зовсім не новою. Ще до виникнення наукової психології поставало питання стабільності сім'ї, характеру взаємодії подружжя один з одним. Вчені цікавилися проблемами розуміння.

Першими, хто звернув увагу на проблеми, що виникають у подружньому житті, стали Jackson та J. Weakland (1961), J. Levinger (1967), J. Bunvenu (1970). Великий внесок у дослідження проблеми порушення міжособисті-