

УДК 159.9.07:392.3-053.67(045)

DOI: 10.31339/2617-9598-2019-1(3)-91-99

Костю Світлана Йосипівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології,

Мукачівський державний університет

Алмаші Світлана Іванівна

старший викладач кафедри психології,

Мукачівський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

***Анотація.** У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми підготовки молоді до створення шлюбу. Представлено результати емпіричного дослідження, що дали змогу виявити ціннісні орієнтації як один з факторів підготовки молоді до сімейного життя. Було виявлено, що в майбутніх шлюбних партнерів панує повага і розуміння, на жаль, емоційне тяжіння є найменш вираженим, що може негативно вплинути на формування сім'ї. Представлено тренінгову програму «Будуємо щасливу родину разом». Охарактеризовано ефективність проведеної психологічної тренінгової роботи. Окреслено перспективу подальшої роботи, яка полягає у з'ясуванні зв'язку між готовністю до шлюбу і особливостями гендерної ідентичності у молоді.*

***Ключові слова:** психологічна готовність до шлюбу, сімейне життя, ціннісні орієнтації, емоційна сфера подружжя, психологічний тренінг.*

Постановка проблеми. Підготовка до сімейного життя – це складний цілісний процес, показником результативності якого є готовність молодих людей правильно будувати свої взаємини у подружньому житті. У зв'язку з тенденцією до різкого омолодження шлюбу актуальною стає підготовка до одруження молоді.

Аналіз наукової літератури і життєва практика свідчать про те, що молодята часто зазнають труднощів, обумовлених їх психологічною невідповідністю: низьким рівнем психологічних знань, несформованістю якостей сім'янина, невмінням вирішувати міжособистісні проблеми, нездатністю проявляти емпатію, взаємоповагу, турботу. Все це викликає у них незадоволення, розчарування, невпевненість у собі, небажання разом з партнером налагоджувати сімейні взаємини, зниження мотивації шлюбу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сімейна проблематика досить широко представлена як у соціологічних (С. І. Голод, В. І. Зацепін, М. С. Мацковський, А. Г. Харчев, Д. М. Чечот та ін.), так і у психологічних (М. І. Алексеєва, Т. В. Буленко, Т. В. Балакун, С. В. Дворяк, Е. Г. Ейдемільер, З. М. Кісарчук, Г. С. Кочарян, А. С. Кочарян, Б. Г. Херсонський, В. В. Юстицький та ін.) роботах [3].

Проблема підготовки молоді до сімейного життя, статевого та дошлюбного виховання знайшла своє відображення також у дослідженнях вітчизняних педагогів. Автори висвітлюють такі аспекти зі згаданої проблеми: теоретичні основи статевого виховання (В. Є. Каган, В. М. Колбановський, Л. І. Слинко); статево виховання в сім'ї (А. В. Говорун, Г. Ф. Дейнега, Д. В. Колесов); моральні аспекти підготовки школярів до сімейного життя (Л. Я. Верб, З. Г. Зайцева, Р. А. Лемехова, І. А. Трухін); індивідуальний підхід у підготовці майбутнього сім'янина (В. М. Бизова, М. Ф. Феоктистова) [4].

З огляду на актуальність і недостатню розробленість проблеми, **метою статті** є: розробити та апробувати тренінгову програму підготовки молоді до сімейного життя.

Виклад основного матеріалу. Психологічна готовність до шлюбу і сімейного життя – багатоаспектна проблема, яка базується на психологічній сумісності партнерів та включає в себе питання формування статевої ідентифікації особистості, її розвиток, оволодіння стереотипами чоловічої і жіночої поведінки тощо. Психологічна готовність відіграє особливу роль у формуванні готовності до створення сім'ї. Саме вона зумовлює здатність до шлюбу, тобто спроможність: турбуватися про іншу людину; співчувати, співпереживати іншому; спілкуватися на основі співпраці з іншим; бути терпимим (толерантним), сприймати іншу людину з її індивідуальними особливостями, звичками, навіть протилежними власним, вміти пристосовуватися до них. Рівень готовності до подружнього життя визначає в подальшому стабільність і тривалість існування сім'ї.

Благополуччя сім'ї залежить від специфіки засвоєння ролей чоловіка і дружини, батька і матері, знання і уявлення про себе як людину певної статі зі специфічними потребами, ціннісними орієнтаціями, мотивами, інтересами і формами поведінки, а також уявленнями про сімейне життя, що служить психологічною основою шлюбу і впливають на міжособистісні відносини подружжя. Проблематика дослідження особливостей готовності молоді до подружнього життя набуває значного поширення як у соціологічній, так і в психологічній науці.

Емпіричне дослідження дало змогу виявити ціннісні орієнтації як один із факторів підготовки молоді до сімейного життя. Було виявлено, що в майбутніх шлюбних партнерів панує повага і розуміння, на жаль, емоційне тяжіння є найменш вираженим, що може негативно вплинути на формування сім'ї. Невисокі оцінки характеризують складності в спілкуванні у партнерів, відчуття втоми один від одного.

У досліджуваних парах високо виражена симпатія, але менш важливим є почуття любові, що говорить нам про те, що для досліджуваних любов відіграє лише другорядну роль. Саме це може негативно проявлятися в майбутньому наших пар. Слід зазначити, що отримані показники також говорять про міцність таких шлюбів, які не залежать від господарсько-

економічних відносин. Проте недоліком таких сімейних пар може бути ігнорування економічної сторони життя, що може призвести до розчарування у шлюбі через недостатню матеріальну забезпеченість.

Виділяють кілька напрямів психологічної роботи, що має на меті підвищення готовності молоді до сімейного життя: інформування, індивідуальне психологічне консультування, консультування майбутньої шлюбної пари, групова робота (тренінг).

З метою формування у молоді уявлень про майбутню родину передусім варто навчити їх:

- щиро ставитися до себе, до людей протилежної статі;
- більш точно розуміти і вербалізувати свої почуття;
- вирішувати міжособистісні конфлікти, взаємодіяти з протилежною статтю;
- набути навичок більш щирого, глибокого й вільного спілкування з протилежною статтю;
- закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, котрі будуть сприяти адекватній адаптації і функціонуванню в майбутньому сімейному житті.

Для вирішення цих завдань було розроблено тренінгову програму «Будуємо щасливу родину разом», яка складалась із двох взаємозалежних тематичних блоків. Для випробування одного з напрямів роботи психолога з підготовки молоді до сімейного життя було проведено тренінг, у якому використано комплекс вправ, покликаних на покращення системи умінь і навичок взаємодії, технологій, що полягали в інтерпретації подій учасниками, удосконаленні та оволодінні способами реагування на різні ситуації, що можуть виникати під час сімейного життя.

Водночас саме власна активність учасників виступила тим головним чинником, що визначив успішність тренінгових занять і дала змогу їм виявити й усвідомити неефективні способи реагування, а також створити і відпрацювати більш конструктивні його форми, виявити та навчитись використовувати всі особистісні ресурси, необхідні для побудови щасливих сімейних стосунків.

Участь у тренінгу прийняло 16 осіб (8 жінок та 8 чоловіків) віком від 20 до 35 років – всього 8 пар, які перебувають у стосунках не більше 3 років. Контрольну групу склало також 16 осіб (8 жінок та 8 чоловіків) віком від 20 до 35 років – всього 8 сімейних пар, які перебувають у стосунках не більше 3 років.

Для виявлення ефективності програми було використано: ПРЕ (повага, розуміння, емоційне тяжіння), «Любов та симпатія» та вибрані шкали методики «Вимірювання установок в подружній парі».

Зведені результати дослідження подано у таблиці (див. Табл.1).

Таблиця 1

Зведені результати експериментальної та контрольної груп

Група	До/ після тренін гу	Показ- ники	Шкали									
			Повага	Розуміння	Емоційне тяжіння	Любов	Симпатія	Ставлення до дітей	Автономність	Розлучення	Кохання	Секс. сфера
Експериментальна	ДТ	$X_{сер}$	19,20	16,54	12,88	17,43	20,17	10,57	10,52	10,33	10,57	11,83
		σ	1,12	1,21	2,14	2,74	3,12	2,78	2,78	2,33	2,04	2,11
	ПТ	$X_{сер}$	24,20	18,54	13,18	18,83	24,19	16,77	9,12	8,04	11,11	12,98
		σ	1,72	1,01	2,78	2,78	3,78	2,77	2,78	2,12	2,78	2,19
Контрольна	ДТ	$X_{сер}$	19,10	16,11	10,18	18,13	22,17	11,77	11,12	10,88	10,74	11,17
		σ	1,18	1,71	2,24	2,77	3,12	2,89	2,18	2,78	2,74	2,71
	ПТ	$X_{сер}$	19,20	16,54	11,14	17,73	22,07	10,98	10,72	10,13	10,17	11,83
		σ	1,19	1,28	2,18	2,79	3,02	2,44	2,48	2,93	2,44	2,41

З метою оцінки відмінностей між експериментальною та контрольною групами до і після проведення тренінгу, було використано непараметричний метод порівняння вибірок, а саме критерій U-Манна-Уїтні. Для наочного представлення він поданий нижче, в Таблиці 2.

Таблиця 2

Значення критерію U-Манна-Уїтні для експериментальної та контрольної груп на час до проведення тренінгу

Назва методики Шкала	U - Манна- Уїтні	W- Вілкоксон	Z	P
Повага	171,000	361,000	-0,285	0,775
Розуміння	178,500	368,500	-0,060	0,952
Емоційне тяжіння	163,500	353,500	-0,504	0,613
Любов	177,000	368,000	-0,475	0,940
Симпатія	171,000	356,000	-0,254	0,799
Ставлення до дітей	170,500	321,000	-0,285	0,775
Автономність	178,500	328,500	-0,030	0,952
Розлучення	163,000	323,500	-0,524	0,613
Кохання	178,550	362,000	-0,175	0,940
Секс. сфера	171,250	363,000	-0,354	0,799

Емпіричне значення критерію відображає, наскільки збігаються ряди значень вимірюваних ознак. Під час порівняння експериментальної та контрольної групи до тренінгу

статистично значимих відмінностей на рівні значимості 0,05 не було зафіксовано. Це свідчить про те, що не зафіксовано статистично достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами, що дає можливість подальшої роботи з цими групами задля виявлення можливих відмінностей після проведення психологічної тренінгової програми.

Отже, нами був проведений психологічний тренінг, який мав на меті допомогти молодим парам навчитися формувати оптимальні форми поведінки в різних конфліктних ситуаціях; знизити конфліктність та підвищити взаємопорозуміння між партнерами; покращити способи комунікації та взаєморозуміння між ними. Мета подальшої роботи полягала в тому, щоб перевірити, наскільки ефективною виявилася психологічна тренінгова програма за допомогою статистичного аналізу, а саме Т-критерію Вілкоксона. Було використано саме цей статистичний аналіз, оскільки він призначений для зіставлення показників, вимірюваних у двох різних умовах на одній і тій же вибірці випробуваних. Він дає змогу встановити не тільки спрямованість змін, але і їх вираженість, тобто здатний визначити напрям зсуву показників. Тому було порівняно отримані результати психодіагностичного дослідження контрольної та експериментальної груп до і після проведення психологічної тренінгової програми та виявлено статистично достовірні відмінності між цими групами за такими шкалами, як: «Повага», «Розуміння», «Симпатія», «Автономність», «Відношення до дітей», «Сексуальна сфера». Отримані результати представлено в таблиці (див. Табл. 3).

Таблиця 3

Значення критерію Т-Вілкоксона для експериментальної групи після проведення тренінгу

Шкала	Z	P
Повага	-1,604	0,009
Розуміння	-1,890	0,015
Симпатія	-0,677	0,008
Автономність	-1,342	0,010
Ставлення до дітей	0,547	0,011
Секс. сфера	-1,7878	0,017

Після застосування статистичного аналізу Т-критерія Вілкоксона статистично значимих відмінностей в контрольній групі після проведення тренінгу за цим критерієм не було виявлено.

**Значення критерію Т-Вілкоксона для контрольної групи
після проведення тренінгу**

Шкала	Z	P
Повага	-1,814	0,770
Розуміння	-2,997	0,129
Емоційне тяжіння	-0,440	1,660
Любов	-2,889	1,004
Симпатія	-2,831	0,705
Ставлення до дітей	-2,889	0,404
Автономність	-0,313	0,755
Розлучення	-1,600	0,110
Кохання	1,647	0,484
Секс. сфера	1,788	0,584

Аналіз результатів після застосування цього критерію виявив збільшення показників за шкалами «Повага» і «Розуміння». Це вказує на те, що відбулися позитивні зміни в бік кращого розуміння ролі шлюбного партнера в молодих сімей, відкриваючи для них нові способи реалізації та розуміння своїх обов'язків, що є надзвичайно важливими характеристиками для стійкості шлюбу, особливо для молодого подружжя.

Оскільки вступ до шлюбу вимагає істотної зміни способу життя молодих людей, що пов'язано з необхідністю координувати, погоджувати ритм свого життя з ритмом життя іншої людини, налагодженням стосунків з батьками свого партнера, його друзями, формуванням внутрішньосімейних та позасімейних відносин, зближенням точок зору, ціннісних орієнтацій, уявлень, звичок подружжя. Сумісне життя вимагає постійного узгодження дій партнерів, від чого залежить стабільність шлюбного життя. Розуміння ролі шлюбного партнера дає змогу налагодити міжособистісне спілкування подружжя, що проявляється через подібність у сприйнятті подружніх ролей, а також позицій, займаних ними в сім'ї загалом, і тих функцій та обов'язків, які кожен з них виконує щодня у своєму подружньому житті. Внаслідок цього відбуваються позитивні зміни щодо реагування на стресові ситуації.

Статистичні дані, отримані за шкалою «Автономність» дають змогу стверджувати те, що такий показник полягає у протистоянні поглядів у сім'ї, що змінився на статистично-значущому рівні після проведення тренінгової роботи. Це має велике значення для молодого подружжя, оскільки із надлишком автономності, особливо молодій сім'ї, відбувається загострення міжособистісних стосунків – як результат, партнери не можуть зрозуміти і прийняти погляди один одного, що призводить до накопичення та загострення конфліктних ситуацій, а в подальшому – навіть до важких стресових ситуацій. Хоча не варто автономність розглядати виключно у негативному ракурсі, оскільки часто вона забезпечує здатність

особистості до опору труднощам, енергійність і завзятість під час вирішення проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

Водночас позитивні зміни за шкалами «Симпатія» та «Відношення до дітей» дають змогу говорити про те, що для молодого подружжя важливого значення набула така характеристика, як наявність між подружжям глибокого взаєморозуміння щодо бачення дитини та взаємної симпатії. Адже відомо, що діти є тією опорою, яка дає змогу подружжю зберегти шлюб у найважчі періоди спільного життя. Це означає, що кожен партнер приймає і не засуджує погляди і поведінку іншого, навіть якщо вона не в усьому відповідає його власній, партнеру не потрібно щось пояснювати чи виправдовуватися перед ним. Взаєморозуміння відносно дітей в сім'ї передбачає добре знання свого партнера. Чим більше у партнерів спільних інтересів, тим простіше їм зрозуміти один одного. У процесі спільного життя подружні пари поступово дізнаються про характер, звички та особисті якості один одного, і так само разом відкривають особистість своєї дитини. Якщо погляди з якихось питань не збігаються, то довірчі стосунки допомагають досягти відповідного для обох партнерів рішення, що в подальшому буде визначати те, як подружжя буде реагувати на важкі життєві ситуації, з якими стикаються.

Отримані результати порівняння показників експериментальної та контрольної груп до і після проведення тренінгу за Т-критерієм Вілкоксона дають змогу стверджувати про ефективність проведеної психологічної тренінгової роботи.

Висновки і перспективи. Отже, в результаті можна зробити висновок, що психологічний тренінг, мета якого полягала в підвищенні готовності молоді до сімейного життя, покращення рівня взаємодії в стосунках молодої пари, прийняття свого партнера таким, як він є, була реалізована успішно. Адже з покращенням емоційної взаємодії у парах, бажанні сприймати емоційний стан свого партнера, шукати компроміси і взаєморозуміння з партнером, дасть змогу майбутньому молодому подружжю краще і якісніше реагувати на ситуації, які виникають у подружньому житті (особливо на початкових етапах життєвого циклу сім'ї) та обирати більш конструктивні способи поведінки задля збереження сім'ї.

Перспективами подальших досліджень може бути з'ясування зв'язку між готовністю до шлюбу і особливостями гендерної ідентичності у молоді. Адже конкретизація зв'язку між гендерною ідентичністю й образом сім'ї в молоді дає змогу виявити ті характеристики системи уявлень про себе, сімейне життя, про шлюбного партнера, які можна скорегувати в подальшій роботі психолога для проведення тренінгів, індивідуальних консультацій, семінарів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алешина Ю. Е. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М. Изд. Моск. Ун-та., 1987. 208 с.
2. Буленко Т. В. Особливості формування психологічної готовності до сімейного життя у студентської молоді : автореф. дис.канд. психол. наук : 19.00.07. Ін-т психології АПН України. К., 1995. 25 с.
3. Захарченко В. Г. Соціально-психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя. Український соціум. 2004. 128 с.
4. Кісарчук З. Г., Єрусевич О. І., Главник К. Психологічна допомога сім'ї. 2006. 128 с.
5. Обозов Н. Н. Факторы устойчивости брака. *Семья и личность*. Тезисы докладов Всесоюзной конференции в г. Гродно, 28–30 сентября 1981 г. М., 1981. С. 44–49.

REFERENCES

1. Aleshina Ju. E., 1987. Socialno-psihologicheskie metody issledovanija supruzheskih otnoshenij [Social-psychological methods of investigation of marital relations] M.: Izd. Mosk. Un-ta. 208p.
2. Bulenko T. V., 1995. Osoblivosti formuvannja psihologichnoї gotovnosti do simejnogo zhittja u studentskoї molodi [Features of the formation of psychological readiness for family life in student youth] Avtoref. dis.kand. psihol. nauk:19.00.07 In-t psihologii APN Ukraini. K. 25 p.
3. Zaharchenko V.G., 2004. Socialno – psihologichni osoblivosti gotovnosti molodi do podruzhnogo zhittja [Socio-psychological peculiarities of young people's readiness for married life] Ukrainiskij socium. 128 p.
4. Kisarchuk Z.G., 2006. Psihologichna dopomoga simi [Psychological help for the family] K. Glavnik. 128 p.
5. Obozov N. N., 1981. Faktory ustojchivosti braka [Factors of the stability of the marriage] V sb.: Semja i lichnost. Tezisy dokladov Vsesojuznoj konferencii v g. Grodno 28-30 sentjabrja 1981 g. M. P. 44-49.

Kostiu S. Y., Almashi S. I. PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A TOOL OF YOUTH'S PREPARATION FOR FAMILY LIFE

Summary. *The article provides implemented theoretical analysis of youth's problem of preparation for marriage. The result of empirical researches that provided an opportunity for revealing orientation's value as one of the facts of youth's preparation for family life are presented. It was revealed that respect and understanding between future marriage partners prevails over emotional attraction. It's likely to have an adverse effect on family's formation. Training program "Build happy family together", where complex of exercises aimed at improving of skill's system and interaction's abilities, technologies based on participator's interpretation of events, improving and mastering the ways of reaction for different situations that can appear during family life, were used, is presented. 16 people (8 women and 8 men) between 20 and 35 years took part in training. Overall 8 couples that are together at most 3 years. The control group consisted of 16 people as well (8 women and 8 men, between 20 and 35 years). Overall 8 couples that are together at most 3 years.*

For discovering program's impact RUE (respect, understanding, emotional attraction), "Love and sympathy" and chosen scales of "Guidance measuring in married couple" methodology were used. Received results of experimental and control groups output's comparison before and after implementation of training with Wilcoxon t-criterion allow to state about effectiveness of held psychological training work. The prospect of further work, aimed at discovering of connection between readiness for marriage and specificities of youth's gender identity, is outlined. Specification of connection between gender identity and youth's family image allows to discover characteristic of submission system of yourself, family life, marriage partner, that can be corrected in further work of psychologist during trainings, private consultations, symposiums.

Key words: *psychological readiness for marriage, family life, orientation's value, couple's emotional sphere, psychological training.*



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>