

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Азбель А.А., Илюшин Л.С., Манухина С.В. Исследование подростковых видеоблогов: функционально-коммуникативный анализ содержания и речевой культуры / А.А. Азбель, Л.С. Илюшин, С.В. Манухина // Научно-педагогическое обозрение. – Санкт-Петербург, 2018. – 2 (20). – С. 113 – 124.
2. Амбросимова Е.Е. Видеоблогосфера: построение онтологии предметной области / Е.Е. Амбросимова // Научный журнал «Дискурс». – 8 (10). – 2017. – С. 66-75.
3. Амбросимова Е.Е. Портрет современного ребенка-videоблогера / Е.Е. Амбросимова // Молодой ученый. – 2018. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/portret-sovremennogo-rebenka-videoblogera>.
4. Галаян Ю.В. Исследование влияния социальных сетей на формирование личности подростка / Ю.В. Галаян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 11. – С. 3971-3975.
5. Гудінова І.Л. Блог-блогер-блогосфера в психологічних дослідженнях / І.Л. Гудінова // Молодий вчений. – 2015. – №2. – С. 235-248
6. Дацюк С. Сучасні блоги та блогери / С. Дацюк // Українська правда. – 21 березня 2017 року. – Режим доступа: <http://blogs.pravda.com.ua/authors/datsuk/58d0f539e0fdb/> .
7. Міщенко М.М. Інформаційне суспільство: соціологія та психологія блогерства / М.М. Міщенко // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. – Харків: НТУ «ХП», 2018. – Вип. 48 (52). – С. 204-207.
8. Текутьева И.А. Жанрово-тематическая классификация видеоблогинга / И.А. Текутьева // Медиасреда, 2016. – №11. – С. 107-113.
9. Шаповалова И.С. Влияние Интернет-коммуникаций на поведение и интеллектуальное развитие молодежи / И.С. Шаповалова // Социологические исследования. – 2015. – №4. – С. 147-151.
10. Kaminsky M.S. (2010). Naked Lens: Video Blogging & Video Journaling to Reclaim the YOU in YouTube™. Organik Media, Inc., 224 p.
11. Lim J.B.Y. (2013). Video Blogging and youth activism in Malaysia. International Communication Gazette, 75, № 3, 300–321.
12. Manago, A.M. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. Journal of Applied Developmental Psychology, 29, № 6, 446–458.
13. Warmbrodt John. (2010). Understanding the videobloggers' Community. International Journal of Virtual Communities and Social Networking, 2 (2), 43-59.

Науковий керівник: Опанасенко Л. А.

УДК 159.99

Олена Проданова  
(Ізмаїл, Україна)

ФАКТОРИ СТАБІЛЬНОСТІ ПОДРУЖНІХ ВІДНОСИН  
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАВДАННЯ ШЛЮБУ

*Статтю присвячено проблемі вивчення психологічних факторів стабільності шлюбу та подружніх відносин, проблемам встановлення сімейних кордонів, емоційні та сексуальні аспекти шлюбу, психологічні завдання кризових періодів життєвого циклу сім'ї.*

**Ключові слова:** подружні відносини, фактори стабільності подружніх відносин, шлюб, функціональна сім'я.

*The article devoted to the problem of studying of psychological factors of the stability of marriage and family relations, borders of family, emotional and sexual aspects of marriage, problems in the crisis periods of the cycle of the family.*

**Keywords:** *married relations, factors of the stability of marriage and family relations, marriage, functional family.*

Сім'я відіграє значну роль як у становленні людини, так і в її подальшому самотійному житті. Проблемі стабільності шлюбу присвячена в останні роки значна кількість досліджень. Наприклад, початкова стадія життя сім'ї може ускладнюватися цілою низкою чинників, пов'язаних з мотивацією вступу у шлюб, особливостями батьківських сімей і дошлюбного періоду відносин. Ускладнюють етап адаптації неадекватна мотивація створення шлюбу (наприклад, сім'я створюється через бажання когось із подружжя дистанціюватись від батьківської сім'ї), значна розбіжність у сімейних традиціях та походження подружжя, різний склад батьківських сімей (один з подружжя – єдина дитина, інший виріс у багатодітній родині), укладення шлюбу у віці до 20 або після 30 років, період залицяння менш шести місяців або понад три роки, вагітність дружини до шлюбу або протягом першого року після заміжжя, негативні відносини одного з подружжя з батьками, власне нещасливе дитинство [7, с. 18].

Згідно з концепцією оцінки і прогнозування шлюбного союзу Г. С. Васильченко і Ю. А. Решетняк [1, с. 27], в структуру загального шлюбного потенціалу входять фізичний, матеріальний, культурний, сексуальний, психологічний фактори. Фізичний фактор проявляється в тому, що, незалежно від статі, людина має несвідому симпатію до однієї людини або антипатію до іншої. В нього входять: фізична подоба (особливо обличчя і фігура), тембр голосу, манера поведінки, мова, міміка, манера одягатися, запах партнера. Фізичний фактор формується при перших зустрічах і тісно пов'язаний з сексуальним фактором. Матеріальний фактор визначається внеском партнера в матеріальний статус сім'ї і відповідність цього вкладу очікуванням партнера. Культурний фактор пов'язаний з співвіднесенням культурних і інтелектуальних запитів і цінностей подружжя, причому, він може змінюватися протягом життя. Сексуальний фактор визначається відповідністю програми інтимної близькості кожного з подружжя їх сексуальним очікуванням і залежить від здоров'я подружжя, зміни сексуальності протягом життя, співвідношення чоловічої та жіночої сексуальності, сексуальної культури кожного з подружжя. Психологічний фактор – це співвідношення особистісних особливостей подружжя, їхніх характерів, ролевих домагань, ціннісних орієнтацій. Взаємодія зазначених факторів визначає потенціал шлюбу: якщо вони єдинопідривлені, то сприяють збереженню союзу.

З позицій системного підходу [3, с.42], функціональна сім'я – це та родина, яка справляється з поставленими перед нею зовнішніми і внутрішніми завданнями. Дисфункціональна сім'я відповідно – це родина, яка з цими завданнями не справляється. Особливо яскраво відмінності між функціональними і дисфункціональними сім'ями проявляються в кризові періоди. Дисфункціональні сім'ї являють собою ригідні системи, які намагаються зберегти звичні стереотипи взаємодії між елементами своїх підсистем та іншими системами. В результаті цього можуть блокуватися актуальні потреби «найслабкішого» члена сім'ї (частіше – дитини), і у нього виникає якесь захворювання, відхилення в поведінці або інший симптом.

Таким чином, найбільш істотна відмінність гармонійного (функціонального, стабільного) шлюбу від дисфункціонального полягає в здатності подружжя успішно протидіяти виникаючим зовнішнім і внутрішнім завданнями.

Д. Валлерстайн у своєму дослідженні описує основні задачі шлюбу [2, с.21]. Перше – це відділення від батьківських сімей, а в повторних шлюбах – ще й від попередніх подружніх відносин. Здатність пари до близьких і незалежних відносин багато в чому залежить від того, наскільки кожному з подружжя вдалося стати самотійною особистістю в батьківській родині.

Наступне завдання шлюбу – це створення спільності, взаємної ідентифікації з одночасним створенням кордонів, що захищають автономію кожного партнера.

Оптимальним рішенням даного завдання є формування здатності подружжя відчувати себе належними парі, але не втрачати свого «Я» [7, с. 14].

Одним з найбільш поширених мотивів вступу в шлюб є любов. Існує ряд концепцій, що описують любовні відносини (Е. Фромма, В. Соловйова, Р. Стернберга та ін.). За теорією любові Р. Стернберга, перша складова любові – близькість, інтимність. Люблячі відчують себе пов'язаними один з одним. Близькість має кілька проявів: радість, з приводу того, що кохана людина поруч; бажання зробити життя коханої людини краще; бажання надати допомогу в скрутну хвилину і надію на те, що у коханої людини теж є таке бажання; обмін думками і почуттями, а також загальні інтереси.

Друга складова любові – пристрасть. Вона призводить до фізичного потягу і до сексуальної поведінки у відносинах. Статеві відносини тут важливі, але зберігається й потреба в самоповазі, потреба отримати підтримку в скрутну хвилину.

Третя складова любові – зобов'язання, рішення, відповідальність. У неї є короткочасний та довготривалий аспекти. Короткочасний аспект відбивається в рішенні про те, що конкретна людина любить іншу, довготривалий аспект - в зобов'язанні зберігати цю любов [5, с. 231].

Виходячи зі співвідношення трьох компонентів любові, Р. Стернберг описав типологію любовних відносин. Однак описані типи любові представляють собою полярні випадки. Більшість реальних любовних відносин потрапляє в проміжок між цими категоріями.

Важливим завданням шлюбу є вироблення у подружжя здатності поєднувати в одне два образи: ідеалізований, що склався під час залицяння, і реалістичні зміни, що відбулися з самою людиною і його половиною протягом багатьох років шлюбу. Це завдання забезпечує психологічний механізм стримування розчарувань середнього і старшого віку.

З любовними аспектами шлюбу найтіснішим чином пов'язані сексуальні відносини. Створення повноцінних сексуальних відносин і їх захист від вторгнень з боку зобов'язань, пов'язаних з іншими ролями подружжя (наприклад, батьківськими), – ще одне важливе завдання шлюбу. Гармонійні подружні пари витрачають значні зусилля для того, щоб гарантувати собі особистий час для спільного перебування та вважають повноцінне сексуальне життя однією з умов міцного і щасливого шлюбу. Емоційна сторона подружніх відносин і сексуальні відносини в кризові періоди шлюбу може як стабілізувати шлюб, так і посилювати виникаючі проблеми.

Найважливішим завданням шлюбу є об'єднання зусиль в момент появи в сім'ї дитини. У той же саме час важливо, щоб зберігалася близькість подружжя. Формування трикутника відносин, що включає батьків і дитину, призводить до того, що в період після народження дитини на периферії трикутника, як правило, виявляється чоловік, а між жінкою і дитиною утворюється симбіотичний зв'язок. У той же час батько може брати на себе функції доглядає об'єкта, дозволяючи матері на час дистанціюватися від дитини [4, с. 89].

Проблема полягає в тому, що чоловік може відчути себе виключеним з сімейних відносин, переживати почуття ревності, оскільки дружина всю увагу направляє на дитину. Поява «емоційного голоду» у чоловіка може привести до відходу в професійну сферу, в інші відносини і т. п. Дружина, яка очікує емоційної підтримки і допомоги у догляді за дитиною та веденні домашнього господарства, може почати пред'являти чоловікові претензії, провокуючи ще більше віддалення. Таким чином, для подружжя, поряд з прийняттям нових зобов'язань, дуже важливо зберігати близькість і у власних відносинах, знаходячи простір, час і сили на спілкування не тільки з приводу дитини. Отже, ще одна задача шлюбу – вироблення вміння протистояти неминучим кризам, підтримувати сімейні узи перед обличчям несприятливих обставин. З нормативними та ненормативними кризами стикається будь-яка сім'я, однак в одних випадках кризи руйнують подружні стосунки, в інших – роблять їх ближчими.

Здатність подружжя до подолання криз формується за рахунок вирішення такого завдання, як створення безпечного простору всередині сім'ї для вираження і вирішення розбіжностей, гніву і конфліктів. Для створення безпечного простору, де сильний гнів можна

висловити без страху за наслідки, подружжю необхідно відкрито домовитися, що висловлювання різних точок зору (боротьба) НЕ може зруйнувати шлюб. У цьому випадку подружжя може відчувати себе в родині безпечніше, ніж будь-де.

Якщо говорити про проходження сімейною системою нормативних криз, тобто, перехідних моментів між стадіями життєвого циклу сім'ї [8, с. 349], можна виділити перелік завдань, які подружжю доводиться вирішувати в кожній такій нормативній кризі. У більшості випадків нормативні кризи можуть бути пов'язані зі зміною сімейної структури - наприклад, народженням дитини або, навпаки, відходом дорослих дітей з дому; необхідністю сепарації дитини від батьків, коли вона включається в зовнішні соціальні структури, наприклад йде в школу, або сепарацією в період підліткового віку.

Важливі також правила, яких подружжя дотримуються в конфлікті, в тому числі про неприйнятність фізичного насильства, теми, які не можуть бути порушені в сварках (наприклад, не можна згадувати старі образи або зачіпати теми національних і релігійних відмінностей), правила щодо часу і місця суперечок (наприклад, не сперечатися в момент зборів на роботу, або під час приймання їжі, в присутності дитини і т.п.).

У певні періоди подружнього життя на перший план виходить завдання забезпечення умов догляду та комфорту щодо партнера, а також задоволення потреби партнера в емоційній підтримці. Психотерапевтична функція шлюбу стає все більш актуальною останнім часом, коли традиційні функції слабшають.

Ця функція дозволяє членам сім'ї задовольняти потреби в симпатії, повазі, визнанні, емоційній підтримці, психологічному захисті. Подружжя все частіше орієнтуються на шлюб як на середовище, яке сприятиме психологічній розрядці і стабілізації.

Подружні стосунки у найбільшою мірою змінилися за останні сто років. Саме нестабільність шлюбу визначає нестабільність сучасної сім'ї. Особливо важким є початковий період відносин, коли потрібна адаптація один до одного, вибудовування спільного простору без втрати власної індивідуальності. У багатьох парах на цьому етапі відносин панує установка на зміну партнера і неготовність до самозміни і прийняття партнера таким, яким він є.

Як відзначають дослідники, далеко не всі подружжя готові «працювати над відносинами», вибудовувати їх. Від подружжя сьогодні потрібна здатність

вибудовувати чіткі межі з батьками, терпимо ставитися до автономії один одного, розуміти і поважати потреби один одного, бути готовими до змін. Всі ці завдання не такі прості і дійсно вимагають постійних зусиль. В той же час існує безліч стабілізаторів шлюбу: від спільних цінностей при вступі в шлюб до виникнення трикутників, коли напруга в парі знімається за рахунок якогось третього об'єкта. Однак, виникнення деяких трикутників, коли в якості третьої об'єкта виступає хвороба, залежність або нове кохання, додає до нормативних криз сімейного життя ще цілий ряд криз, обумовлених хворобою, зрадою, розлученням. На кожному етапі життєвого циклу сім'ї перед подружньою парою встають все нові завдання, і проходження подружжям кризових періодів залежить практично виключно від них самих. Держава, суспільство, батьки подружжя частіше за все не можуть вплинути на цей процес. Функціонування сім'ї залежить насамперед від мотивації подружжя, їх бажання зробити відносини більш гармонійними, здатності знайти золоту середину у взаєминах: баланс між індивідуалізацією і соприналежністю, реальним і романтичним образами один одного. Формування і трансформація завдань протягом усього життєвого шляху з урахуванням безперервних змін життєвих умов складають роботу сім'ї, яка знаходиться в постійному розвитку, так само як і емоційно багаті й життєздатні відносини сім'ї.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Борисенко Ю. В. Введение в сексологию для студентов-психологов: учебное пособие. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008. – 127 с.
2. Валлерстайн Д. Психологические задачи брака. Семейная психология и семейная терапия. – 2004. – № 3. – С. 14 – 33.

3. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. – СПб.: Речь, 2001. – 144 с.
4. Витакер К. Танцы с семьей. Семейная терапия: символический подход, основанный на личностном опыте. – М.: Класс, 1997. – 172 с.
5. Лидерс А. Г. Психологическое обследование семьи: учеб. пособие-практикум. – М.: Академия, 2006. – 432 с.
6. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.: Питер, 1999. – 688 с.
7. Олифинович, Н. И. Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая. – М., Обнинск, 2005. – 160 с.
8. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

УДК 159.962.7:[159.91+61]

Володимир Романюк  
(Рівне, Україна)

### АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ТА КЛІНІЧНІ АСПЕКТИ

*Аутогенне тренування як психофізіологічний метод корекції і терапії позитивно впливає на емоційну і когнітивну сферу людини та сприяє збереженню фізичного і психічного здоров'я при різних формах діяльності, у т.ч. в умовах навчального процесу.*

**Ключові слова:** аутотренінг, психотерапія, діяльність, здоров'я, людина.

*Autogenic training, as a psychophysiological method of correction and therapy, positively influences emotional and cognitive spheres of a human being and contributes to the preservation of physical and mental health in different forms of activity, particularly under the conditions of the educational process.*

**Key words:** auto-training, psychotherapy, activity, health, human being.

**Постановка проблеми.** Здоров'я людини як біо-психо-соціальний та морфо-функціональний феномен у цілому максимально сприяє оптимальній фізичній і розумовій працездатності, а його збереження під час навчального процесу вимагає пошуку та впровадження ефективних функціональних методів психокорекції і психотерапії, у т.ч. аутогенного тренування.

**Результати теоретичних і практичних досліджень.** Аутогенне тренування як самостійний синтетичний метод функціональної психотерапії був запропонований Генріхом Шульцем у 1932 р. та включав п'ять основних джерел: практика самонавіювання т.з. малої нансійської школи (Ch. Baudouin, E. Coue), емпіричні знахідки староіндійської системи йоги та дослідження відчуттів людей при гіпнотичному навіюванні (праці I. Schultz), психофізіологічні дослідження нервово-м'язового компоненту емоцій (E. Jacobson), раціональна психотерапія (P. Dubois) [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7]. З часом аутогенне тренування як метод психотерапії з ключовими елементами м'язової релаксації та самонавіювання посів вагомe місце у медичній практиці, на виробництві, у спорті, в космонавтиці, у самовихованні тощо.

На сьогодні визначені два основні ефекти від оволодіння аутогенним тренуванням – заспокоєння (зняття емоційного напруження з відповідними процесами катаболізму) та відновлення (посилення процесів анаболізму) із свідомим впливом на вегетативні процеси (діяльність внутрішніх органів, які контролюються автономною нервовою системою з відповідними відділами – симпатичним і парасимпатичним). У цілому аутогенне тренування спрямоване на посилення діяльності парасимпатичного відділу автономної нервової системи (процеси анаболізму). На фізіологічному рівні аутогенне тренування успішно попереджує