

УДК 316.614.5

Крайлюк А.І.

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

**Крайлюк А.І. Соціально-психологічні умови оптимізації сімейних стосунків.** У статті представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження впливу батьківських настанов на вибір подружнього партнера. Подано сформовану на їхній основі психокорекційну програму «Профілактика сімейних проблем та оптимізація сімейних стосунків». Програма дає змогу усвідомити вплив батьківських настанов на вибір подружнього партнера, що веде до підвищення особистісної відповідальності за власні стосунки та впливає на їхнє покращення. Наведено результати її ефективності.

*Ключові слова:* батьківські настанови, психокорекція, усвідомлення, стани Я, емоційна близькість.

**Крайлюк А.И. Социально-психологические условия оптимизации семейных отношений.** В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследования влияния родительских установок на выбор брачного партнера. Описано созданную на их основе психокоррекционную программу «Профилактика семейных проблем и оптимизация семейных отношений». Программа позволяет осознать влияние родительских установок на выбор супружеской партнера, что приводит к повышению личностной ответственности за собственные отношения и влияет на их улучшение. Приведены результаты ее эффективности.

*Ключевые слова:* родительские установки, психокоррекция, осознание, состояния Я, эмоциональная близость.

**Постановка проблеми.** Важливою проблемою на сьогодні є зростання кількості розлучень, особливо в перші роки подружнього життя, що свідчить про певну кризу в концепції сучасної сім'ї. Тому актуальним нині є пошук шляхів її стабілізації, зокрема через створення та проведення психокорекційної програми щодо профілактики сімейних проблем та оптимізації сімейних стосунків.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Раніше проведений теоретичний аналіз показав, що різноманітні аспекти зміцнення та покращення стосунків у шлюбній парі досліджені багатьма зарубіжними та вітчизняними вченими (Ю.Є. Альошина, О.О. Бодальов, І.Ю. Борисов, В.М. Дружинін, Е.Г. Ейдеміллер, О.Є. Зуськова, Г.О. Коцюба, І.Л. Леванова, В.П. Левкович, В.В. Мацюк, М.І. Мушкевич, Л.М. Омельченко, Л.З. Сердюк, О.В. Шевчишена, В.В. Юстицькіс, О.С. Язвінська та інші [4; 5]). Проте проблема впливу негативних батьківських настанов на вибір подружнього партнера залишилася поза увагою дослідників.

**Метою** нашого дослідження є апробація психокорекційної програми профілактики сімейних проблем та оптимізації сімейних стосунків, а також перевірка її ефективності.

**Викладення основного матеріалу і результатів дослідження.** На констатувальному етапі дослідження створено типологію співвідношення стилю і клімату взаємодії в батьківській сім'ї з типом обраного партнера. У жіночій вибірці виділено шість типів співвідношення батьківських настанов та особливостей вибору шлюбного партнера жінками, три з яких відповідають міцним стосункам у сім'ї, задоволеності шлюбним партнером.

Жінки, що належать до інших трьох типів, вважають свої стосунки не міцними і не задоволені своїм партнером. Сюди належить *контролюючий тип*, де партнер є таким же контролюючим та директивним, як і обоє батьків. У стосунках між батьками відсутні здорові тенденції, тому в стосунках з партнером теж не виявлено задоволеності та міцності. В *дистантному типі* ми спостерігаємо вибір партнера за стратегією часткового повтору настанов матері та часткового повтору настанов батька. Тобто він холодний і дистантний, як батько, проте неагресивний та неавторитарний, як мати. В *холодному досягальницькому типі* спостерігаємо повторення ситуації. В батьківській сім'ї поєднання високих домагань з відсутністю турботи, контролю, структурування, відкритості в проявах, а в актуальній – поєднання авторитарності з непомітністю та безвідповідальністю.

На підставі аналізу результатів чоловіків виокремлено п'ять типів батьківських настанов, що впливають на вибір партнера. Два типи відповідають міцним стосункам в парі та задоволеності шлюбним партнером. Чоловіки, що належать до інших трьох типів, вважають свої стосунки не міцними і не задоволені своєю партнеркою. Сюди належить *директивний тип*, де дружина обирається за стратегією повтору, вона авторитарна, батьки директивні; вона самокритична, вони критичні, в ній поєднуються соціальна активність з депресивністю, а батьки різко переходили від прийняття до відторгнення. В *автономно-директивному типі* спостерігаємо стратегію протилежного вибору, де батьки чоловіка проявляли автономність, неорганізованість, неконфліктність. Такий чоловік обирає собі контролюючу, владну, егоцентричну, авторитарну та агресивну дружину. В *покинуто-альтруїстичному типі* спостерігається повтор сценарію та внутрішнього конфлікту, де покинутість з боку батьків чоловік проживає через відчуття себе бездоглядним соціально активною дружиною [4].

Отже, згідно з результатами дослідження щодо впливу батьківських настанов на вибір подружнього партнера підтверджена його наявність. Встановлені тісні зв'язки між негативними батьківськими настановами та вибором подружнього партнера поставили нас перед необхідністю психокорекційної роботи з такими шлюбними парами.

Ми висунули наступні припущення щодо практичної роботи із профілактики сімейних проблем та оптимізації сімейних відносин:

- вважаємо, що усвідомлення впливу батьківських настанов на вибір подружнього партнера приведе до підвищення особистісної відповідальності за власні стосунки, що в свою чергу вплине на їхнє покращення;

- ефективними шляхами проведення такої практичної роботи є поєднання індивідуального консультування пар та групової психологічної корекції.

Програма, розроблена нами, базується на наступних теоретичних принципах:

1) ставлення середовища, в якому формується особистість, закарбовується в її несвідомому і потім впливає на подальший перебіг усіх стосунків, особливо стосунків у парі та вибір подружнього партнера;

2) особистість, що перебуває у задовільних стосунках у парі, виростає під впливом адекватних батьківських настанов, які базовані на емоційному прийнятті та ясності, послідовності вимог;

3) першим кроком до покращення стосунків є усвідомлення впливу батьківських настанов на вибір партнера та перебіг стосунків. Усвідомлення несвідомих мотивів та чинників є базовим принципом психоаналітичної психотерапії;

4) існує необхідність взяти на себе відповідальність за партнерські стосунки. Це головний крок до зрілих стосунків. Е. Фромм, автор праці «Мистецтво любити», вважає, що любити та будувати здорові стосунки може тільки особистісно зрілий індивід. А головним індикатором зрілості виступає взяття на себе відповідальності за своє життя та за все, що в ньому відбувається [7];

5) одна із цілей психокорекції – налагодження контакту між Дитиною, Дорослим і Батьком за структурою особистості Е. Берна. Автор зазначає, що більшість конфліктів та непорозумінь існують між людьми, які спілкуються з позицій Дитини чи Батька. В тих ситуаціях, в яких вдається спілкуватись з позиції Дорослого, відбувається вихід з конфлікту та можливість побудови зрілих взаємовідносин. Тому важливим є намір інтегрувати Дорослого та показати способи його включення в стосунки [1];

6) робота з почуттями. Непрожиті, затиснуті в тілі емоції часто є своєрідним бар'єром між партнерами. Будь-які непроговорені чи непроявлені емоції та почуття залишаються зі своїм власником, в ньому. На думку А. Єрмошина, часто метою психокорекції є змусити вийти почуття, «потекти». Це дозволяє «розтопити лід» між партнерами та налагодити близькість [3];

7) корекція патологічних життєвих сценаріїв. А. А. Шуценбергер у своїй праці «Синдром предків» пише, що проблеми взаємовідносин тягнуться з покоління в покоління. Тому необхідним завданням є усвідомити ці сценарії. Як тільки клієнт їх усвідомлює, вони перестають ним керувати [8].

Метою психокорекційної програми є усвідомлення впливу батьківських настанов на вибір подружнього партнера та побудова конструктивних стосунків.

Реалізація мети можлива завдяки вирішенню наступних завдань:

1) встановлення довірливих стосунків як необхідної умови для розкриття членів подружжя і усвідомлення ними своїх проблем;

2) усвідомлення негативних і позитивних батьківських настанов, життєвих сценаріїв у чоловіків та жінок, що лежать в основі вибору (виявлення переживань, пов'язаних з дитячим досвідом, самопізнання, самоприйняття, інсайт);

3) інтеграція усвідомленого досвіду в подружні взаємини (усвідомлення власної відповідальності за стосунки);

4) реструктуризація стосунків у парі, формування нових конструктивних сценаріїв відносин;

5) розвиток особистісної зрілості учасників;

6) формування стосунків емоційної близькості у подружній парі.

Програму проходили жінки та чоловіки, які мають низький рівень задоволеності подружніми стосунками та виявили бажання брати участь у програмі. Тривалість програми 3 місяці. Програма реалізовувалася на базі консультативного прийому Київського Гештальт Університету. Психокорекційними заходами були охоплені вісім подружніх пар.

Програма профілактики сімейних проблем має три головних етапи, що дозволяє досягти мети та виконати всі поставлені завдання. Методи практичної роботи дозволяють працювати на трьох головних особистісних рівнях: інтелектуальному, емоційному та тілесному. Розроблена програма поєднує в собі індивідуальне консультування пар та групову роботу. Головні завдання виконуються в процесі групової взаємодії.

Перший етап – *актуалізація та усвідомлення* шляхом індивідуального консультування пар.

Критерії, що свідчили про результативне проходження цього етапу, ми наводимо нижче:

- сформована довіра до психокорекційного процесу, надія на його вплив та готовність до змін;
- усвідомлення проблеми по-новому;
- віднаходження певного ресурсу для того, щоб упоратися з ситуацією, що склалася;
- взяття на себе відповідальності за власні стосунки.

Ці результати стали необхідною основою для переходу до другого етапу програми – *пропрацювання впливу батьківських настанов* шляхом групової психокорекційної роботи. Основними завданнями було: пропрацювання дитячих переживань, що пов'язані з негативними настановами та сценаріями; інтеграція та розвиток позиції Дорослого (Его); корекція реакцій та поведінки – формування здатності до самоспостереження та вибору власних реакцій.

Завдання пропрацювання дитячих переживань, пов'язаних з негативними настановами, досягалося через усвідомлення захисного механізму психіки – проекції, що також сприяє інтеграції усвідомленого

інфантильного досвіду зі зрілими частинами особистості. Робота з темою проєкцій складалася з двох етапів: 1) це визнання існування проєкцій (так, наприклад, клієнт усвідомив, що «постійні провокації з боку дружини, її невдоволення стосунками» є ні чим іншим як проєкціями його власних почуттів і поведінки); 2) це визнання того, що проєкції належать особистості самого клієнта (коли він усвідомив, що звинувачення дружини в конфліктності насправді маскує власну нездатність встановлювати близькі емоційні стосунки).

Завдання інтеграції та розвитку стану Дорослого (Его) виконувала методика «Усвідомлення станів Я». Ця вправа дозволяє отримати практику у діагностиці станів Я та інтерналізувати розуміння транзакцій між різними станами Я за Е. Берном [1].

В якості оцінки успішного проходження другого етапу ми розглядали такі особистісні зміни клієнтів:

- вдалося прожити емоції та почуття, що раніше не були прожиті;
- більшість негативних настанов та життєвих сценаріїв залишені в минулому;
- у структурі особистості існує переважання позиції Дорослого на противагу позицій Дитини та Батька; є навичка активізувати цю позицію;
- сформована здатність до самоспостереження та власних реакцій;
- спостерігається конструктивна поведінка, реакції та звички;
- у стосунках відмічається близькість та взаєморозуміння.

На останньому третьому етапі – *стабілізації* – відбувалося закріплення змін в особистості та її поведінці, які були отримані в ході консультування та групової психокорекції. Разом із терапевтом були підведені підсумки та відстежені зміни, розібрані питання, що виникли. В деяких випадках окреслено план подальшої психокорекційної роботи.

Після проведення формувального впливу для оцінки рівня ефективності програми оцінювалися самозвіти учасників та порівнювалися оцінки до і після за показниками: задоволеність партнером, міцність стосунків. Порівнювалися результати за методом «Сімейна соціограма» до і після за показниками: дистанційованість у парі; партнер на місці матері, партнер на місці батька, партнер на місці сиблінга, нормальна близькість у стосунках [9].

Розпочнемо аналіз ефективності програми з самозвітів, що дозволяють простежити суб'єктивне сприйняття учасниками змін, що відбулися в парах після формувальної роботи. Проаналізувавши самозвіти учасників, можна виокремити декілька основних напрямів, у яких відбулися певні зрушення:

- партнер сприймається менш критично, з'явилось його більше розуміння та прийняття;
- учасники усвідомили власну відповідальність за щастя в стосунках та знають якими способами їх можна налагоджувати;
- засвоєні нові більш конструктивні способи побудови стосунків, такі як прохання, похвала; з партнером розмовляють його «мовою любові»;
- у стосунках є почуття близькості та любові.

Для порівняння результатів до і після проведення формувального впливу та визначення значущої різниці в результатах дослідження застосували статистичний метод t-критерій Стьюдента (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняння середніх значень показників до і після впливу за t-критерієм Стьюдента (%)**

Параметр, що досліджувався	До впливу	Після впливу	Значущість t-критерію
Дистанційованість	81,0	0,0	-8,6**
Нормальна близькість	0,0	88,0	-10,25**
Партнер на місці матері	37,5	25,0	1,46
Партнер на місці батька	25,0	12,5	1,46
Партнер на місці сиблінга	18,7	12,5	1,0

Примітка. \* -  $p < 0,005$ ; \*\* -  $p < 0,01$

Серед семи змінних, що були піддані аналізу (задоволеність, міцність, дистанційованість, партнер на місці мами і т.д.), чотири з них значущо змінилися після проведення психокорекційної програми. Переглянувши середні значення за параметрами, що досліджувалися до і після впливу, можна стверджувати, що після проведення корекційної програми у респондентів значно зросли наступні характеристики: задоволеність шлюбним партнером, міцність стосунків, нормалізувалася близькість та зникла дистанційованість у парі. Задоволеність шлюбним партнером зросла з 5 до 8,63, а міцність з 5,13 до 9 балів за шкалою від 0 до 10 балів.

Крім того, цікавими виявилися зміни в таких характеристиках: знизилась кількість осіб, які малюють партнера на місці матері, а також кількість осіб, що малюють партнера на місці батька та сиблінга. Це свідчить про те, що підсвідомо вони перестали очікувати від подружніх партнерів виконання інших ролей, крім подружніх.

На підставі наведених результатів можна зробити висновок про те, що створена корекційна програма ефективна і дійсно впливає на поведінку особистості у парі, підвищуючи міцність стосунків, задоволеність шлюбом, нормалізує стосунки, зменшуючи дистанційованість партнерів.

**Висновки.** Отже, результати теоретичного та емпіричного дослідження свідчать про те, що батьківські настанови впливають на вибір подружнього партнера. Наявність негативного впливу батьківських настанов на вибір подружнього партнера поставили нас перед необхідністю психокорекційної роботи з такими подружніми парами. Програма дає змогу усвідомити вплив батьківських настанов на вибір подружнього партнера, що веде до підвищення особистісної відповідальності за власні стосунки та впливає на їхнє покращення. Порівняння середніх значень до і після впливу показали, що психокорекційна програма є ефективною та може бути рекомендована для подальшого використання.

**Перспективами подальших досліджень** в цьому напрямку є висвітлення особливостей впливу батьківських настанов на взаємовідносини з дітьми та вияв впливу взаємин з сиблінгами на вибір подружнього партнера.

#### Список використаних джерел

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы / Э. Берн ; [ред. М. С. Маяковского]. – СПб. ; М. : Университетская книга, 1998. – 397 с.
2. Витакер К. Танцы с семьей. Семейная терапия: символический подход, основанный на личном опыте / К. Витакер, В. Бамберри. – М. : Класс, 2001. – 176 с.
3. Ермошин А.Ф. Вещи в теле: Психотерапевтический метод работы с ощущениями / А.Ф. Ермошин. – М. : Класс, 1999. – 320 с.
4. Крайлюк А.І. Типологія співвідношення батьківських настанов та особливостей вибору шлюбного партнера у жінок та чоловіків / А.І. Крайлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету : зб. наук. праць ХДУ / за ред. Є. Блинова. – № 1. – X., 2016. – С. 140–145.
5. Крайлюк А.І. Особливості впливу батьківських настанов на вибір подружнього партнера / А.І. Крайлюк // Науковий вісник Херсонського державного університету: збірник наукових праць ХДУ / за ред. Є. Блинова. – № 6. – X., 2015. – С. 135–140.
6. Роджерс К. Р. Клиент-центрированная психотерапия / К. Р. Роджерс. – М.: Апрель Пресс ; ЭКСМО-Пресс, 2002. – 511 с.
7. Фромм Э. Искусство любить / Эрих Фромм; [ред.-сост. и авт. предисл. Д. А. Леонтьев] ; пер. с англ. Л. В. Трубицина, А. В. Ярхо, А. С. Соловейчик. – [2-е изд.] – СПб. : Азбука-классика, 2008. – 220 с.
8. Шутценбергер А.А. Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы / А.А. Шутценбергерпер ; пер. с фр. И. К. Маслаков. – М. : Психотерапия, 2008. – 256 с.
9. Эйдемиллер Э.Г. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 1999. – 656 с.

#### Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bern Je. Iгры, v kotorye igrajut ljudi: psihologija chelovecheskih vzaimootnoshenij. Ljudi, kotorye igrajut v igrы: Psihologija chelovecheskoj sud'by / Je. Bern ; [red. M. S. Majakovskogo]. – SPb. ; M. : Universitetskaja kniga, 1998. – 397 s.
2. Vitaker K. Tancy s sem'ej. Semejnaja terapija: simvolicheskij podhod, osnovannyj na lichnostnom opyte / K. Vitaker, V. Bamberri. – M. : Klass, 2001. – 176 s.
3. Ermoshin A.F. Veshhi v tele: Psihoterapevticheskij metod raboty s oshhushhenijami / A.F. Ermoshin. – M. : Klass, 1999. – 320 s.
4. Kraylyuk A.I. Typolohiya spivvidnoshennya bat'kivs'kykh nastanov ta osoblyvostey vyboru shlyubnoho partnera u zhinok ta cholovikiv / A.I. Kraylyuk // Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu : zb. nauk. prats' KhDU / za red. Ye. Blynova. – № 1. – Kh., 2016. – S. 140–145.
5. Kraylyuk A.I. Osoblyvosti vplyvu bat'kivs'kykh nastanov na vybir podruzhn'oho partnera / A.I. Kraylyuk // Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu: zbirnyk naukovykh prats' KhDU / za red. Ye. Blynova. – № 6. – Kh., 2015. – S. 135–140.
6. Rodzhers K. R. Klient-centrirovannaja psihoterapija / K. R. Rodzhers. – M. : Aprel' Press ; JeKSMO-Press, 2002. – 511 s.
7. Fromm Je. Iskusstvo ljubit' / Jerih Fromm ; [red.-sost. i avt. predisl. D. A. Leont'ev] ; per. s angl. L. V. Trubicina, A. V. Jarho, A. S. Solovejchik. – [2-e izd.] – SPb. : Azbuka-klassika, 2008. – 220 s.
8. Shutcenberger A.A. Sindrom predkov: transgeneracionnye svjazi, semejnye tajny, sindrom godovshhiny, peredacha travm i prakticheskoe ispol'zovanie genosociogrammy / A.A. Shutcenbergerper ; per. s fr. I. K. Maslakov. – M. : Psihoterapija, 2008. – 256 s.
9. Jejdemiller Je.G. Psihologija i psihoterapija sem'i / Je.G. Jejdemiller, V. V. Justickis. – SPb. : Piter, 1999. – 656 s.

**Kraillyuk, A.I. Social and psychological conditions for optimization of family relationships.** The article presents the results of the diagnosing and training phases of the study of the effects of parental attitudes on their children's choice of marital partners. The author analyzes the correlations between the marital partner types and the parental family interactions and climate and discusses a specially designed intervention program to prevent family dysfunctions and optimize family relationships.

The author describes the principles that underpin the program, its objectives, methodology and the techniques used. The main stages of the program include: 1) awareness of the problem; 2) work with parental attitudes, the formation of constructive relationships; 3) development of the new skills. The author also analyzes the criteria of the program's effectiveness, the respondents' post-training self-reports and the pre-and post-training data.

The program has been shown to help individuals' understand the impact of their parents' attitudes on their choice of marriage partners, which can strengthen those individuals' personal responsibility for their family relationships and improve them.

*Keywords:* parental attitudes, intervention, awareness, conditions of self, emotional intimacy.

#### Відомості про автора

**Крайлюк Анна Ігорівна**, аспірантка кафедри соціальної психології КНУ ім. Тараса Шевченка, м. Київ, Україна.  
**Kraillyuk, Anna Igorivna**, PhD student, Dept. of Social Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine.  
 E-mail: anna.imagin@gmail.com