

Костю С. Й. кандидат психологічних наук,
доцент, Мукачівський державний університет
<https://orcid.org/0000-0002-1799-4043>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГУ ЯК ОСОБЛИВОГО РІЗНОВИДУ ГРУПОВИХ ФОРМ ПІДГОТОВКИ МОЛОДІ ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ

У статті здійснений теоретичний аналіз «готовності» молоді до сім'ї. Проаналізовано складові компоненти тренінгової програми. Розкрито психологічний зміст тренінгу, а також прийоми невербальної комунікації щодо відпрацювання навичок оптимального спілкування і взаємодії з протилежною статтю. Зазначено існування значної кількості модифікацій конкретних форм тренінгів, що різняться один від одного за певними ознаками. Доведено, що власна активність учасників є головним чинником, що визначає успішність тренінгових занять і дозволяє виявити і усвідомити неефективні способи реагування.

Ключові слова: готовність; психологічна готовність; шлюб; сім'я; психологічний тренінг; особистість; повага; розуміння; симпатія.

Вступ.

Актуальність теми. Трансформація соціально-економічних умов життя українського суспільства неоднозначно позначилась на функціонуванні сім'ї як виховному інституті, породила виникнення нових проблем, пов'язаних із втратою таких загальнолюдських цінностей, як родина, рід, батьківство, материнство.

Актуальними є питання підготовки молоді до сімейного життя, до усвідомленого виконання ними батьківських ролей.

Традиційні зміст, форми і методи не сприяють виробленню у молоді системного бачення свого майбутнього сімейного життя, необхідних для цього якостей. У статевому вихованні учнівської молоді важливо зосередитися на формуванні моральних «гальм», які б запобігали відхиленням від норми у статевій поведінці, підготовці до сімейного життя.

Для усвідомлення молоді деяких своїх особистісних особливостей, визначення своєї власної ідентичності, формування адекватних міжособистісних відносин між юнаками і дівчатами, оптимізації міжособистісного спілкування, ресурсно використовувати тренінгову систему.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі підготовки молоді до створення шлюбу. Перевірки ефективності психологічного тренінгу, мета якого полягала в

підвищенні готовності молоді до сімейного життя, покращення рівня взаємодії в стосунках молоді пари.

Теоретичне підґрунтя.

Різне розуміння психологічного змісту тренінгу знаходить своє відображення й у розмаїтості термінів, що позначають фахівця, який проводить тренінг: ведучий, керівник, директор групи, тренер, експерт, фасилітатор та ін.

Звісно, неможливо точно визначити, до якого зі згаданих вище видів належить той або інший тренінг, оскільки зазвичай тренер висуває декілька задач, розв'язання яких може здійснюватися за допомогою різноманітних методик різної спрямованості, використання технік багатьох психологічних напрямків психотерапевтичної роботи [2].

Готовність до сімейного життя, як важливого виду діяльності, висвітлена в працях М.І. Алексєєвої, Т.В. Говорун, І.В. Гребеннікова, З.Г. Кісарчук, С.В. Ковальова, В.А. Сисенка, М.Г. Стельмаховича, І.А. Трухіна, О.М. Шарган та інших.

Сучасна сім'я, будучи невід'ємним чинником розвитку й соціалізації будь-якої людини, у цей час перебуває в глибокій кризі. Сьогодні для неї характерні показники нестабільного суспільства: ціннісний вакуум, соціальна апатія, нігілізм і багато чого іншого. Крім того, росте число сімей, що не зуміли адаптуватися до умов перехідного періоду,

Питання психології

спостерігається недостатня ефективність соціальних програм відносно сім'ї.

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. Алексєєва, Т.В. Буленко, Т.В. Балакун, С.В. Дворяк, Е.Г. Ейдеміллер, З.М. Кісарчук, Г.С. Кочарян, А.С. Кочарян, Б.Г. Херсонський, В.В. Юстицький та ін.)

Проблема підготовки молоді до сімейного життя, статевого та дошлюбного виховання знайшла своє відображення також у дослідженнях вітчизняних педагогів. Ними вивчались такі аспекти даної 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).

Методи дослідження.

Дослідження впливу психологічного тренінгу на готовність молоді до сімейного життя здійснено на основі теоретичного аналізу і систематизації науково-теоретичних та методичних джерел, емпіричних методів, методів математичної обробки даних, а також, безпосередньо авторської тренінгової програми.

Результати і обговорення.

Загалом підготовка до сімейного життя повинна включати такі складові:

- загально-соціальна та матеріально-економічна – ідейні цінності сім'ї, соціальні ролі подружжя та батьків; а також знання про бюджет сім'ї, її матеріальне забезпечення;
- житлово-побутова – організація життя, житлові умови і вміння вести домашнє господарство;
- демографічна – знання про репродуктивне здоров'я, планування в сім'ї, народження в сім'ї бажаних дітей;
- комунікативна – стосунки в сім'ї між подружжям, членами родини, з оточуючими, виховання моральних якостей, необхідних для нормальних взаємин (чесність, порядність, взаємодопомога, взаєморозуміння, милосердя,

доброта, відповідальність, почуття обов'язку, толерантність, повага до батьків, членів родини, формування правильних уявлень про ролі чоловіка і жінки у сім'ї); оволодіння навичками спілкування, вміння розуміти інших людей; знання про гармонію сексуальних стосунків;

- виховна – відповідальність за виховання дітей, розуміння основ сімейного виховання, ролі батька й матері у житті дитини;

- правова – знання з основ законодавства про шлюб та сім'ю, сімейну угоду, про обов'язки подружжя один перед одним, батьків перед дітьми, перед суспільством [3].

Соціально-психологічна готовність до створення сім'ї як комплекс взаємопов'язаних характеристик самосвідомості включає мотиваційно-ціннісний компонент, що знаходить своє вираження в смисловій сфері, Я – життєвих орієнтаціях, переконаннях, моральних настановленнях; когнітивний компонент як наявність системи знань, належного рівня поінформованості щодо функціонування сім'ї; емоційно-регулятивний компонент як здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки і емоційних станів; поведінковий – як сукупність соціально-психологічних умінь та навичок, необхідних для шлюбно-сімейної взаємодії [2].

Серед факторів, що визначають стабільність молодих родин, Н.В. Малярова виділяє готовність молоді до шлюбу. Це система соціально-психологічних установок особистості, що визначає емоційно-психологічне відношення до способу життя, цінностей шлюбу. Готовність до шлюбу – інтегральна категорія, що включає цілий комплекс аспектів [3].

Формування визначеного морального комплексу – готовність особистості прийняти на себе нову систему обов'язків стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей. Формування цього аспекту виявиться зв'язаним з розподілом ролей між подружжями [1].

На даний час шлюб стає добровільною справою двох молодих людей, що навіть при наявності економічної залежності від батьків нерідко не присвячують їх у свої наміри. Говорячи про шлюб, не можна забувати про те, що бажання вступити в подружній союз і

Питання психології

ступінь готовності до нього – це далеко не однакові поняття.

Важливим елементом відносин у родині є емоційно-оцінні зв'язки, що включають думки, явлення чоловіка і жінки про ті або інші властивості, риси характеру, вчинках один одного. Ці оцінки розташовуються переважно по умовній осі «подобається» - «не подобається». З часом ці суб'єктивні оцінки піддаються корекції. Ті ж самі властивості характеру, звички, манери чоловіка або жінки викликають інші, часом прямо протилежні емоційні реакції.

У багатьох класифікаціях мотивів шлюбного вибору, побудованих на дослідженнях, що проводилися за допомогою анкетних методів, перелічуються саме мотивування, а не власне мотиви; або мотиви і мотивування перемішуються. Як приклад можна привести класифікацію, що дає С.В. Ковальов мотивація шлюбу включає, з його погляду, п'ять основних мотивів:

- любов;
- духовну близькість ;
- матеріальний розрахунок;
- психологічну відповідність;
- моральні розуміння [4].

В. Мурштейн у теорії «стимул - цінність – роль» інтегрував ідеї Р. Уінча і концепцію «фільтрів», припустивши, що пари проходять у своїх відносинах стадії задоволення визначених потреб.

В усіх фазах діє принцип «сумісності обміну». Рівновага досягається тільки в тому випадку, якщо такий обмін з погляду партнерів є рівноцінним. Наприклад, зовні не занадто привабливий партнер може зробити пропозицію красивій дівчині, даючи їй взамін стійке матеріальне становище. Некрасива дівчина може залучити красивого чоловіка своєю дбайливістю, сексуальною, здатністю їм захоплюватися і т. п. [2].

З цього варто зробити висновок, що вибір шлюбного партнера може мотивуватися самими різними потребами, що можуть бути як здоровими, так і невротичними. Від цього в значній мірі буде залежати успішність розвитку відносин надалі. Вибори, чинені на основі невротичних потреб, не сприяють

формуванню почуття зрілої любові і розвитку стабільних емоційних відносин [2].

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 [1].

Розроблена тренінгова програма «Будуємо щасливу родину разом» складалась з двох взаємозалежних тематичних блоків.

Перший блок поєднує заняття, присвячені усвідомленню учасниками деяких своїх особистісних особливостей, визначення своєї власної ідентичності, формуванню адекватних міжособистісних відносин між юнаками і дівчатами, оптимізації міжособистісного спілкування. Він повинен містити вправи, спрямовані на розвиток психологічних можливостей особистості, її соціально-перцептивних і комунікативних здібностей, усвідомлення звичних способів спілкування з протилежною статтю, аналіз помилок у міжособистісній взаємодії. Особливе значення в цьому блоці приділяється системі прийомів невербальної комунікації, відпрацюванню навичок оптимального спілкування і взаємодії з протилежною статтю.

Другий блок орієнтований на усвідомлення учасниками себе в системі сімейних взаємин, спілкування і діяльності. На цьому етапі основний акцент робиться на відпрацювання вправ, спрямованих на розвиток широкого кола здібностей, навичок і умінь, необхідних для сімейного життя, вивчення психологічних основ спілкування в родині, закріплення нових поведінкових моделей.

Кожне заняття складається з декількох частин:

1. Вітання
2. Опитування самопочуття - занурення учасників тренінгу в атмосферу «тут і тепер», рефлексія своїх емоційних і фізичних станів, повідомлення своїх думок і очікувань стосовно майбутнього заняття.
3. Пропозиція ведучим теми заняття.
4. Групова дискусія.
5. Розминаючі вправи

Питання психології

Основна частина - практичні вправи, обговорення цих вправ, рефлексія.

6. Підведення підсумків заняття - висловлення учасників по колу про свій актуальний стан, осмислення проробленої роботи

7. Резюмування ведучого

8. Прощання

З метою формування у молоді уявлень про майбутню родину, перш за все варто навчити їх щиро відноситися до себе, до людей протилежної статі, більш точно розуміти і вербалізувати свої почуття, вирішувати міжособистісні конфлікти, взаємодіяти з протилежною статтю, придбати навички більш щирого, глибокого і вільного спілкування з протилежною статтю, закріпити нові форми поведінки, зокрема ті, котрі будуть сприяти адекватній адаптації і функціонуванню в майбутньому сімейному житті.

Емпіричне дослідження дало змогу виявити ціннісні орієнтації, як один з факторів підготовки молоді до сімейного життя. Було виявлено, що в майбутніх шлюбних партнерів панує повага і розуміння, нажаль 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.

В 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 не врахування економічної сторони життя, що може призвести до розчарування у шлюбі, через недостатню матеріальну забезпеченість.

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 ефективно виявилася психологічна тренінгова програма за допомогою статистичного аналізу, а саме Т-критерію Вілкоксона. Було використано саме даний статистичний аналіз, оскільки він призначений для зіставлення показників, вимірюваних в двох різних умовах на одній і тій же вибірці випробуваних. Він дозволяє 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 даними групами за такими шкалами як: «Повага», «Розуміння», «Симпатія», «Автономність», «Відношення до дітей», «Сексуальна сфера».

Таблиця 1

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
Відношення 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 даним критерієм не було виявлено.

Таблиця 2

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
Відношення 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

Питання психології

Проаналізувавши результати після застосування даного критерію було виявлено збільшення показників за шкалами «Повага» і «Розуміння». Це вказує на те, що відбулися позитивні зміни в бік кращого розуміння ролі шлюбного партнера в молодих сім'ях, 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 дозволяє налагодити міжособистісне спілкування подружжя, що проявляється через подібність у сприйнятті подружніх ролей, а також позицій, займаних ними в сім'ї в цілому, і тих функцій та обов'язків, які кожен з них виконує щодня у своєму подружньому житті, відбуваються позитивні зміни щодо реагування на стресові ситуації.

Статистичні дані, отримані за шкалою «Автономність» дозволяють 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 при надлишку автономності, особливо молодій сім'ї, відбувається загострення міжособистісних стосунків і як результат, партнери не можуть зрозуміти та прийняти погляди один одного, що в подальшому призводить до накопичення та загострення конфліктних ситуацій, а в подальшому, до важких, стресових ситуацій. Хоча не варто автономність виключно розглядати у негативному ракурсі, оскільки часто вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і завзятість

при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

В свою чергу, позитивні зміни за шкалами «Симпатія» та «Відношення до дітей» дозволяють 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 дозволяє 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, так само як і разом відкривають особистість своєї дитини. Якщо погляди з якихось питань не збігаються, то довірливі 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 і контрольної груп до і після проведення тренінгу за Т-критерієм Вілкоксона дозволяють стверджувати про ефективність проведеної психологічної тренінгової роботи.

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).

Проведений психологічний тренінг, допоміг молодим парам навчитися формувати оптимальні форми поведінки в різних конфліктних ситуаціях; знизити конфліктність та підвищити взаємопорозуміння між партнерами;

Питання психології

покращити способи комунікації та взаєморозуміння між ними.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Отже, за результатами повторної діагностики, (застосовуючи статистичні методи), можемо стверджувати, 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, був реалізований успішно. При покращенні емоційної взаємодії у парах, бажанні сприймати емоційний стан свого партнера, шукати взаємопорозуміння з партнером і компромісів, дозволить 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.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у 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 дозволяє виявити ті характеристики системи уявлень про себе, сімейне життя, про шлюбного партнера, які можна скорегувати в подальшій роботі психолога при проведенні тренінгів, індивідуальних консультацій, семінарів.

Список використаних джерел

1. 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. – 25с.
2. Захарченко В.Г. Соціально – психологічні особливості готовності молоді до подружнього життя / Український соціум. – 2004. – 128 с.
3. Льчишин Н. О. Подружня зрілість як чинник стабільності подружніх стосунків та задоволеності шлюбом / Наукові студії із соціальної та політичної психології: Зб. статей. – К.: Міленіум, 2008. – 86 с.

References

1. Bulenko T. V. Osoblivosti formuvannya psihologichnoi gotovnosti do simejnogo zhittya u students'koi 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., 1995. – 25s. (in Ukrainian).
2. Zaharchenko V.G. Social'no – psihologichni osoblivosti gotovnosti molodi do podruzhn'ogo zhittya [Socio - psychological features of young people's readiness for married life] /Ukrains'kij socium. – 2004. – 128 s. (in Ukrainian).
3. Il'chishin N. O. Podruzhnnya zrilist' yak chinnik stabil'nosti podruzhnih stosunkiv ta zadovolenosti shlyubom [Marital maturity as a factor in the stability of marital relations and marital satisfaction] / Naukovi studii iz social'noi ta politichnoi psihologii: Zb. statej. – K.: Milenium, 2008. – 86 s. (in Ukrainian).

Резюме

Костю С. И. кандидат психологических наук, доцент,
Мукачевский государственный университет

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИНГА КАК ОСОБОЙ РАЗНОВИДНОСТИ ГРУППОВОЙ ФОРМЫ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

В статье осуществлен теоретический анализ «готовности» молодежи к семье. Проанализированы составляющие компоненты тренинговой программы. Раскрыто психологическое содержание тренинга, а также приемы невербальной коммуникации по отработке навыков оптимального общения и взаимодействия с противоположным полом. Отмечено существование значительного количества модификаций конкретных форм тренингов, отличаются друг от друга по определенным признакам. Доказано, что собственная активность участников является главным фактором, определяющим успешность тренинговых занятий и позволяет выявить и осознать неэффективные способы реагирования.

Ключевые слова: *готовность; психологическая готовность; брак; семья; психологический тренинг; личность; уважение; понимание; симпатия.*

Summary

*Kostiuk S. Y. Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor Mukachevo State University*

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TRAINING AS A SPECIAL VARIETY OF THE GROUP
FORM OF PREPARING YOUTH FOR FAMILY LIFE**

The article provides a theoretical analysis of the "readiness" of young people for family. The components of the training program are analyzed. The psychological content of the training is revealed, as well as the methods of non-verbal communication to practice the skills of optimal communication and interaction with the opposite sex. The existence of a significant number of modifications of specific forms of training, which differ from each other in certain respects, is noted. It is proved that the participants' own activity is the main factor that determines the success of training sessions and allows to identify and understand ineffective ways of responding.

The obtained results of comparing the indicators of the experimental and control groups before and after the training according to the Wilcoxon T-test allow us to assert the effectiveness of the conducted psychological training work. There are several areas of psychological work aimed at increasing the readiness of young people for family life: information, individual psychological counseling, counseling of future couples, group work (training). The more common interests partners have, the easier it is for them to understand each other. In the process of living together, married couples gradually learn about each other's character, habits and personal qualities, as well as discover their child's personality together. If the views on some issues do not coincide, then a trusting relationship helps to reach an appropriate solution for both partners, which will further determine how the couple will react to difficult life situations they face.

Thus, based on the results of re-diagnosis (using statistical methods), we can say that the psychological training was implemented successfully. Improving emotional interaction in couples, the desire to perceive the emotional state of their partner, seek mutual understanding with a partner and compromises, will allow future young couples to respond better and better to situations that arise in married life (especially in the early stages of family life) and choose more constructive behaviors to save the family.

Key words. *Readiness; psychological readiness; marriage; family; psychological training; personality; respect; understanding; sympathy.*

Received/Поступила: 28.11. 20.