

Вплив самоставлення на успішність стосунків у сімейній парі

Олександр Костенко

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: KostenkoOM@krok.edu.ua*

Юрій Живогляд

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: yuriygo@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-6763-2737*

Сучасні події, що пов'язані з викликами війни залишають відбиток на житті та психіці кожного українця. Стреси, тривожність, депресії, емоційні зриви, апатія, поганий настрій, нав'язливі думки супроводжують усіх, хто побачив і відчув війну. Не виключенням є і проблеми, що виникають у сімейних взаємостосунках.

Сім'я відіграє важливе значення не лише в житті окремої особистості, а і всього суспільства. Сім'я може існувати в різних формах і виконувати різні функції. Якщо поглянути на концепт «сім'я» з позиції функцій, то репродуктивну (відтворювання населення), можна вважати пріоритетною. Далі слід виокремити виховну, господарсько-побутову, економічну, первинного соціального контролю, духовного спілкування, дозвілля, емоційну, сексуально-еротичну. Разом з тим, необхідно зупинитися й на головній складовій сім'ї – турботі, яка є невід'ємною на шляху до гомеостазу [4].

Традиційним є те, що саме в родині людина може отримати допомогу та підтримку у складних життєвих ситуаціях. Проте, протягом свого життєвого існування сім'я постійно стикається з різними проблемами та труднощами. Житлово-побутові умови, конфліктні ситуації з соціальним оточенням, хвороби членів сім'ї, соціальні кризи і, врешті-решт, такий соціальний процес, як війна, – це доволі неповний їх перелік. У зв'язку з цим перед сучасними сім'ями виникають складні проблеми, що негативно впливають на успішність стосунків у сімейних парах.

Сучасні події випробовують інститут українських сімей на міцність. Значна кількість сімей роз'єднуються через міграцію жінок і дітей у безпечні місця, за межі нашої держави; частина сімей залишається, через певні обставини, на окупованих територіях. Чоловіки зі зброєю в руках боронять нашу державу та свої родини. Отже, в сучасних умовах війни виникає питання феномену дистантної сім'ї, коли члени сім'ї тривалий час перебувають на відстані один від одного [1].

В сучасних умовах багатьом жінкам доводиться самотійно виконувати певні сімейні функції. Разом з тим, саме у кризові періоди сімейні стосунки відіграють особливе значення, відбувається переосмислення та переоцінка життєвих особистісних цінностей: зміна того, що було важливим та пріоритетним

(матеріальне забезпечення, свобода тощо) на людську доброзичливість, взаємопідтримку, кохання, спілкування тощо. Саме на даний час виникає острах втраченого часу, можливостей, що може стати значущим джерелом психологічної травматизації.

Прояви стресу в умовах війни відрізняються від «звичайних», що є у розумінні більшості людей. Тому що у мирний час багато людей зневажали такими порушеннями у базових потребах, як: відсутність світла, води, їжі, тепла, вимушені переїзди, стосунки на відстані тощо. Жінки мають бути сильними, брати відповідальність за самих себе та своїх дітей у чужих країнах, забезпечувати своє матеріально-фінансове становище.

Важливим аспектом, що впливає на успішність стосунків у сучасних сімейних парах є самоствалення особистості.

Поняття самоствалення в науковій літературі характеризується як структурний компонент самосвідомості особистості, що визначається високим рівнем емоційної насиченості при наданні оцінки особистісним характеристикам, знанням і навичкам, вмінням тощо. Самоствалення виконує функцію визначення певних параметрів встановлення взаємовідносин з оточуючими людьми, рівня критичного ставлення до своєї особистості, вміння приймати індивідуальні перемоги та невдачі; здатна впливати на саморозвиток і життєдіяльність особистості. Самоствалення формується та розвивається унаслідок надання оточуючими людьми оціночних уявлень і визначається високим рівнем динаміки, тому що має властивість змінюватися протягом тривалого часу [1].

Розуміння, як самоствалення впливає на успішність стосунків у сімейній парі, є важливою задачею для психологів та вчених у галузі сімейних відносин.

Самоствалення, як процес формування ідентичності та самосвідомості, відіграє суттєву роль у сприйнятті себе і свого партнера у сімейному контексті. Воно може впливати на взаєморозуміння, комунікацію, а також на здатність вирішувати конфлікти, конфліктні ситуації та долати труднощі. Людина самостійно відповідає за власне становлення та буття і в результаті повинна дати відповідь, в першу чергу собі, що вона з себе «зліпила» та до чого дійшла. Наша совість дає оцінку нашим вчинкам, нашим результатам та результату самостановлення. Тим самим можна сказати, що людина самостійно для себе є і суддею, і адвокатом. Будь-яким процесом самостановлення та самоствалення особистість сприяє виконанню власного призначення, тобто актуалізації закладеного в неї потенціалу, що в загальному сенсі і є «моральна норма» [3].

Сімейна система є складною інтеракційною мережею, де кожен партнер впливає на іншого [2]. Самоствалення може визначати, як ми сприймаємо себе, свого партнера та наші взаємовідносини в цілому. На основі цього, важливо розуміти, як явище може сприяти або заважати побудові успішних сімейних стосунків.

Вплив самоствалення на стосунки в сімейній системі може бути складним і різноманітним. Він може включати в себе аспекти, такі як самооцінка, впевненість у собі, сприйняття ролей у відносинах, вміння розв'язувати конфлікти та багато

інших. Дослідження даного питання може сприяти розкриттю психологічних механізмів, які лежать в основі цього впливу та розробці інтервенційних стратегій для поліпшення міжособистісних стосунків.

Зважаючи на те, що стосунки в сімейній парі є важливим чинником для психологічного благополуччя та добробуту партнерів, розуміння впливу самоствалення на такі стосунки стає науковою та практичною необхідністю.

Список використаних джерел

1. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий журнал НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2017. № 6. С.17-25. 8. Біт-ті М. Долаємо співзалежність. Харків : Віват, 2022. 304 с.
2. Васильченко О.М., Бастикайтес А. М. Сім'я як психологічний чинник формування та розвитку особистості Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2022. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2022/paper/view/1352>.
3. Живоглядов Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього Вчені записки Університету «КРОК» No2(66), 2022. С. 165-172. Режим доступу: <https://snku.krok.edu.ua/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/494/524>.
4. Петрунько О.В., Склярук А. В. Міжособистісна комунікація та реплікація досвіду в проблемних сімейних системах Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 2(66). С. 173-183. DOI <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-173-183>.