

### ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ШЛЮБНОГО ЖИТТЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

На сучасному етапі розвитку суспільних відносин досить гостро постає проблема готовності особистості до шлюбного життя. Особливу цікавість викликає низька здатність партнерів адаптуватись до умов шлюбу та повноцінно виконувати шлюбні ролі й обов'язки, що призводить до розлучень, а, в останні роки, взагалі до відсутності необхідності офіційно реструвати стосунки. Доказом цього є мінлива демографічна ситуація в Україні, яка показує значні зміни у статистичних даних про рівні укладання шлюбів та розлучень. Державна служба статистики України засвідчує різкий спад кількості розлучень: якщо в період 2008-2011 рр. середнє число розлучень становило 146,1 тис., то у 2011 році воно зменшилося до 61,9 тис. Проте, за даними Мінюсту, за останні 3 роки й кількість шлюбів скоротилася на 30%. Однією з причин зменшення кількості розлучень експерти називають зменшення кількості укладених шлюбів. Таку ситуацію вони пояснюють зростанням цивільних, або, як їх ще називають, – консенсуальних шлюбів.

Цивільний шлюб в Україні набуває широкої популярності серед молоді, оскільки він найчастіше є випробувальним і сприймається як менш відповідальний. Крім того, багато молодих людей надають перевагу цивільному, а не офіційному шлюбу саме через легкість його розриву, що негативно впливає на формування свідомого ставлення до дійсного призначення шлюбу – створення стійкої основи для народження та виховання дітей. Саме тому на нашу думку актуальним постає питання готовності особистості до шлюбного життя, як умови набуття нею системи установок та навичок шлюбної взаємодії, що визначають її емоційно-позитивне ставлення до шлюбу та дозволяють адаптуватись до нової ролі.

Різні аспекти проблеми готовності до шлюбного життя розглядаються у працях Т. В. Андрєєвої, В. С. Кагана, С. І. Голода, О. Я. Кляпєць, Т. В. Буленко, В. П. Кравець, Л. Г. Яворської, Г. Олпорта, Н. Пезешкіана та ін. Проте, незважаючи на широкий спектр досліджень у цій сфері, питання психологічної готовності до шлюбного життя залишається неповністю вивченим.

Мета дослідження полягає у здійсненні теоретичного аналізу та узагальненні результатів наукових досліджень з проблеми психологічної готовності особистості до шлюбного життя у сучасній психологічній науці.

Готовність до шлюбного життя є важливою умовою побудови міцних, стабільних та довготривалих сімейних стосунків. Хоча до недавня й вважалося, що молода особа із досягненням певного віку, автоматично набуває готовності до створення сім'ї, проте вчені припускають необхідність спеціальної підготовки молоді до життя в шлюбі.

Відтак, Л. Б. Шнейдер розглядає готовність до шлюбу як систему соціально-психологічних установок особистості, що визначає емоційно-психологічне ставлення до способу життя і цінностей подружжя. На її думку, готовність до шлюбу – це інтегральна категорія, що містить цілий комплекс аспектів таких, як:

- формування певного морального комплексу – готовність особистості прийняти нову систему обов'язків по відношенню до свого шлюбного партнера;

- підготовленість до міжособистісного спілкування і співробітництва. Оскільки сім'я є малою групою, то необхідною умовою її нормального функціонування є узгодженість ритмів життя шлюбних партнерів;

- здатність до самовідданості по відношенню до партнера. Така здатність передбачає готовність до відповідної діяльності, яка базується на альтруїстичній спрямованості особистості;

- емпатійний комплекс (наявність якостей, пов'язаних з проникненням у внутрішній світ людини). В зв'язку з цим збільшується роль психотерапевтичної функції шлюбу, успішній реалізації якої сприяє розвиток здатності до співпереживання;

- висока естетична культура почуттів і поведінки особистості;

- уміння розв'язувати конфлікти конструктивним способом, здатність до саморегуляції психіки та поведінки. Означені уміння вважаються вирішальними в процесі адаптації до подружнього життя [5, с.118-119].

Н. О. Ільчишин виокремлює наступні складові готовності особистості до шлюбного життя: фізична і фізіологічна зрілість майбутнього подружжя, соціальна готовність, сексуальна готовність, інструментальна (господарська) готовність, психологічна та педагогічна готовність. Особливого значення вчена надає саме психологічній готовності і визначає її як таку, що передбачає установку на побудову стійких шлюбно-сімейних стосунків, здатність до розподілу та виконання подружніх ролей та обов'язків, уміння створювати сприятливий психологічний мікроклімат в сім'ї та усвідомлення чинників формування психологічно здорової сім'ї. Важливим постає і реалістичність побудови моделі майбутньої сім'ї з урахуванням власних шлюбно-сімейних домагань, матеріально-економічних можливостей тощо [4, с.78].

В. С. Торохтій ввів до наукового обігу поняття «здатність до шлюбу», яке можна вважати синонімом психологічної готовності до подружнього життя. Вона містить такі складові як:

здатність піклуватися про іншу людину, самовіддано їй служити, активно робити добро щодо неї;

здатність співчувати, «виходити» в емоційний світ партнера, розуміти його радості і прикраси, невдачі, поразки і перемоги, знаходити та відтворювати духовну єдність з іншою людиною;

здатність до кооперації, співробітництва, міжособистісного спілкування, наявність навичок і вмінь для здійснення багатьох видів домашньої праці, організації побуту;

висока етична і психологічна культура, що передбачає уміння бути терпимим і поблажливим, великодушним і добрим, приймати іншу людину з усіма її дивацтвами і недоліками та вибачати їй [1].

Загалом вчені сходяться на тому, що змістовий компонент психологічної готовності до шлюбного життя передбачає формування цінності кохання й відданості, самоповаги й поваги до особистості партнера, саморозвитку та підтримки розвитку партнера. Тому дуже важливо сформувати у подружньої пари навички прийняття зважених рішень і вміння віднаходити конструктивні шляхи вирішення конфліктних ситуацій.

Особливої уваги заслуговують погляди О. І. Зритневої. Дослідниця визначає готовність особистості до шлюбних стосунків як соціально-психологічне утворення, що інтегрує прийняття цінностей соціального інституту сім'ї, особистісний сенс знань і умінь у сфері психології сімейних взаємин, раціонального ведення домашнього господарства, сімейної педагогіки, міжособистісного спілкування в сім'ї [3, с.58].

Зміст готовності особистості до шлюбного життя є комплексом загальнотеоретичних і спеціальних знань, сукупність умінь, які будуть приведені в дію за наявності в майбутнього сім'янина гуманістичної спрямованості. Схожу позицію щодо цієї проблеми має і Е. С. Граненкова. Вона відзначає, що структурними компонентами готовності молоді до шлюбних стосунків є: мотиваційно-ціннісний, інтелектуально-пізнавальний, дієво-практичний та емоційно-вольовий [2, с.29].

Таким чином, в наведеній статті розглянуто основні теоретичні підходи до проблеми готовності особистості до шлюбного життя. Вивчаючи погляди вчених на проблему формування готовності до шлюбного життя слід зауважити таке: майже всі вчені дотримуються думки, що готовність до шлюбу є інтегративним утворенням, що синтезує певну кількість структурних складових, число яких чітко не визначене. Психологічна готовність розглядається як особистісне і соціально-психологічне явище із зовнішніми і внутрішніми зв'язками, що визначають щоготовленість особистості в цій сфері її життєдіяльності.

Серед багатьох аспектів проблеми формування психологічної готовності до шлюбного життя можна виділити правильне розуміння ролі сім'ї та шлюбу особистістю, що, в свою чергу, пов'язано з особливостями формування у неї установок, орієнтацій на вступ до шлюбу.

Подальші дослідження у цьому напрямку має сенс зосередити зокрема на вивченні гендерних особливостей психологічної готовності до шлюбного життя, що може сприяти ефективному вирішенню цієї проблеми.

#### Література:

1. Андреева Т. В. Психология семьи: Учеб. пособие / Т. В. Андреева – СПб.: Речь, 2007. – 348с.
2. Граненкова Е. С. Психологическая готовность к семейной жизни: подходы к изучению / Е. С. Граненкова // 125 лет Московскому психологическому обществу: юбилейный сборник РПО: В 4-х томах: Том 3 / Отв. ред. Боговявленская Д. Б., Зинченко Ю. П. – М.: МАКС Пресс, 2011. – С.291-293.
3. Зритнева Е. И. Формирование готовности старшеклассников к браку и семейной жизни / Е. И. Зритнева. – Диссертация... кандидата педагогических наук : 13.00.01. – Ставрополь, 2000. – 212 с.

4. Ільчишин Н. О. Подружня зрілість як чинник стабільності подружніх стосунків та задоволеності шлюбом / Н. О. Ільчишин // Наукові студії із соціальної та політичної психології: збірник статей. – К., 2008. – Вип. 21(24). – С. 77-85.
5. Шнейдер Л. Б. Семейная психология / Л. Б. Шнейдер – М.: Мысль, 2005. – 765с.

Міщенко М.С.

аспірант

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
м. Умань, Черкаська область, Україна

#### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Синдром емоційного вигорання призводить до негативних змін в структурі суб'єкта діяльності, сприяє зниженню ефективності професійної діяльності, тому доцільним є розгляд питань про фактори, які обумовлюють формування даного феномену.

На сьогодні розробленість проблеми синдрому емоційного вигорання в науковій літературі є досить ґрунтовною. Серед вчених, які досліджували фактори емоційного вигорання були В.Е. Орел, А.Ю. Василенко, В.В. Бойко, Г.С. Абрамова, С. Maslach, Т.В. Форманюк, М. Burisch, Е. Maher, Н.Е. Водоп'янова, Е.С. Старченкова.

Виділяють три основних фактори, які відіграють суттєву роль в синдромі емоційного вигорання – особистісний, рольовий та організаційний.

До особистісних факторів вигорання відносять: схильність до інтроверсії (низька соціальна активність і адаптованість, направленість інтересів на внутрішній світ та ін.); реактивність (динамічна характеристика темпераменту, яка проявляється в силі і швидкості емоційного реагування); низька або надмірно висока емпатія (здатність сприймати емоційний стан інших людей, розуміти світ їх душевних переживань, співчувати); жорсткість та авторитарність по відношенню до інших; низький рівень самооцінки та самоповаги [5, с.550].

Так, Н.І. Freudenberger описує тих, що «згорають», як співчутливих, гуманних, ідеалістів і одночасно як нестійких, інтровертованих, одержимих нав'язливими ідеями. Е. Maher доповнює цей перелік «авторитаризмом» (авторитарним стилем керівництва) і низьким рівнем емпатії. В.В. Бойко вказує на такі особистісні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання, як схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин діяльності [7, с.97].

Рольові фактори вигорання включають в себе: рольовий конфлікт; рольову невизначеність; незадоволеність професійним та особистісним зростанням; низький соціальний статус; неприйнятність референтною групою [5, с.551].

Встановлений зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а при нечіткій чи нерівномірно розподіленій відповідальності за свої професійні дії цей фактор різко зростає навіть при суттєво низькому трудовому навантаженні. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, при яких спільні зусилля не узгоджені, немає інтеграції дій, наявна конкуренція, в той час як успішний результат залежить від узгодженості дій [1, с.101].

Як зазначає Папанова О.А. до організаційних факторів А. Pines, Е. Aronson, С. Maslach відносять перенавантаження, дефіцит часу для виконання роботи, відсутність або недостатність соціальної підтримки зі сторони колег та керівництва, неможливість впливу на прийняття важливих рішень, двозначні вимоги до роботи, одноманітну монотонну та безперспективну діяльність, нерациональну організацію праці та робочого місця, відсутність вихідних, відпусток та інтересів поза роботою [6, с.46].

Також до організаційних факторів можна віднести неефективний стиль керівництва. Це або надмірно жорсткий «чоловічий», або надмірно м'який «жіночий», нерідко нечіткий і емоційно некерований.

Але не можна не враховувати і вплив соціально-культурних чинників. Як показують дослідження, рівень емоційного вигорання у людей, що працюють в комунікативних професіях, завжди підвищується в ситуаціях соціально-економічної нестабільності.

В літературі виділяють ще один фактор, який обумовлює синдром емоційного вигорання – наявність психологічно важкого контингенту, з якими доводиться мати справу професіоналу у сфері спілкування [4, с.25].