

**Котлова Л.О. Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї / Людмила Олександрівна Котлова // Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists "Science", Prague, 2014. – Vol. 2. – P.176-182/**

176

Психологические науки 8. Психология семи  
**Сімейні труднощі на різних етапах життєвого циклу сім'ї**

**Котлова Л.О.**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної та  
практичної психології,  
Житомирського державного університету  
імені Івана Франка, Україна

Щасливе чи хоча б психологічно комфортне подружнє життя допомагає людині в досягненні особистого щастя і найскладніших життєвих цілей. Успішний шлюб нерідко порівнюють з виграшем в лотерею «щасливим білетом», він має значну цінність в суспільстві. Не можна не погодитись, що більшість людей прагнуть до ідеального шлюбу і хочуть мати щасливу

177

родину. І тим не менше здається, що щасливі шлюби і сім'ї рідкість – ми, ледь, не щодня зіштовхуємось з сімейними конфліктами, нерозумінням і «війнами» найближчих родичів.

Ще на початку ХХ століття багато писали і говорили про кризу сім'ї і шлюбу. На думку К. Хорні, тривале і одноманітне життя з однією і тією ж людиною нерідко робить нудними відносини в цілому і особливо сексуальні. Однак це лише один із симптомів труднощів подружнього життя в сім'ї. В складних ситуаціях, нерідко саме сім'я і близькі відносини стають тою одною сферою яка підтримує людину, яка дає силу для подолання складнощів.

Стосунки кожної пари унікальні і неповторні по-своєму, проте більшість сімей проходять певні стадії розвитку, які в подальшому допомагають їм набути нового досвіду у спілкуванні і взаємодії один з одним. Хоч у більшості всі ці стадії наслідують одна одну в майже хронологічному порядку (залицяння, заручини або спільне мешкання, шлюб, продуктивні роки, що включають народження і виховання дітей, кар'єрне зростання або початок власної справи, середній вік, пенсія і онуки), однак трапляються виключення. Кожна з зазначених стадій може розпочатись і закінчитись раптово або тривати неймовірно довго. Іноді стадії змішуються між собою, і родина може їх переживати паралельно, але є певні випадки коли деякі стадії можуть взагалі не наступити в життєвому циклі родини. В певних випадках коли мова йде про другий шлюб і в обох партнерів є діти від першого шлюбу, звичайно, стадії розвитку такої сім'ї трохи інші. Однак, кожна стадія переживається з певною напругою і труднощами, з якими новій парі потрібно справлятися.

Початковий етап насправді має небагато спільного з справжнім життям: пара перебуває у піднесеному настрої, закохані з легкістю сприймають і мріють про спільне майбутнє, проблеми з якими вони зіштовхуються здаються несерйозними. Час який закохані проводять разом минає швидко і весело, тому що коло обов'язків ще не визначено.

Наступний етап – домовленість про спільне життя або шлюб. В цей час на перший план виходить питання кар'єрного росту і роздуми про спільних дітей. Партнери починають порівнювати минулі свої стосунки з теперішніми [1].

Найчастіше наступною стадією стає – народження дітей, з радістю і щастям за яким приходять і емоційні напруга і стреси. Вплив на партнерів при народженні дитини несподіваний для них обох. Парі на цій стадії потрібно пристосуватись до нового життя і пройти повну реорганізацію.

З народженням дитини і її зростанням пара приділяє їй більше часу ніж

один одному. З'являються певні розбіжності у вихованні дитини, тому що кожен з батьків уявляє модель виховання по своєму, яка прийнята у батьківських сім'ях. Як правило до появи спільних дітей, батьки не обговорюють як саме планують виховувати дитину і часто навіть не уявляють що їхній партнер думає з цього приводу.

Зовсім інша ситуація в сім'ях де немає дітей (бездітних). Партнери приділяють всю увагу один одному і зіштовхуються з рядом проблем пов'язаних саме з тим що вони не мають дітей. Важливу роль в цьому відіграє і те що їхня модель сім'ї значно відрізняється від тих сімей де є діти [2].

У період середнього віку всі сім'ї завжди переживають складний період. На цій стадії родина оцінює все те чого їм вдалося досягти за всі роки і переосмислюють заново свої сімейні цінності. Якщо в родині є діти, сюди також входять і проблеми з дітьми які досягли підліткового віку, тому що батькам потрібно поратись не тільки з своїми але і підлітковими проблемами( боротьбою за незалежність, небезпека вживання спиртних напоїв, куріння, вплив наркотиків, можливість потрапити в погану компанію). Коли діти досягають статевої і соціальної зрілості, вони залишають рідний дім, батькам доводиться знову перебудовувати своє життя , і вчитися знову спілкуватись один з одними. Цей період супроводжується відчуттям втрати, тому що дітей, про який потрібно було раніше піклуватись, вже покинули оселю.

Остання стадія, коли сімейна пара виходить на пенсію. Деякі йдуть на пенсію із задоволенням, тому що знають, що вона їм дасть більше свободи, більше часу на онуків і улюблені справи. Для інших цей період може бути важким і депресивним і символізувати захід діяльності, корисної для суспільства. Перспективи хвороби, можливість втрати партнера з яким провели усе життя, смерть – це найбільші стреси які може відчувати людина в цей період. Деякі пари втрачають сенс життя з виходом на пенсію, особливо це стосується людей які виходять не за своїм бажанням, а з примусу.

Отже, на різних стадіях життєвого циклу в кожній сім'ї виникають свої складнощі, з якими вони намагаються впоратись по – своєму. І мабуть стадія

пенсія не важча ніж стадія виховання дітей, яка сповнена емоційними спалахами і напругою в сім'ї. Кожна з стадій, за умови вдалого її проходження, приносить партнерам певний досвід і мудрість, яким вони повинні поділитися в подальшому з своїми дітьми і онуками [4].

Труднощі можуть виникати в кожній із сфер сімейного життя - у сфері подружніх відносин, дитячо-батьківських, сіблінгових відносин, у сфері взаємодії сім'ї з соціумом, в господарсько-побутовій сфері, в інтимно сексуальній та репродуктивній сфері і т. д.

### 179

Труднощі і стреси, пережиті родиною, перевіряють сімейну систему на міцність, життєстійкість і здатність відновлювати сили після перенесеної напруги. Але, накопичуючись і перекриваючи один одного, сімейні труднощі можуть деструктивно впливати на внутрішньосімейний клімат, приводити сім'ю до ситуації ризику для її благополуччя і здоров'я.

Сімейні труднощі розглядаються як певні ситуації чи події в житті родини, значущі для її членів, загрозливі втратою або знищенням будь-якої цінності, що створюють несприятливий і приводить до вразливості фон сімейних відносин. Сімейний стрес - це переживання загальної напруги і негативних почуттів різними членами родини у відповідь на вимоги соціального середовища (ситуації), що перевищують можливості членів родини і створюють загрозу втрати сімейних цінностей [3].

Поняття «життєвий цикл сім'ї» ввели в 1948 р. Є. Дюваль і Р. Хілл. Автори розглядали життєвий цикл сім'ї як періодичні зміни, що відбуваються в сім'ї в залежності від стажу шлюбу [1].

В даний час існує чимало варіантів розподілу життєвого циклу сім'ї на етапи і періоди. Аналіз зарубіжних і вітчизняних джерел показав, що в якості основних ознак розмежування етапів життєвого циклу сім'ї називаються: факт наявності або відсутності дітей в сім'ї та їх вік (Е. Дюваль, 1948); зміна місця дітей в сімейній структурі (Р. Нойберг, 1972); завдання, що відповідають

даному періоду (Е. К. Васильєва, 1975); типові проблеми розвитку сім'ї (А. В. Черніков, 2000); розвиток відносин подружжя (Е. Г. Ейдемільер, В. Юстіцкіс, 1999); кризи сімейного життя (М. Джеймс, 1989); особистісний ріст кожного члена сімейного колективу (В. Сатир, 1992) [1; 3; 4].

При переході з одного етапу сімейного розвитку на інший змінам піддаються структура сім'ї, сімейні ресурси і можливості, якість сімейних відносин, діапазон відповідальності, обов'язків, активності членів сім'ї відповідно до функцій і завдань, виконуваними сім'єю на кожному з етапів життєвого циклу. Зміни які відбуваються зачіпають всю внутрішню життєдіяльність сімейної системи, вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів, відображаються на внутрішньосімейному кліматі, на емоційному, психологічному самопочутті членів сім'ї, атмосфері взаємин, нерідко оцінюються і переживаються членами сім'ї як важкі, стресові.

У психології такі труднощі сім'ї прийнято позначати як нормативні - з одного боку, вони призводять до наростання конфліктності взаємин, зниження задоволеності сімейним життям, ослаблення згуртованості сім'ї, з іншого боку, сприяють множенню зусиль членів сім'ї, спрямованих на її збереження (Е. Г. Ейдемільер, 2000; Т. Л. Крюкова, 2003) [3].

## 180

Кожен з етапів життєвого циклу сім'ї характеризується специфічними стресами і труднощами, що виникають як наслідок нормативних змін в сімейній структурі. Тому дослідників цікавили саме нормативні труднощі, випробовувані членами «умовно благополучною» повної сім'ї на трьох етапах життєвого циклу:

- 1) молода сім'я без дітей;
- 2) сім'я з дітьми-підлітками;
- 3) сім'я на стадії «порожнього гнізда».

Які ж основні, найбільш часті і значимі для благополуччя сім'ї, життєві труднощі на кожному з трьох етапів її життєвого циклу?

У молодій сім'ї процес формування внутрішньосімейних і позасімейних відносин, зближення ціннісних орієнтації, уявлень подружжя протікає досить інтенсивно і напружено.

В адаптаційний період найбільш чутливими до подружнього конфлікту є наступні сфери спілкування: відносини з родичами і друзями, взаємні ревності, порушення рольових очікувань, домінування подружжя, ставлення до матеріальної основи сім'ї.

На даному етапі життєвого циклу сімейними труднощами можуть бути встановлення меж емоційної близькості, вироблення спільного сімейного «кодексу», становлення рольової структури молодій сім'ї, розподіл господарсько-побутових обов'язків, вирішення житлового і майнового питань, налагодження взаємин з родичами чоловіка.

Важливі і структурно-рольовий аспект і процесу лідерства, встановлення соціальної влади - вони теж провокують виникнення труднощів у молодій сім'ї. Кожному з подружжя доводиться пристосовуватися до стану, який, у порівнянні з дошлюбною незалежністю і свободою, здається вимушеною необхідністю. Проблеми можуть виникати через такі характеристики рольової структури, як розподіл ролей між подружжям, ступінь ідентифікації з роллю при суперечливих вимогах до її виконання, через неможливість поєднати кілька ролей, зверхідентифікація з тим розподілом ролей, яке склалося в сім'ї їх батьків [3].

У сім'ї з дітьми-підлітками навантаження кожного члена сім'ї зростає, і сім'я найбільше схильна до стресу.

Стреси і труднощі подружжя-батьків на даному етапі сімейного розвитку вельми різноманітні.

Середина життєвого циклу сім'ї - це час надлишкових вимог до подружжя-батькам і з боку суспільства, і з боку внутрішньосімейних відносин. Необхідно бути не тільки гарним подружжям, адекватними батьками,

турботливими дітьми своїх літніх батьків, але і відповідальними та успішними працівниками, чутливо реагувати на зміни в суспільстві.

Змінам, стресів і труднощів піддається сфера подружніх відносин. Вільний час для себе і партнера помітно обмежується і присвячується безлічі обов'язків (громадських, побутових, професійних). Для того щоб знаходити фази особистого, індивідуального відновлення сил, доводиться обмежувати час подружніх стосунків на користь індивідуальної активності і вести себе більш егоцентрично, тим самим заощаджуючи і зберігаючи особистий вільний простір.

Сфера дитячо-батьківських відносин також піддається суттєвим змінам.

Підлітковий вік характеризується особливим сплеском конфліктів між батьками і дітьми. При цьому причини виникнення конфліктів підлітків з батьками мають певну вікову динаміку: у молодших підлітків переважають конфлікти, пов'язані з навчанням, у старших підлітків найбільш поширеною причиною конфліктів з батьками стає «розбіжність поглядів на життя» [2].

Складність може представляти загостреною у підлітка потребою в незалежності, яка зазвичай веде до деякого конфлікту всередині сім'ї, а також необхідність перегляду батьківського ставлення і стилю виховних впливів підростаючій дитині, посилюється відчуття неспокою і тривоги за нього.

Сім'я на стадії «порожнього гнізда» заново перетворюється в шлюб, дорослі діти створюють власні сім'ї, а батьки залишаються вдвох.

При цьому сімейними труднощами можуть ставати пристосування до життя удвох, вибудовування відносин з сім'ями дітей, пристосування до спадання сил і погіршення здоров'я, смиренність зі старінням - власним і дружини, пристосування до виходу на пенсію і зниження доходів, аналіз ступеня задоволеності прожитими разом роками, адаптація до нових ролей бабусі й дідуся. Потреба відчувати свою необхідність і значущість на цьому етапі також починає грати особливо помітну роль.

Таким чином, кожна із стадій розвитку сім'ї має свої особливості та передумови розвитку. Знання цих особливостей може допомогти подружжю,

якщо не уникнути, то легше пройти конфлікти, які виникають на кожній із стадій.

**Список літератури:**

1. Андреева Т. В. Семейная психология. Учебное пособие. - СПб.: Речь, 2005. – 205 с.
2. Дружинин В. Н. Психология семи. – М.: Деловая книга, 2000. – 199 с.
3. Эйдемиллер Э. Г., Юстицкий В. В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1990. – 245 с.
4. Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений: Курс лекций. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2000. – 185 с.