

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АНАЛИЗ НА ОСНОВНИТЕ ФАКТОРИ, КОИТО ФОРМИРАТ СЕМЕЙНАТА УДОВОЛЕТВОРЕНОСТ

Алекс Шамлу

Голяма част от факторите, влияещи върху семейната удовлетвореност, са формирани още през детството в родителския дом. Те са онези навици, поведение, разбирания, вярвания, ценности и представи, които могат да създават конфликтни ситуации, пречещи за формиране на семейната удовлетвореност. Част от тези фактори, които влияят негативно върху семейната удовлетвореност, често са предизвикани от различията в разбиранията, преживяванията, вярванията и поведението спрямо заобикалящия ни свят в семейството и членовете на семейството.

Условно тези различия могат да бъдат обособени в следните групи:

- Различия в условията на физическото и психическото израстване на децата в семейството.
- Различия в структурата на личността
- Различия в условията на функциониране на семейството
- Различия във финансовите възможности на родителите
- Различия в традициите и културата
- Различията във възрастта
- Различия в нивото на образование;
- Различия в разпределение на властта в семейството

Всяко от горепосочените различия може да бъде потенциал за намаляване на степента на семейната удовлетвореност.

Не са малко хората, опитващи се да се борят с личностните и поведенческите си проблеми, които носят от детството си и които продължават да оказват влияние върху поведението им в новото им

семейство. Голяма част са несъзнателни или вече са се превърнали в навици под натиска на емоционалното състояние. Затова индивидите запазват поведенческия си модел, затвърден през годините и тези навици оказват негативен ефект върху степента на семейната удовлетвореност.

Когато двама души, всеки от които е отделна личност с различни психологически корени и възпитание, се обединят с цел да създадат най-малката обществена единица (семейството), можем да кажем, че се е образувала сериозна социална взаимовръзка. Необходимо е дълго време, докато създаденото ново семейство започне да функционира задоволително. Пред двамата партньори съществуват много бариери, които те заедно трябва да преодолеят. Най-важна е своеобразната психологическа бариера, която е формирана у всеки от тях от раждането до момента на встъпването им в брачен съюз и създаване на новото семейство. Всеки от партньорите е придобил определени поведенчески модели от родителските си семейства, които модели трябва до голяма степен да се адаптират към новите обстоятелства. Новото семейство се гради от двама нови членове, които имат свои представи и възгледи за различните въпроси от действителността и междуличностните отношения. Ако всеки от тях е консервативно настроен спрямо тези си свои представи и разбираня, то неминуемо това е предпоставка за настъпването на конфликтна ситуация с другия член на семейството. С други думи тогава бариерите за възникване на семейната удовлетвореност са налице.

Н. Райт смята, че „повечето двойки, когато се женят, не осъзнават, че човекът за когото се женят, е всъщност чужденец и носител на различна култура”¹.

Според S. Ezazi „Голяма част от семейните конфликти се дължат на преживявания по време на израстването в родителския дом, където детето заедно с двамата си родители създава един триъгълник”². Тези преживявания от детските години формират у нас определени представи, вярвания, възгледи, стереотипи за мислене и определени поведенчески модели, които ние през целия си съзнателен живот показваме и действваме чрез тях.

Съгласно разбирането на Hendrix ...” Нашето щастие не е в това да намерим идеалния съпруг (партньор), но и в това, до каква

степен имаме желание да се открием и да дадем достъп до онези тайни и затворени части на нашата личност с надеждата, че то може да лекува детските ни страдания ”³.

Ако междуличностните взаимоотношения в семейството не са удовлетворителни, това означава, че са налице определени причини. Hendrix разглежда някои от основните видове фактори, които могат да предизвикат появата на конфликти, влияещи върху намаляване на степента на семейното удовлетвореност и влошаване на семейните взаимоотношения. В резултат от възникването на този вид конфликти, се появява унизително поведение, пренебрегване, критика и физическо, вербално или психическо насилие. Двойките чувстват, че са изпълнени с гняв и омраза, а всеки от тях мисли и вярва, че партньорът му е неприятен и иска да го измъчва. Семейния живот може според Olsen ”условно да се раздели на седем форми, като през всяка от тях степента на удовлетвореност от съжителството се различава от тази в другите форми ”⁴.

Формите през които преминава развитието на семейството са:

- Съпрузи без деца преди брака
- Семейство с деца в предучилищната възраст
- Семейство с деца в училищната възраст
- Семейство с деца в юношеска възраст
- Семейство с деца, напускащи родителския дом
- Семейство без деца
- Семейство в навечерието на пенсионна възраст

От теоретическа гледна точка е важно да се разработи метод за определяне на причините за онези основни фактори, които най-често предизвикват появата на семейната удовлетвореност. По такъв начин се цели да се подпомогнат индивидите да решат проблемите помежду си и да подобрят междуличностните си отношения в семейството. самото създаване на семейството или решението да живеем заедно с друг човек е взаимното приспособяване, разбирането и постигането на удовлетвореност от това взаимно отношение. Това е дълъг процес, за реализацията на който са нужни години. Необходима е съгласуваност на целите, интересите, познание за особеностите на личността на другия, както и взаимното им приемане. Опитът за променяне на поведенческите модели с психологическа помощ, доколкото е възмож-

но, е от особена важност за постигане на удовлетворителни семейни взаимоотношения в синхрон и хармония с изискванията на другия.

Затова много по-важно от самото създаване на семейството или решението да живеем заедно с друг човек, е взаимното приспособяване, разбирането и постигането на удовлетвореност от формираните взаимоотношения. Но това е дълъг процес, за реализацията на който понякога са необходими години. Необходима и съгласуваност на целите, интересите, познаване особеностите на личността на другия, както и взаимното приемане на партньорите. Опитите за промяна на поведенческите модели, дори и с психологическа помощ, са от особена важност за постигане на удовлетворителни семейни взаимоотношения, в синхрон и хармония с изискванията на другия.

Партньорите рано или късно достигат до момента за вземане на решение за съвместни действия на битово ниво. Взаимността на техните цели и действия и съгласието им по основни въпроси са важни фактори при формирането на успешни взаимодействия както вътре в семейството, така и вън от него. Една от причините за възникване на конфликт е противопоставянето на един от двамата партньори на вече взетите решения и последващата промяна в първоначалните им планове. Умението за избягване на ежедневните конфликтни ситуации се явява в резултат на индивидуалните им умения за владене на изострената ситуация за вземане на решения, степента на зрелост на партньорите, познаването на ситуацията, степенуването на приоритетите, прага на издръжливостта, определянето на целите на живота и други.

В днешното сложно общество, където пред всяко семейство съществуват многобройни и актуални проблеми за разрешаване, от голямо значение са изследванията на брака, семейството и особено факторите, влияещи върху семейна удовлетвореност и това кои са причините за семейното дисфункциониране.

Един успешен брак има терапевтично въздействие и помага на всеки индивид да победи и отстрани неприятните преживявания от детството си. Въпреки доказаната позитивна роля на брака, за съжаление се наблюдава увеличение броя на разводите и разпадналите се семейства. Многобройните изследвания показват, че всички търсещи помощ за психичните си проблеми посочват, че

тяхното психическо състояние се дължи на слабо и незадоволително функциониране на семейната връзка. И в тази насока даже Bloom, White & Asher твърдят че има ясна връзка между съпругеското безпокойствие и физическото и психическото разстройство⁵.

От всичко казано дотук може да се направят изводите, че бракът и съответно семейният живот и семейната удовлетвореност или неудовлетвореност могат да ни правят щастливи или нещастни.

Затова има определящо значение да се открият кои са факторите и причините, които не позволяват семейният живот да бъде място за удоволствие за съжителството на партньорите и на техните деца.

Удовлетвореността е състояние, когато част от нашите важни желания се задоволяват. Удовлетвореността е субективно усещане, при което човекът изпитва приятно преживяване и успява да задоволи основните си потребности. Това се получава в резултат на социално и психическо взаимодействие между хората особено в рамките на семейството между съпрузи или партньори.

Съпругеската удовлетвореност е доказателство за стабилността на семейната единица. Добре функциониращото семейство има директна връзка със задоволените междуличностни отношения на партньорите в едно семейство. Ако няма необходимата и достатъчна относителната стабилност в междуличностните отношения за постигане на семейна удовлетвореност, това води партньорите до психически и физически заболявания.

Семейната удовлетвореност зависи до голяма степен от съгласуването на интересите на индивида с общите интереси в съпругеската двойка. Семейната удовлетвореност се оприличава на уравнение – от едната му страна са мечтите и желанията на индивида, а от другата му страна е тяхната реализация. Ако двете страни са равни, тогава можем да кажем, че между тези индивиди има удовлетвореност.

Според Rizer желанията на човека са психически компонент на структурата на всяка личност и затова удовлетвореността е едно вътрешно състояние⁶.

Sears и колегите му оценяват семейната удовлетвореност като субективна оценка от качеството на връзката и смятат, че тази удовлетвореността зависи от два фактора – от една страна, възприемането и субективното разбиране на връзката, а от друга – резултата от самата

връзка. Положителният резултат от една връзка сам по себе си не е достатъчен фактор за семейна удовлетвореност. Ако субективната оценка за връзката е негативна за единия от партньорите, то удовлетвореността и за двамата ще е ниска.

Съществуват различни походи при анализа на семейната удовлетвореност. Например Yogan отбелязва, че семейната удовлетвореност се постига от съществуването на чувството на задоволството между съпрузите в резултат от хармонията между тях за формата и начина на управление на семейния живот и за това, как те прекарват свободното си време, делят домашната работа, каква връзка имат помежду си и как изразяват емоцията си⁷. Задълбочното изследване на същността на семейната удовлетвореност изисква да се спрем и на етиологията на тази удовлетвореност.

От гледна точка на теорията на системите всяко семейство може да се разглежда като една система, която се състои от подсистеми – напр. брачна, подсистема от деца, подсистема на братя и сестри, подсистема майка–дъщеря, и т.н., които също функционират по определен начин. Като прибавим и влиянието на различни външни фактори върху семейството, става ясно колко комплицирана е дейността на едно семейство и колко е трудно да се постигне семейна удовлетвореност.

Семейната система се подчинява на два основни закона в съществуването си – закон за хомеостазата (равновесие) и закон за морфогенезата (изменението).

Първият закон гласи, че всяка система се стреми към постоянство и стабилност. Нарушаването на статуквото, дори и със щастливи събития (напр. раждане на дете), води до тежки преживявания за членовете на семейството, причинени от необходимостта от реадaptация.

Вторият закон гласи, че всяка система се стреми към преминаване през всички етапи, необходими за завършване на един цикъл (раждане, старост, смърт).

Двата закона са в постоянно противоречие, което е причина за перманентни малки или големи кризи в едно семейство. Обикновено с тези кризи то се справя бързо и лесно, по предварително заучени и често използвани модели на поведение. В някои случаи обаче е невъзможно дадена семейна система да се справи сама с обичайни или

необичайни кризи, съпътстващи нейния жизнен цикъл. Семейството като система може да се изучава от три гледни точки:

1. Структурна
2. Функционална
3. Циклична

Структурната гледна точка предполага разглеждане на диади и триади в системата, т.е. на подсистеми. Тези подсистеми могат да бъдат създадени по пол, възраст, функции, интереси и т.н. Всеки член от семейството принадлежи към различни подсистеми, т.е. към няколко подсистеми едновременно, напр. в родителска, съпругеска, женска и др. Във всяка подсистема важат различни правила, изпълняват се различни модели на взаимодействие.

Функционалната гледна точка разглежда организацията на дейностите в системата, роли, правила в семейството и най-вече техните взаимоотношения. Например семейните правила определят какво поведение се очаква от членовете на семейството в дадени ситуации, семейните роли определят кога и по какъв начин отделни членове могат да встъпват в отношения помежду си. От тази гледна точка при появата на неудовлетвореност от функцията на системата и резултата от нея може да се търсят причините и факторите, които не позволяват системата при приемане на определен input да даде задоволителен output.

Цикличната гледна точка се интересува от фазите на развитие на семейството. Обикновено едно семейство в своето развитие преминава през определена последователност от събития – фази и както един индивид има свой жизнен цикъл, така и едно семейство преминава през такъв. Този жизнен цикъл може да бъде типичен или атипичен.

В рамките на своята индивидуалност всеки индивид има чувства, мнения, вярвания, умения и право за избор на поведение. Проследявайки развитието на отделния индивид, ще допуснем грешка, ако се абстрахираме от факта, че самият той е една относителна система. Същевременно индивидът е част от по-сложната система на отношения в семейството. Това означава, че ако се концентрираме върху един индивид в семейството и в обществото, без да имаме предвид структурата на семейство, има опасност да не оценим добре всички фактори. И обратното, опасността за теоретична грешка на оценката е също

толкова голяма, ако се фокусираме върху семейството и забравим личните потребности на индивида, уменията му и правото му за избор на поведение или неговата относително самостоятелност.

Накратко, теорията на системите е много по-сложна и по-ефективна спрямо схващането, че проблемите в семейството се явяват съвкупност от особеностите на съставните части на това семейство. От гледна точка на теорията за системите, за решаване на проблемите и удовлетвореността на семействата, ние можем да се насочим към постигането на относителна стабилност при развитието на семейството, но не към абсолютна стабилност, защото еволюцията и промяната в едно семейство продължава, докато това семейство съществува, а дори и след това.

Р. Barker изказва мнение за системите, че "те се състоят от малки системи, с други думи самата система е част от една по-голяма система"⁸. Това може да се илюстрира с разбирането, че всеки човек е една система с рутинно поведение, свои планове и цели за поведението си, а от друга страна той е част от една по-голяма система, като семейството. Така и едно семейство като по-малка система се явява част на по-голямата система на обществото.

Всъщност, част от възникващите във всекидневните проблеми са свързани със съпружеските роли. Обучението на умение за добро семейство увеличават качеството на удовлетвореност от междуличностните отношения.

Интересно е да се отбележи, че според Klagsbourn, цитиран и от А. Ellis, страните на всяко междуличностно отношение в семейството носят определени преживявания и придобити навици, получени от времето на растежа в родителското семейство⁹.

Разглеждането на етиологията на семейната удовлетвореност може да се направи чрез прилагане на различни подходи. Така например, психоаналитичния подход поставя ударението върху значението на миналото на индивида и върху интрапсихичните му конфликти. Моделът анализира психиката и разглежда не само индивидуалното минало на всеки и неговите преживявания, но и влиянията им върху сегашното му семейството като самостоятелна единица. Подсъзнателните фактори влияят върху всички аспекти на живота, включително избора на партньор, появата на проблемите в семейния живот

и начина за тяхното разрешаване за постигне на семейната удовлетвореност. Минал неразрешен проблем от раздялата с майката по време на детството и съществуваща все още психическа връзка с нея водят до зависимост от партньора в собственото му семейство или до желанието за доминиране над партньора или други в семейството. А това може да предизвика появата на конфликти с партньора си, т.е. възпрепятства постигането на семейна удовлетвореност.

Според този подход придобити навици, вярвания и преживявания от детството на хората спомагат за появата на фактори, които не позволяват да се постигне семейна удовлетвореност във вече създаденото семейство. Щом са ясни факторите, които са важни за формиране на семейната удовлетвореност, тогава с помощта на психоаналитичния подход можем да подпомогнем членовете на семейството да опознават себе си и причините за тяхното поведение в междуличностните взаимоотношения и да постигат семейна удовлетвореност .

Поведенчески подход, това е бихейвиористическият подход. Както обясняват Burgess & Wallin, “в човека има движещи сили, които го водят в определена посока. Тези сили по начало са физиологически, обаче по-нататък в живота, в резултат на социалното обучение се появяват по-широки стимуланти за поведението”¹⁰.

Всъщност индивидът под влияние на тези движещи сили, стимули и минали придобити познания създава контакти с обкръжението си. С помощта на това познание човек задълбочава своите знания и развива своята личност.

Моделите, които бихейвиористите предлагат за формирането на личността, са следните:

1. моделът Stimulus – response model – при този модел личността е продукт на стимулиращото въздействие на обкръжението;

2. Stimulus – organism – response model – при този модел тълкуванията и представата на индивида за стимулиращото въздействие на социалната среда също е много важен фактор за формирането на личността.

Следователно в бихейвиористичния подход подбудите и средата са определящият фактор при формирането и промяната на личността. Затова при анализа на причините за семейните конфликти ще бъде много важно познаването на опита, преживяванията и взаимодействието

между партньорите и тяхната среда за постигане на семейната удовлетвореност.

Когнитивният подход е един друг подход и разбирането за този подход се базира на това, че всеки партньор в съвместния живот притежава съвкупност от вярвания относно емпатичната връзка, която иска да въведе в междуличностните отношения със съпруга си. Впечатлението на всеки индивид от поведението на другия е по-важно от самото поведение. Тъй като човек вярва, че неговите представи и заключения за живота са истински, това го мотивира да ги приложи в реалния живот. Тъй като се засягат междуличностните отношения в семейството, според този подход ударението е върху това, как двойките тълкуват взаимно поведението си един с друг и след това го оценяват, сравнявайки го със своята когнитивна представа за решаване на явяващите се проблеми за постигане на семейната удовлетвореност.

В резултат на нея се изгражда предположението за действията на партньора в различни ситуации. Съпрузите, без да разбират и забелязват своите когнитивни грешки, тълкуват неправилно поведението на партньорите си. Например, ако съпругът демонстрира неправилно и некултурно поведение, то е така, защото е егоист. Такава констатация предизвиква агресивна реакция или дистанцираност между съпрузите.

Enstein & Schelsinger обръщат внимание на това, че в случай на семейни конфликти този партньор, който е атакуван, не приема, че носи отговорност за причината на недоразумението и иска да отговори по същия начин, или пък се отдръпва и така този цикъл може дълго време да продължи¹¹.

Според когнитивния подход, за да могат партньорите да постигнат семейна удовлетвореност е необходимо те да могат да създават емоционална връзка с партньора си, да могат да решават проблемите си с взаимно съгласие, да могат да създават условия за намаляване на напрежението в междуличностните отношения, да могат да изразяват емоциите и желанията си, да могат да подобряват сексуалните си отношения, да могат да постигат самоувереност в своето поведение.

Аналитичният подход към изследване на проблемите на семейната удовлетвореност изисква да се построи своеобразен модел на нейната същност, в който модел водеща роля трябва да имат факторите, който в най-голяма степен оказват влияние върху равнището на

тази удовлетвореност. Въз основа на задълбочения теоретически анализ на многобройните публикации за същността на семейната удовлетвореност и на методиките за нейното изследване, авторът предлага модел, който включва десет основни фактора в нейната структура: степен на удовлетвореност от съпруга (съпругата); личностни особености на партньорите в брака; степен на развитие на междуличностните отношения в семейството; начини и подходи при решаване на възникналите семейни проблеми; степен на финансова стабилност в семейството; модели за прекарване на свободното време от страна на съпрузите; степен на удовлетвореност от интимните и сексуални отношения между съпрузите; степен на взаимно съгласие по отношение възпитанието на децата; формирано отношение с роднини и близки на семейството; религиозна ориентация на съпрузите.

Както обяснихме, семейната удовлетвореност е едно положително емоционално състояние, то е своеобразно чувство, което индивидите могат да преживеят, ако умеят, ако знаят и ако искат да го осъществят. Затова те трябва да се стремят да възпрепятстват възникването на такива ситуации, които могат да увеличат чувството за безнадеждност, разочарование и гняв, т.е. недоволство и неудовлетвореност. Негативните мисли и неправилното поведение на единия или и на двамата партньори са неща, които те не са очаквали един от друг. Когато отрицателните мигове започват да стават все по-чести или постоянни в междуличностните отношения, се достига до преживяване от недостатъчна взаимна обвързаност. Тук засегнатите двойки, които искат да запазят и спасят бъдещето на своята връзка, следва открито да изразяват чувствата и емоциите си, или да търсят подходи да удовлетворят желанията на партньора си по начин, по който те самите изберат.

При липсата на семейна удовлетвореност и приемането от съпрузите или партньорите, че вече не са удовлетворени от взаимното им отношение и съжителство, тогава има опасност от процеса на задълбочаване на конфликта в междуличностните отношения и напрежението от тяхното взаимно недоволство се изостря.

Анализ на съдържанието на отделните фактори за семейна удовлетвореност

А. Степен на удовлетвореност от съпруга (съпругата)

Степента на удовлетвореност на съпрузите един от друг зависи от редица условия, които осигуряват спокойното и нормално функциониране на междуличностните отношения в рамките на семейството, за да могат партньорите да се чувстват удовлетворени един от друг. Сред тези условия, четири имат особено значение:

а. Приемане на справедливо разпределение на властта

Едно от най-значимите условия, което влияе както много положително, така и много негативно на междуличностните отношения е това, по какъв начин двойките разпределят властта помежду си. Обяснителният модел за разпределението на властта в семейството може да бъде най-добре обяснен от теорията за социалното взаимодействие на Дж. Х. Мийд (1) (Дж. Х. Мийд – Разум, Аз, Общество, С., 1997, с. 53). И по-конкретно – чрез теорията за социалните роли.

Семейните отношения и неудовлетвореността от тях могат да бъдат анализирани от гледна точка на взаимоотношенията между партньорите т.е. от социалнопсихологически аспект. Социалното взаимодействие анализира отношението на двете страни на едно съжителство или съпругеско отношение, и предлага как да действат съвместно, докато стигат до взаимно съгласие.

Съгласно теорията на социалното взаимодействие човек се опитва да се откаже от онези поведенчески модели, които партньора му не желае, а се стреми да има това поведение, което се цени от партньора. С други думи, ние се формираме така, както другите искат и очакват от нас да бъдем. Тези роли, които ние приемаме, след време се превръщат в част от нашата личност. Както отбелязва Р. Стаматов: "Личността е това, което Азът оставя у другите"¹².

Жената и мъжът приемат ролите си по различен начин, най-често определян според изискванията на обкръжението. Това е изходна точка за взаимното отношение в обществото и естествено и в семейството.

Според същата теория семейството е съвкупност от интегрирани личности. В тази връзка в едно взаимоотношение може да съществуват сблъсъци при разбирането на семейните роли на всеки индивид. В семейния живот конфликтите са неизбежни, но за да може да се намали риска от тях, от партньорите се изисква не само да се интегрират един с друг, а и да се асимилират взаимно. Това не означава партньорите да загубят личността си – напротив, те трябва да се опитат да се хармонизират и да се допълват взаимно. Емпатията и разбирателството улесняват комуникацията между им. Ударението на тази теория пада върху разбирането на всеки индивид за ситуацията и поведението на другия партньор, чрез което разбиране трябва да се решат възникващите конфликти.

В едно патриархално общество, и съответно патриархално семейство, където жената е зависима от мъжа, разпределянето на властта и ролите се извършва според изискването на мъжете. В такова общество мъжете се възпитават, за да контролират жените и те го правят чрез въвеждане на мъжките норми във всички обществени институции. Патриархалността не се базира само на възпитанието на бъдещите мъже от майките им, а и от всички структури, с помощта на които мъжете могат да контролират и експлоатират женския труд.

Според теорията за социалното взаимодействие, мъжете действат така, както обществото иска, а не както иска съпругата им. Несъобразяването с изискванията на съпругата в междуличностните отношения и в семейството води до появата на конфликт. Думата "патриархалност" разкрива мъжката доминантност и тя обхваща не само женския труд, но и определени сексуални и психически аспекти. От друга страна, патриархалността създава и стабилизира взаимната зависимост и солидарност между мъжете да доминират над жените.

Конфликтът е неизбежен поради социално-икономическите промени във всички сфери на обществения живот. Когато на жените се дават горе-долу същите възможности за работа и успех, тогава трудно ще бъде те да не провокират мъжката патриархалност. В тази връзка жената не може както досега да стои у дома и това изисква от двойките сериозно преразглеждане и променяне на техните роли и властта. В едно общество като в Иран или други религиозни държави възможностите за появата на жените в разпределянето на властта и засилване на тяхната роля в семейството е много трудно постижимо.

Колкото партньорите са по-малко зависими един от друг, толкова е по-нисък рискът от неудовлетвореност при разпределение на властта и определяне на ролите си. Голяма част от конфликтите са последица на нерешения проблем в семейството относно това, кой от партньорите ще взема решенията и кой има власт да ги реши. Важно да се отбележи, че позицията на индивида в обществото и на работното му място не му дават автоматично правото да си позволи да смята, че има същото право и у дома. Понеже на работното място или на базата на общественото положение, от мъжа се изисква да взема решения, то той започва да вярва, че има същата роля и у дома. По такъв начин разпределението на властта и ролите в едно семейство може да съдейства както за постигане на удовлетвореност от съпруга(та) или да доведе до преживяване на неудовлетвореност .

б. Подкрепа при стресови ситуации в живота

През годините на семеен живот често се случва така, че един или повече членове на семейството имат проблеми, които то трябва да бъдат решени. Решаването на тези проблеми изисква взаимно приспособяване между членовете в семейството. Неспособността или липсата на желание в тази посока водят до конфликт във връзката на двойката. Загуба на някой много близък човек, финансова криза, проблеми с възпитанието на децата и хронични болести, са част от възможните стресови ситуации. Такива събития могат да бъдат и депресията, психическите заболявания, хронически болести, инвалидизиране на някой член на семейството, пенсиониране, връщане на деца у дома, проблеми с отглеждане на деца през първите години, юношески проблеми на децата, забременяване, алкохолизъм. Удовлетвореността от съпруга(та) при възникване на някои от изброените по-горе моменти в семейството изисква от партньора да подкрепи, да помогне и да разбере другия партньор. Ако не е имало разбирателство до този момент, вече ще е много трудно единият партньор да помага на другия партньор в тези тежки моменти, при условие че едният не е доволен от другия. И така в семейния живот не може да бъде постигната удовлетвореност между партньорите.

в. Разбиранията за живота

Без съмнение всяка личност притежава своя индивидуалност и е уникален сам по себе си, т.е. психическите особености на всеки човек се различават от тези от другите. За съществуването на тези различия има различни причини. Всяка психическа особеност има своя специфика, но доколко нашето поведение е под влиянието на тези особености е трудно да се докаже.

Това е може би една фундаментална причина за възникване на каквито и да било конфликти в междуличностните отношения. Затова в рамките на семейството еднаквото разбиране за живота може да бъде разглеждано като условие за семейната удовлетвореност или обратното. Конфликтите се появяват в резултат на различие във възприемането на живота и често водят до негативно емоционално поведение. Проблемът не е самият конфликт, а как той да се реши. Ако партньорите разбират относително еднакво заобикалящия свят и ако имат горе долу едно и също мислене, тогава ще е много по-лесно те да имат взаимна удовлетвореност.

Сходното разбиране за живота и мисленето, като основна съзнателна функция, са много важни за връзката между двама души, тъй като въз основа на тях се базира философията за живота на всеки човек. Голямото разминаване между тази философията на двойките за различни житейски въпроси често е причина за недоволство.

г. Очаквания

Изследвания в областта на семейството показват, че една от причините за конфликт между двойките е това, че те имат прекалено големи очаквания един към друг. Наличието на големи очаквания води до скучен живот и непрекъснато дразнене и скарвания и настъпва момент, когато вече партньорите не се чувстват доволни един от друг. При добро разбирателство между партньорите, имащи относително еднакво мислене, те нямат нереалистични очаквания от партньора си как е трябвало да реагира. Тъй като те знаят как партньорът ще реагира, това ще подпомогне за удовлетвореност един от друг и в крайна сметка ще се постигне увеличаване на семейната удовлетвореност. И обратното – нереалистичното очакване от партньора ще води до недоволството от другия партньор. Особено важно значение

има разбирателството при определяне на ролите и разпределението на властта.

Б. Личностни характеристики на партньорите

Този фактор засяга представата на единия партньор за поведението и особеностите на другия партньор, което в крайна сметка определя степента на удовлетвореност между тях.

Формирането на тази представа се свързва както индивидуалния личностен опит, така и с влиянието на социалната среда. Формирането на тази представа може да се разглежда като създаване на специални навици. Тези навици са в директна връзка със собствената личност, родителското преживяване, житейския опит, познавателните умения и представите за света. Това са навици, които човек е придобил преди да създаде семейство.

Личностното преживяване на всеки индивид от периода на присъствието в родителското семейство, има връзка с по-нататъшното умение да се създадат връзки в обществото. Примерно деца на разведени семейства по-често стигат до развод, отколкото други деца – смята S. Крамер¹³.

Друг пример в тази връзка може да бъде това, че жените, които са имали грижовни бащи, имат повече доверие на мъжете и особено на съпрузите си. Тук се има предвид какво възпитание има даден индивид, какви преживявания е имал всеки от партньорите, в резултат на което се формират личностните му особености. Именно те играят решаваща роля за формирането на взаимоотношенията между съпрузите. Примерно дали те са екстравертни личности или интравертните личности.

С. Горчев с основание посочва, че ”дори когато се извежда личностният фактор, необходимо е той да се разглежда поне в два аспекта: като константен и като ситуативен. Като константен фактор личността се появява чрез своята цялостна изграденост, насоченост и позиция, стереотипи и нагласи. Като променлив фактор тя се проявява преди всичко чрез ситуативните си потребности и състояния. Разбира се, съотношението между тези две страни зависи от типа на личността, от опита и нагласите ѝ”¹⁴.

Нашите опити от детството, от родителското семейство и от ситуацията, в което сме израснали, е като исторически фактор и слага ударението си върху проблемите при създаването и подържането на връзката с друг индивид. Решаващо значение има това, да познаваме своето и на партньора си минало. Например агресивността между родителите увеличава опасността децата на такива родители също да бъдат агресивни и това се явява една от основните причини за развод. Формираното у тези деца разбиране, че чрез агресивност могат да се разрешават семейните и междуличностните си проблеми автоматично се пренася като модел в собственото семейство, влошава нивото на семейна удовлетвореност и се явява като предпоставка за бъдещ развод.

Според Р. Стаматов "знанието, което имаме за другия, зависи не само от другия, но и от собствения ми опит. Знанието, което имам за собствените преживявания, ми помага да осмисля преживяванията на другия. Разпознаването на собствения анализиран "Аз" в другия подпомага за анализирането на другия. Познанието на другия зависи от интересите, изпитваните емоции, потребностите, вярвания за възможността да прониква в света на другия. Познанието на другия се основава на вярването, че е възможно да се постигне в определени граници. Аз знам, че другия знае, че аз искам да знам"¹⁵.

Всеки принадлежи на поне една единица, която се казва семейство. В това семейство има определени правила и принципи, които всеки изучава постепенно. На всеки член от семейството се дават определени роли. Тези правила се формират въз основа на общи интереси, представи и вярвания на членовете на семейството. В такава единична система те са свързани един с друг посредством невидими емоционални мрежи. Дори и отслабени в определени моменти, те продължават да съществуват, докато тази единица е налице. Съществуването на тази емоционалната обвързаност между членовете на едно семейство вкоренява в други членове на семейството, особено у децата, традиции, поведенчески модели, ценности, мироглед и други. Тези особености им дават социални умения, като чувството за сигурност, семеен идентитет, емпатия, самостоятелност.

Що се касае до съпружеското отношение, всеки натрупва опит от това, което вижда за него и за начина му на функциониране от

родителското си семейство. Това е моделът, който впоследствие зрелият индивид прилага спрямо партньора си.

Според Т. Харис “Възможно е да се направи едно сигурно заключение, а именно, че доста рано в живота, някъде в началните месеци, а понякога и по-късно, често се установява една централна позиция ...Клиничният факт, който става вече очевиден е, че след като веднъж рано в живота се установи една централна жизнена позиция, тя става чувствителна позиция, към която индивидът ще има склонност да се връща автоматично през целия си живот. Въсщност заемането на една основна емоционална позиция може да се окаже един от най-ранните етапи от утвърждаването на универсални идеи в еволюцията на невротичния процес при човека.”¹⁶

Въсщност нашето бъдеще и очакванията ни към бъдещето започват още от миналото. Т.е. между очакванията на младежите и степента на техните неразумни представи за бъдещите им семейни отношения. Това заключение води до извода, че недоволството от сегашното семейство ще влияе негативно върху очакванията към бъдещето семейство.

В този аспект като важна личностна характеристика може да се разглежда готовността за сътрудничество със семейния партньор. Тя може да се определи като степен на желание на партньорите да се вслушват в изискванията на другия и да съдействат за решаване на възникващите проблеми в семейството.

Как бихме могли да очакваме от партньорите да имат подобрене в отношенията си, ако те непрекъснато се дразнят един от друг и непрекъснато генерират в себе си негативни мисли за другия. Те не знаят, че негативните мисли създават негативни чувства, а не обратното. За щастие човекът е единствен в природата, който може съзнателно да сътрудничи за постигане на определени цели и това той прави благодарение на спецификата на притежавания от него мозък. Според Р. Стаматов “следните причини създават бариери: негативните мисли, неразбирането, очакванията, неизпълнените обещания, нагласите, колебанията на Аза, емоциите, които разделят, перфекционизъм, самообвинения, капанът на миналото, веригите на привързаността”¹⁷.

Приятното чувство от сътрудничество и общуване с други хора дава силна енергия на индивида, независимо от това, дали става

дума за сътрудничеството между двама души, или вътре в една група. Липсата на редовно и позитивно сътрудничество и особено липсата на готовност за бъдещи сътрудничества е много опасна предпоставка за намаляване на удовлетвореността от междуличностните отношения.

Ниската степен на съществуване на позитивно и общо занимание между двойките допринася за намаляване на степента на удовлетвореност, като от това страда този партньор, който е най-много уязвим. В такива случаи депресията и безсилието са резултат от тази липса на общи дейности. Също така ниската степен на общо занимание може да пречи на съществуването на общ план за бъдещото общуване и сътрудничество, и то на свой ред намалява доста удовлетствието партньорите да бъдат заедно, а това означава сериозна неудовлетвореност.

Нормално е в един брак и в едно семейство двойките да имат различни виждания и становища по даден въпрос. Но ако отношенията им по тези въпроси са разумно формирани и толерантно изказани, съпрузите могат чрез сътрудничество и учтиво общуване да решат сериозните проблеми помежду си, каквито са: възпитанието на децата, управлението на семейните финанси и др. Само така те ще са доволни от сътрудничеството си в сферата на семейството.

„Ако съпрузите искат да сложат края на студеното отношение помежду си, трябва да използват позитивно вътрешната си енергия, за да се освободят от недоразумението, което цари във връзката им.” посочва Karoly, P¹⁸. Сътрудничеството и конфликтът са двете основни форми на взаимодействие в семейството. Конфликтът може да бъде актуален, ако начинът и нивото на сътрудничеството не задоволяват поне единия партньор в двойката.

В. Степен на формиране на междуличностните отношения между съпрузите в семейството

Чрез този фактор можем да измерваме чувствата и представата на съпрузите спрямо ролята на междуличностните отношения и стабилността на тези отношения. Създаването на междуличностните отношения е процес на предаване и обмен на мисли, чувства и мнения между двама души, за което те използват подходящи знаци, като по този начин влияят на другия или го контролират. Ако искаме да

дефинираме връзката по друг начин – това е обмен на съобщения с цел да се постигне общо разбиране.

Когато се говори за връзка в междуличностното отношение, се има предвид разбирането от страна на партньора и умениято да се участва в споделяне на чувствата на другия. Под влиянието на силен стрес и недоволство от ситуацията, а също така от неумение и незнание, двойките просто не могат да създадат ефективен контакт и връзка помежду си. Поради тези или други причини често се предизвиква неумишлено дразнение между партньорите, което създава от своя страна напрегната атмосфера в семейния им живот. Така те не разговарят помежду си за разрешаване на всекидневните си проблеми. Тогава се сбъдва една от българските поговорки „Капка по капка, вир става.”

Двойки, които имат откровен и редовен междуличностен контакт по между си, могат да преценят своето поведение и това на партньора си, научават се да изслушват другия, както и намират подходящ начин да изразят негативните си емоции. Оказва се че съпрузи, търсеци помощ при консултанти или други специалисти, не владеят горните умения. Макар тези умения да се придобиват в общественния живот, често при децата на такива родители впоследствие също се наблюдават такива проблеми.

Н. Markman посочва, че „слабите връзки в двойките по време на първите десет години от съвместния им живот предизвикват или развод, или сериозно недоволство от взаимното им отношение у всеки от двамата¹⁹. Травматичното и неправилно функциониране на междуличностните отношения в едно семейство, след известно време води до вербална и физическа агресивност между партньорите.

Изискванията на партньорите също влияят върху развитието на семейството. Ако единият от двамата предявява нереалистично изискване към другия партньор или към семейството, то няма как да бъде удовлетворено. И обратното – когато изискванията отговарят на реалността и възможностите на партньора, тогава рискът от конфликт се намалява рязко. Жените в семейство с равнопоставеност между партньорите, се чувстват много по-позитивно настроени към семейния живот.

Издръжливостта и покорността към неправилното поведение от страна на единия от партньорите към другия, не означава, че съществува удовлетворение от отношенията помежду им. Напротив, това е доказателство, че „под пепелта тлее огън” и конфликтът рано или късно ще се породи. Правилното е, когато някой от съпрузите не е доволен от ситуацията или от поведенческите модели, функциониращи във връзката, да намери подходящ момент и спокойно и конструктивно да дискутира с партньора си по въпроса.

През 1998 г., в едно изследване Young & Long показаха колко определяща е разумната връзка между двойките за предотвратяване на конфликта и удовлетвореността от семейния живот. Те доказаха, че успехът в едно взаимно отношение е в зависимост от това, дали партньорите могат да имат емоционална връзка помежду си. Ако съпрузите не успеят чрез връзката си да открият желанията на партньора си или ако не могат да разговарят за проблемите си, то много скоро двамата достигат до стресова ситуация, чувство за загуба, агресивност и на края до конфликт в отношението им²⁰.

Един от най-разпространените проблеми сред недоволните от брака си двойки е неумението да се създаде връзка с партньора. Изследванията показват, че проблемите на общуването и връзката между двойките не са единствените причини за конфликт. Семейната удовлетвореност е пропорцията между удовлетвореността и неудовлетвореността им от взаимното отношение. След дълъг съвместен живот би било нормално да се променят някои навици и очаквания на брачните партньори. Първата промяна е индикатор за еволюцията в една връзка. Това е така, защото в първите години от съвместния си живот партньорите преживяват криза в отношенията си. Някои двойки в началото на съвместния си живот имат особена емоция и очаквания и считат, че това е любов. С течение на времето, когато интензитета на емоцията спадне, те чувстват, че връзката им се е променила и е станала по-студена.

Според много от научните изследвания, фактори като социален стрес, финансови проблеми, брой на децата, болест, интимни проблеми, разлика в образованието и религията създават много сериозни проблеми за междуличностните отношения в семейството. Въпреки наличието на тези конфликтогенни фактори, много от

семействата функционират хармонично. Следователно съществуват и други фактори, които помагат на двойките, изложени на стрес, да отговорят по подходящ начин на нуждите на другия.

Доказано е, че доволните един от друг партньори в разговорите си се концентрират върху теми, които са специфични и общи за тях. Това не важи за онези, които не са удовлетворени от връзката си. Обратното – те използват думи и изрази, чрез които вербално атакуват партньора си, като по този начин демонстрират своята деструктивност. По този начин те не могат да бъдат гъвкави и творчески да намерят начин за подобрене на връзките си.

Levinger смята, че съпрузи, които не разговарят за проблемите си, се чувстват по-малко задоволени от връзката си отколкото тези, които без проблеми разговарят и търсят начин да решат недоразуменията си, но пък се чувстват по-добре в сравнение с такива, които враждебно искат да решат проблемите си²¹.

В едно добре функциониращо взаимоотношение, когато единият показва недоволството си по даден повод, другият слуша активно и се опитва да разбере партньора си. В случай, когато връзката не задоволява съпрузите, се наблюдава влошено качество на комуникацията между тях. Емоционалният дисбаланс между партньорите се явява като фактор, влияещ върху степента на задоволство от междуличностното им отношение. Емоционалните проблеми като депресия, пасивност или агресивност на единия или и на двамата партньори могат да нарушат удовлетвореността им от брака. Депресивните хора не правят опити да разрешат своите междуличностни проблеми. Те оценяват отрицателно своето поведение и това на партньора си и често това им негативно поведение намалява желанието и в другия партньор да действа за решаване на конфликтите по между им.

Г. Начини за решаване на възникналите проблеми в семейството

Този фактор обяснява ярванията, чувствата и опита на всеки един от брачната двойка във връзка с решаване на някакви проблеми в семейството. Реорен и Alis смятат, че чрез познавателните възможности в процеса на разглеждане на проблема, определяме евентуалните начини за решения и последиците от тях и тогава планираме как и

какъв метод да използваме за решаване на проблемите и подпомагане на съпрузите²². Има различни методи и модели за подпомагане на индивидите с проблеми във взаимоотношенията си. Всеки метод разглежда различните етапи, през които преминават партньорите, решили да разрешат семейните си проблеми. Много от тези методи са доказали своята резултатност в теоретичната и практическа сфера.

Най-добрия модел за подпомагане, който включва в себе си различни методи и се практикува в много държави, се основава на системният подход към семейната терапия. Според този подход, всяко семейство се състои от взаимосвързани и взаимозависими части, които образуват отворена система. Тази система има подсистеми, като например диадата съпруг – съпруга, родител – дете, дете – дете. Всяка подсистема има определени граници и се характеризира със свои потребности. Добре балансираната система е способна да удовлетвори потребностите на подсистемите. Освен това семейната система си взаимодейства с елементите на външното обкръжение (обществото), което се явява суперсистема. Нарушението във функционирането на семейната системата води до нейната нестабилност и нарушаване на хомеостазата.

Като цяло системният подход е неутрален по отношение на психологическите теории, което го прави приложим в различните психотерапевтични подходи. Гледайки на семейството като на система, предлаганият метод предполага удовлетворителен и ефективен начин за решаването на конфликти в междуличностните отношения, защото комбинира в себе си познание за детството на партньора и обогатяване на сегашното отношение между партньорите с цел предотвратяване на конфликти. Чрез предлагания метод “опознаване на детството на партньора с цел предотвратяване на конфликти и обогатяване на взаимоотношенията за постигане на семейна удовлетвореност”, става възможно съпрузите да получат информация за детството на брачния партньор и едновременно с това те се обучават да формират в себе си допълнителни умения. Чрез прилагането на този метод има за цел да се постигне обучение на партньорите, как да използват тази информация за обогатяване на взаимоотношенията. Идеята за прилагането на този метод е двойките, още преди да създадат семейство, да се научат и да овладеят умението за семейно и личностно управление в семейния

живот и по такъв начин да намалят риска от бъдещи конфликти в семейството до минимална степен.

Следователно познаването на детството на партньора, на средата и условията, при които той е израснал, помага при обучението за ефективните модели на междубрачни отношения и за предотвратяване на конфликти. Като краен резултат се постига обогатяване на връзката на двойките, и това може да окаже голямо влияние при формиране на чувството за щастие и удовлетвореност в семейните им отношения.

Д. Степен на финансова стабилност в семейството

Чрез фактор се акцентира върху интересите и вижданията на семейните двойки по отношение на финансовия мениджмънт в семейството. Голяма част от изследванията във връзка с финансовата стабилност показват, че парите са сериозен източник за конфликт в много семейства. Независимо от това дали семейството е финансово обезпечено, или не, изразходването на финансовите ресурси често създава неприятни дискусии между двойките. Доказано е, че много от партньорите прикриват финансовите си операции един от друг. Финансовият фактор е един от тези фактори, които за разлика от други, могат да бъдат контролирани и управлявани от брачните партньори с цел увеличаване на семейната удовлетвореност.

Основата за конфликтите в семейната двойка е неразбирателството при разпределянето на достъпните финансови средства или лишаване на единия партньор от достъп до тях. Най-често мъжът взема еднолично решение как да оперира с финансовите средства на семейството и лишава съпругата от правото на решение. Това се явява честа предпоставка за появата на конфликт между партньорите. Намирането на консенсус по този въпрос спомага за решаване една част от проблемите в брачната връзка. На практика често липсва предварителна яснота и договореност от страна на партньорите за разпределение на финансовите им средства. Това води до недоразумения как те да се ползват, кои са приоритетните сфери за усвояването им, кой от партньорите да оперира с тях.

Според Thomas конфликт в семейството заради финансовите средства възниква и тогава, когато единия има повече доходи и се

опитва да контролира разходите и да определя приоритетите в списъка на разходите, а другият с повече харчене на парите се опитва да намали ефекта от финансовия контрол на другия²³.

Понякога финансовите проблеми са повод да се прояви сериозната неудовлетвореност на партньорите от семейните им взаимоотношения. При двойки с проблемни области от друго естество, съществуващите финансови затруднения се явяват като катализатор за задълбочаването им и водят до ескалация на напрежението вътре в семейната двойка и по такъв начин се повишава риска от появата на конфликт. При финансово затруднение партньорите може да започнат скрито или явно да се контролират взаимно, и това ще даде повод поне на едната страна да се чувства безпомощна. И в тяхното отношение ще започне да се намесва порицанието, а това може да доведе връзката до такова състояние, краят на което е развод.

Семейният живот се базира на равнопоставеност и общност, затова изрази като „мое“ и „твое“ разклащат фундаментите на съжителството. Разумните партньори трябва да използват изразите „наше“ и „това е наш проблем“. Връзки, които са започнали заради по-големите финансови възможности на единия партньор, рано или късно се разпадат, посочва Goldenberg²⁴. Според Skolnick, когато двойките имат непрекъснато притеснение за финансовите си възможности, това намалява семейната им удовлетвореност²⁵.

Трябва да обръщаме внимание и на факта, който важи особено силно за мъжете, а именно – удовлетвореността от работата и свързаната с нея финансова независимост, има връзка с удовлетвореността в семейството. Валидна е и другата теза – наличието на финансови възможности също може да създаде проблеми. Често мъжете, които имат добри доходи, трябва да прекарват прекалено дълго време на работното си място, т.е. могат да бъдат продължително време далече от семейството си. Това също може да се превърне в причина за намаляване на семейната удовлетвореност и до възникване на конфликт между съпрузите.

Така например, според Dizard, когато хората отделят голяма част от времето си на работното си място, вместо да са у дома със семейството, това засилва семейната неудовлетвореност. Според него, ако жените работят, вероятността бракът да е в опасност е

голяма. А според статистиката от 1950 до 1974 г. броят на жените, които работят, е станал двойно повече²⁶.

При при много от семейства, в някой период от съвместният им живот, могат да възникнат финансови затруднения заради безработицата на единия или на двамата партньори. Това ги принуждава да спестяват и да контролират изразходването на финансовите си средства. Независимо от причината за финансовата криза в семейството, ако партньорите не искат да си сътрудничат, те няма да могат да разрешат проблема си. Това на свой ред непременно ще създаде предпоставка за конфликт в семейството.

Безработицата заплашва стабилността на отношението в семейния кръг не само между партньорите, но и между безработния родител и децата. През последните години дългото работно време и безработицата са едни от причините, които влияят негативно върху проблемите на семействата, посочва S. Baldwin²⁷.

Видно е, че част от хората с висше образование не намират веднага професионална реализация. Т.е. наличието на висше образование отдавна не се явява единствен гарант за трудова реализация. От друга страна, в трудовия пазар се наблюдава тенденция, която сочи повишаване броя на заетите трудово жени. Мотив за това се явяват желанието им за професионална реализация и финансова независимост, касаеща самите тях и семействата им.

Както посочва В. Кутева „...при безработицата, която засяга жената, икономическите проблеми се преплитат с психологически елементи и безработната жена започва да губи чувството си за сигурност, лично достойнство и перспектива. В зависимост от културата на семейните взаимоотношения тези социално-психологически състояния могат да се изживеят по-леко или да станат причина за остри семейни конфликти“²⁸. Това, че двамата съпрузи работят, може да окаже обратен на очаквания ефект – т.е. тяхната заетост води до появата на конфликти, свързани с разпределението на финансите. Липсата на краткосрочно и дългосрочно финансово планиране е предпоставка за създаването на напрегната за семейството ситуация. Според Thomas ”Една част от семействата не се разбират за това как да платят разходите и накрая, след дълги дискусии те се обвиняват взаимно, че не са били внимателни в харченето на парите и това създава неприят-

ности помежду им. Проблемът идва тогава, когато този, който печели повече пари се опитва да контролира разходите и решава какви да са приоритетите за това. Така другия се опитва да отговаря чрез повече харчене на парите ²⁹.

Е. Възможности за прекарване на свободно време

Този фактор може да се разглежда като източник на информация за приоритета на всеки от съпрузите за прекарване на свободното им време. Модернизацията, индустриализацията и навлизането на новите форми на комуникация водят след себе си тенденцията на отчуждение между членовете на обществото и семейството. Двата пола на практика имат почти същите възможности за изява, кариера и образование, което ги поставя в степен на равнопоставеност в обществото. Това равенство обаче поставя жените пред неравни условия за работа – както физически, така и психически, тъй като те продължават да имат много повече задължения в семейството от техните съпрузи. В сравнение с миналото, задълженията на жените към домакинство, съпруг, деца и работа са нараснали и физическият и психически натиск на работата намалява прага на тяхната издръжливост. Този факт не им позволява да решават по правилен начин семейните си проблеми. В съвременната социална система независимо, че много политически и обществени организации споменават този проблем, липсва добре изградена система за подпомагане на страдащите семейства.

Според статистика, публикувана в Швеция, в Стокхолм за 55 000 души има само един семеен консултант. Това принуждава семействата с належащи проблеми да изчакват продължително време за консултация. А такова е положението в едно от най-богатите общества в света, където семейството и децата са сравнително най-добре задоволени.

Жените все още носят много отговорности и имат много задачи, така че не могат да се справят с натоварването, стреса и липсата на време. От това страдат техните деца и партньори, а фактът, че не им остава достатъчно време за общи дейности с всички членове на семейството обяснява защо неудовлетвореността в семейството става почти неизбежна.

Начинът, по който двойките прекарват свободното си време, е много различен и зависи от много фактори, като: предишни преживявания, финансови възможности, интереси и обем на свободното време, както и евентуално нуждата от наваксване на изоставените по-стари задачи.

Понякога липсата на внимание към задачите у дома и липсата на участие в домашните занимания от страна на единия партньор може да се тълкува от страна на другия като незаинтересуваност. Според Мiler, когато една жена се оплаква, че мъжът ѝ не обръща внимание към дома си, това от нейната гледна точка означава, че мъжът ѝ не я обича и не я забелязва и това е един сериозен фактор за конфликт между двойките³⁰. По мнението на социолога У. Бьорнберг от Университета в Гьотенберг, неправилното разделяне на домашната работа може да доведе до такъв конфликт, който да прерасне във времето до развод³¹.

Семейния живот означава преди всичко живот във всекидневието. За съжаление, често се срещат двойки, които помнят, че им е било хубаво в началото, а след време са загубили чувствата и привързаността си един към друг. Предварителното разпределение на това, кой какво да извършва в домакинството помага поне донякъде двойките да избегнат в бъдеще конфликтите в тази насока и да имат повече време да планират свободното си време. От гледна точка на участието на съпрузите в домашната работа, семействата, условно могат да бъдат разделени на четири типа:

а) Равнопоставено семейство – това е семейство, в което мъжът работи и носи отговорност за домашната работа така, както и съпругата му;

б) Полуравнопоставено семейство – в такова семейство мъжът също работи, но гледа към домашната работа така, че той само помага на съпругата си, но тя е основният отговорник за домашна работа;

в) Конвенционално семейство – в това семейство мъжът работи малко и по-голямата част от работата върши съпругата;

г) Патриархално семейство – в този случай мъжът не прави почти нищо и цялата отговорност за домашната работа остава за жената.

В общества, където средната класа е най-голяма, като например скандинавските страни, хората са се научили чрез дискусия да решават проблемите си и това се проявява във всички сфери на живота. Както посочват Holter & Henrikson, членовете на средната класа са заинтересувани повече да си помагат взаимно при домашната работа, и това виждане върви ръка за ръка с това, че може да решим всякакви проблеми чрез дискусия³².

За съжаление, за класата с по-ниско социално положение в обществото, и в не добре икономически развитите страни, това разбиране е чуждо. Затова в този тип семейства по тази причина често се достига до неудовлетвореност в семейните отношения. Как се решават проблемите според същите автори зависи от това кой от коя класа произлиза. В едно семейство от работническата класа майките имат повече власт за решаване на проблемите, докато при буржоазната класа решение вземат основно бащите.

В тази връзка шведският специалист Dahlström обяснява, че при развитото общество няма теоретично значение положението на семейството – дали то принадлежи към работническа класа, или към средната, тъй като средната класа е доминираща и диктува модела на семейния живот и решаването на проблемите му³³.

Ж. Степен на удовлетвореност от интимните и сексуалните отношения в семейството

Чрез този фактор се прави анализ на значимостта на чувствата, потребностите и личните ни притеснения във връзка с партньора по отношение на сексуалността. Интимните отношения са едни от най-важните моменти в живота на човека и също така причина за съжителството на хората. Те изразяват степента на желанието на всеки от партньорите да създаде такъв контакт с партньора си, че той да носи взаимно удоволствие за тях. Една от най-важните цели на човека при вземането на решение да се събере с друг индивид е желанието му да задоволи своята потребност от интимност и сексуалност.

Постигането на пълна семейна удовлетвореност е и във връзка с хармоничното интимно отношение между партньорите. Щастливите съпрузи са по-доволни от интимните си отношения и обратното³³ – двойки, които не се чувстват задоволени от семейните си отношения са недоволни и от интимните си отношения.

Относително рядко се срещат и семейства, в които няма добри интимни отношения между партньорите, но семейните им отношения са удовлетворителни. И обратното, съществуват двойки, които са задоволени от интимното си отношение с партньора, но не са удовлетворени от цялостното семейно отношение и това се явява знак за лоша прогноза за бъдещето на интимна им връзка. С други думи, емпатичното интимно отношение има директна връзка със семейната удовлетвореност. По мнението на S. Shamloo, ако интимното отношение не е задоволително за двамата, то предизвиква чувство за загуба, несигурност и комплекс за малоценност³⁴.

Винаги съществува директна връзка между семейната удовлетвореност и сексуалната задоволеност, въпреки че представителите на двата пола гледат по различен начин към интимното отношение. Според К. Тодорков, за разлика от мнозинството свои предшественици, Фройд разглежда сексуалността не само като частен, локален аспект на човешкия живот, а като нейна основа и стълб. Половото влечение, либидото, по Фройд, е източник на цялата ни психическа енергия³⁵.

С други думи, ако сексуалното отношение между съпрузите е задоволително, то често се явява като гаранция за съществуването на удовлетворителна връзка. Пасивността на единия или и на двамата партньори и неумението им да задоволят както себе си, така и партньора си, е фактор за бъдещо разрушаване на междуличностните отношения.

Markman посочва, че „абстрахирайки се от физическите бариери за пасивността в интимните отношения, често причината е психическа и има достатъчно специалисти в тази област, които могат да подпомогнат нуждаещите се“³⁶.

Междуличностните отношения на съпрузите могат да бъдат оприличени на едно уравнение – от едната му страна стои физическия контакт, а от другата му страна стои емоционално-психическия контакт. За жената психическият контакт е много по-важен, отколкото за мъжа. Често пасивността на жената в интимните отношения е в резултат от неудовлетвореността ѝ от взаимоотношението ѝ със съпруга.

Намаляването на желанието за интимно отношение или тоталната му липса, е много по-често срещано явление, отколкото се

предполага. Около 40% от щастливите двойки в едно изследване извършено от Morris твърдят, че имат ниска степен на желание за интимни връзки³⁷. Важното е да се посочи, че при липсата на баланс между желание и нуждата на двойките, от една страна, и уменията им при практическата реализация на интимните им отношения, от друга страна, може да доведе до остри конфликти, които влияят негативно върху цялата им връзка.

За намаляването на желанието за интимни връзки съществуват много причини. В началото на едно запознанство или брак двойките имат много по-силно желание да са физически заедно и да се задоволяват интимно. След този период автоматично за по-голяма част от хората това желание намалява под влияние на редица фактори. Проблемите от порядъка на осигуряване на жилище, образование, деца, кариера, работата и общуването с повече хора, като например с роднините на другия партньор, отнемат от физическата и психическата енергия и времето на партньорите.

Една от причините за дисфункцията в областта на интимната връзка е притеснението на единия дали изпълнява добре ролята си в интимното отношение, или не, и дали успява да даде нужното удоволствие на партньора си. I. Goldenberg приема, че за да има взаимно удоволствие от това, което става между тях по време на интимното отношение, двойките трябва да организират всичките си мисли само за това по време на акта и да се фокусират върху това, което правят, а не да мислят за други неща около тях³⁸.

Всяко недоразумение, дразнение и проблем в междуличностните отношения влияят негативно върху интимните желания и връзката между партньорите и водят до конфликт. От решаващо значение за взаимната удовлетвореност между двамата партньори е удовлетвореността им от съществуващите помежду им сексуалните отношения. Накратко, можем само да изброим едни от най-популярните проблеми, които пречат за пълната сексуална задоволеност и които оказват влияние на степента на семейната удовлетвореност: липсата на синхрон в сексуалното изпълнение; липса на инициатива за първоначалното отношение; липсата на знание на сексуалната техника, вагинизъм; спазъм; болка след сексуалното изпълнение (особено при жените); фригидността; липсата на оргазъм; бързото постигане на оргазъм; липсата на ерекция;

Една от основните причини за брака и съжителството е планирането на редовното и нормалното задоволяване на сексуалните нужди. Щом един или двамата от партньорите не е удовлетворен от интимните си отношения или не може да задоволява партньора си, възниква потребност от обсъждане на този проблем, за да достигнат до единно решение. Отлагането на обсъждането на този много сериозен проблем може да навреди на междуличностните им отношения и за дълго време да намали семейната удовлетвореност, която до голяма степен е и в зависимост от сексуалната им задоволеност.

3. Степен на взаимно съгласие за възпитание на децата

Този фактор има за задача да установи какво е личното отношение на партньорите в брака към децата и начина на възпитанието им. Постигането на съгласие, дали двойката иска да има деца или не, както и начинът за възпитаването им е сложен въпрос и предизвикателство в живота на всеки индивид. Възможността да се намали удоволствието в междуличностните отношения започва много преди момента на раждането на едно дете, тъй като най-голямата промяна в живота на всеки се случва с това да стане родител. Промяната на семейния живот след раждането на дете е проблем, срещан при всички народи.

С развитието на обществото става ясно, че създаването на дете би трябвало да бъде съзнателен избор, а не просто следване на естествената поредица от житейски събития. Ако семейният живот е неудовлетворителен, идването на едно дете много често усложнява връзката между родителите. Голяма част от родителите нямат знания как да възпитават и да се грижат за децата си. Това, което знаят по въпроса, са модели, възприети от техните родители.

Умението да си родител и личните проблеми на родителите като депресия, съпругески конфликт, зависимостта от дрога или алкохол влияят негативно върху отношението на деца и родители и от там се създава други проблеми за взаимните отношения между всички членове на семейството. Липсата или недостатъчни умения за възпитание на децата нарушава баланса между самите родители, тъй като те се обвиняват взаимно за създадалата се ситуация у дома във връзка на децата.

Щастливите двойки могат да имат различни вкусове по много въпроси в живота, но за това, как да възпитават и отглеждат децата си, са постигнали предварителен консенсус. Детето трябва да бъде плод на любовта и на съвместното и абсолютно съзнателно решение на двамата. В противен случай, съществуването на детето и процеса на грижата и възпитанието му е един основен източник и и дълготраен фактор за намаляване на семейната удовлетвореност. Има специалисти като W. Aquilino, които считат, че за съжаление голяма част от родителите мислят, че идването на децата ще им помогне да има повече емпатия между тях³⁹.

Други специалисти са на мнение, че през времето на отглеждане на децата се намалява семейната удовлетвореност, а когато децата напускат родителското семейство, удовлетвореността между съпрузите в семейството отново може да се повиши. Но по-скоро може да се очаква, че онези семейства, при които удовлетвореността се е намалила след раждането на децата, по принцип е била на по-ниска степен и преди раждането им.

Най-правилно действат двойки, които ако имат проблеми помежду си и не са доволни от междуличностните си отношения, на първо място се интересуват да се погрижат за взаимно подобряване на отношенията си и на взаимната си емпатия, а после да мислят за деца, тъй като идването на деца често води със себе си до появата на много стрес и проблеми.

През 1997 г. Gottman изследва удовлетвореността на семейства, които са имали деца и на такива, които не са имали деца. Резултатът от изследването му показва, че удовлетвореността на онези семейства, които имат деца е значително намалена в сравнение с преди, когато не са имали деца. Родителите са заявили, че децата заплашват добрите им взаимоотношения с партньора. Този феномен често се появява и във връзка с възпитанието на детето. Родителите са притеснени за възпитанието на децата си и бъдещето им⁴⁰.

Разговорите на единия партньор с другия за притеснението, свързано със възпитанието на децата не само помага да се подобрят отношенията помежду им, но може и да намали големината на тревогата от възпитанието на децата. В противен случай, редовната тревога за децата играе много негативна роля в междуличностния

отношения и води до конфликт между съпрузите. Затова преходът към родителския етап следва да се извърши заедно с по-ясното определяне на половата ролята на всеки родител, което е в резултат на социалната структура, доминираща в семейството.

Обикновено децата отнемат много време на родителите си – от детството, докато станат големи, техните нужди непрекъснато се променят и това съответно променя родителските задачи. Многобройните изследвания и даже житейския опит на всеки индивид сочат, че след идването на децата родителите ще имат най-често следните проблеми, които са източник на недоволство и неудовлетвореност: липсата на време за партньора; как да възпитават децата; кой повече да се грижи за тях; детето към кого е по-привързано; кой носи отговорност за поведението на децата

Друг проблем в междуличностните отношения в едно семейство възниква, когато единият или двамата имат дете или деца от предишен брак. Този въпрос е чувствителен за всеки родител, който има свое дете от предишен брак, а иска да създаде дом с друг партньор. Партньорът му също може да им свои деца от предишна връзка. Независимо дали и двамата имат деца от предишни бракове, отглеждането на така нареченото „чуждо дете“ на практика създава неприятности между родителите. Има много семейства с деца от различни бракове, които нямат никакви проблеми, но броят на тези, които имат проблеми с това, е много по-голям. Въпросите, които могат да превърнат отношенията в семейството в проблемни са: кой ще носи по-голяма отговорност за детето на другия; докога детето на другия ще живее с нас; дали да си помагаме взаимно да вземем или да не дадем родителското право на предишния съпруг на сегашният ни партньор; дали сме наясно, какво финансово затруднение ще имаме с това, че приемаме детето на партньора си; дали наистина сме съгласни да създадем дом с такъв човек; дали правим разлика между своите деца и общите ни деца спрямо децата на партньора си; дали приемаме децата на партньора ни да идват периодично при нас и много други.

Ако не съумеем да решим тези въпроси със съгласието на съпруга и децата, това ще бъде генератор на сериозни бъдещи дразнения в семейство, а ролята на децата е определяща за увеличаване или намаляване на семейната удовлетвореност в семейството. Нещастieto

на една майка заради нерешени проблеми за възпитанието на децата или статуса на децата в семейството неизбежно влияе върху емоционално, интимното и емпатичното отношение към съпруга си и обратното.

Как се възпитават деца до голяма степен зависи от това, какви преживявания и опит от детството си имат самите родители. Едни от родителите използват себе си като пример и искат да правят онова, което родителите им са използвали като метод за възпитание. Други пък са против начина, по който са ги възпитавали родителите им. По принцип съпрузите в качеството си на родители правят това, което смятат за най-добро за децата си. Но това далеч не винаги е най-правилното. Проблемите на възпитанието на децата започват от момента на раждането на детето и това действа като причина за намаляване на семейна удовлетвореност. Ако двойките имат проблеми в междуличностните си отношения, с раждането на деца проблемите им се задълбочават. Те влагат чувствата си във възпитанието на децата, а не логиката определя тяхното поведение, и то все повече им създава неприятности.

Да се превърнем от обикновени съпрузи в родители означава, че все повече да приемаме една друга роля, а именно половата роля. Новата роля генерира натиск у дома и в обществото и създава напрежение, пречи на двойките да се разбират както преди и липсва достатъчно време партньорите да са заедно и на спокойствие. Sanders отбелязва, че с идването на децата се увеличават финансовите разходи за семейството, появяват се и нови ангажименти, свързани с отглеждането и възпитанието на децата. Ограничава се свободното време на всеки от партньорите в семейството и се променя техния динамичен стереотип⁴¹.

В различните периоди на детството уменията на родителите за хармонично разпределение на времето, отделено за тях и времето, свързано с възпитанието на децата става все по-трудна задача. Различните възрастови периоди изискват различни по степен на трудоемкост грижи и време, необходими за правилното възпитание на децата и наличието на умения за справяне с това, а то не може да не окаже влияние върху степента на семейната удовлетвореност.

И. Отношения с роднини и близки на семейството

Този фактор позволява да се оцени желанието и интересите на партньорите за общуване с роднините си, и приятелите и роднините на съпруга(та). Установено е значителното влияние на социалната среда върху междуличностните отношения. Социалното и културното равнище на съпрузите, както и преживяванията по отношение на връзките с роднини и близки в процеса на развитието на всеки един, оказват влияние върху това, как всеки индивид гледа на живота си по-нататък във връзка с другите хора около него.

Важното е да се отбележи, че потискащите фактори на средата във връзка с други близки хора увеличават конфликтите и намаляват удовлетвореността между двама души. Разбирателството и степента на приемане на другия партньор е под сериозното влияние на тези близки и роднини. Често степента на семейната неудовлетвореност в едно семейство се корени в негативния ефект от намесата или изказванията на тези близки по значими за семейството проблеми. В тази връзка може да се отбележи, че когато един или двама от партньорите е под влияние на силен стрес от общуването с близки и роднини, той неумишлено го пренася в отношението с партньора си.

Един от показателите на емоционалната и социална зрялост е, когато индивидът е самостоятелен спрямо родителите и роднините си. Това означава, че този индивид вече не се нуждае да бъде непрекъснато социално и емоционално подкрепян от най-близките си хора. Т.е. той или тя, не позволяват на други да се намесват в неговия личен и семеен живот.

Зависимостта на единия или на двамата партньори от родителите или роднините им винаги създава дълготрайни дразнения във взаимните отношения в семейството. Такава емоционална зависимост има много негативно влияние върху отношението им, особено ако единият партньор започне да се чувства, че вече не е значим за другия. Тогава, ако вниманието на единия към родителите или роднините е в по-голяма степен от нормалното, това като правило може да предизвика появата на конфликт в семейството.

Понякога роднините и родителите създават проблеми за семейните си деца чрез неуместна намеса. Защото и те като децата си, в един конфликт се чувстват, че се отнасят към тях несправедливо. В такъв

случай съпрузите трябва повече да приемат мненията на съпруга си, тъй като партньорът е най важното лице в семейството и нейната или неговата удовлетвореност трябва да бъдат поставени на първо място. А в нашето общество за една част от хората намесата на родителите във “вътрешните” работи на семейния живот на децата се възприема като елемент на правата им. Основните причини за това според нас са две :

1. Ако децата са финансово зависими от родителите, не е правилно те да се намесват, но е нормално, защото тези родители са привързани към децата си и са направили децата си привързани към тях. Така децата си дават право да се намесват по различен начин. А намесата води до раздразнителност между брачните двойки и така се намалява семейната удовлетвореност.

2. Ако децата не са станали психически самостоятелни преди да станат на 18 месеца, то е възможно да продължават да бъдат в зависимост от родителите си даже след като са създали семейство. Непрекъсване на психологическата “пъпна” връв на детето към майка си в ранна възраст може да ги държи в зависимост един от друг и това създава условия за намеса на родителите в живота на вече семейните си деца или може да се получи обратното – децата да се намесват в живота на родителите.

Зависимостта на единия или на двамата от съпрузите от родителите или от други роднини и приятели, е една от причините за намаляване на семейната удовлетвореност. А намаляващата семейна удовлетвореност може да доведе до развод, защото тази зависимост влияе негативно на междуличностните им отношения. Има и примери на роднини, които могат да създадат неприятности чрез своята намеса във “вътрешните” работи на младото семейство.

Й. Значение на религиозната ориентация на съпрузите

Религиозните вярвания се явяват атрибут на част от всекидневните ритуали на хората в цял свят. За някои от тях религиозните практики или дори пасивната връзка с религията спомагат за добро им психическо състояние, дори самите те да не отчитат значението на това влияние. Но традициите и вярванията при отделни случаи могат да пречат за развитието на семейството.

Изследвания в тази връзка показват зависимостта между религията и взаимното разбиране в двойката. Така например S. Glading твърди, че когато двойките имат еднакви религии и вярвания, те се чувстват по-добре разбирани в междуличностните си отношения в сравнение с онези двойки, които имат различни религиозни вярвания⁴². Голяма част от семейните консултанти и психолози са на мнение, че не е разумно двама души от различни религии да сключват брак, особено, ако единият от тях е силно религиозен. В противен случай възможността да се достигне до конфликт е много голяма, особено при наличието на деца, тъй като всеки от тях има различни виждания за това, как те да се възпитават, в това число и религиозно.

Двойките, които изповядат една и съща религия, живеят по-лесно заедно и имат по-малко проблеми помежду си, заради моралната връзка, която съществува между тях. Религиозните вярвания са част от идентитета на всеки индивид и съществуват различни начини за тяхното изразяване и практикуване. Ако единият вярва повече от другия в ролята на религията и религиозните церемонии, това води неизбежно до остър конфликт посочва Monica Mendez⁴³.

Не само разликата в религията може да бъде повод за остри дебати и проблеми във връзката между двамата съпрузи. Даже качеството на изпълнение на религиозните церемонии може да предизвиква противоречия, които на свой ред водят до конфликт. Наличието на такива проблеми влияе негативно върху всички други аспекти на междуличностните отношения. Обратното – общата религиозна ориентация формира нови и съвместни социални мрежи, като приятели, роднини и други. По този начин партньорите прекарват повече време заедно, подкрепят се взаимно и все повече задълбочават познанието си един за друг. Всичко това спомага за наличието на по-удовлетворителни отношения между тях.

Следва да се отбележи и това, че изпълняването на общи религиозни церемонии паралелно с удължаване на съвместните дейности и прекарване на свободното време увеличава качеството на семейната връзка и намалява проблемите помежду съпрузите. Важно е да посочим, че еднаквата религиозна ориентация може би първоначално не играе голяма роля, но тази роля става все по-решаваща в бъдеще, когато трудностите на живота се появяват пред всяка двойка.

Вероятността за развод сред двойките, изповядващи различни религии е по-голяма, отколкото за тези, които имат една и съща религия.

Религиозна вяра може да се разглежда като част от всекидневния живот на хората. Вярванията и изпълнението на религиозните церемонии е необходимост за голяма част от хората и играе голяма роля за междуличностните им отношения в рамките на едно семейство. Има редица изследвания които показват, че за една част от хората религиозните ритуали са важен елемент от всекидневния им живот. Двойки които имат едни и същи вярвания и религия се чувстват по-удовлетворени от тези, които имат проблем в тази насока. Ако двойките имат различни религиозни вярвания, след брака и в процеса на семеен им живот ще им бъде по-трудно да общуват по между си заради различните вярвания и разбиранията за “философията” на живота.

Не само различия в вярванията, но и качеството на изпълненията на принципите и законите и церемонията в дадена религия играят голяма роля за подобрене на семейната удовлетвореност. В семействата, където има различни виждания и мироглед, свързани с религията, конфликтите и разправите са много по-дълбоки и всеобхватни. Тези проблеми потискат тяхната съвест и това може да ги доведе до такава семейна неудовлетвореност, че те да поискат развод.

БЕЛЕЖКИ

¹ Райт, Н. Брачно съветване. 1997, с. 7.

² Ezazi, S. هداون اخ یسانش دعماج . Tehran, 2006, с. 173.

³ Hendrix, H. Getting the love you want. A guide for couples. Imprint of Simon and Schuster 1993, с. 16.

⁴ D. Olson & B. Fowers ,Five types of marriage , An empirical typology bases on ENRICH , The family Journal . 1, 1993.

⁵ Bloom, B., S. Asher & S. White. Psychological Bulletin 85. Marital disruption as a stressor.1978

⁶ Rizer, G. Sociological theory . Mac Crow Hill .Singapore, 2000

⁷ Yogman, M. Affective development in infancy. Norwood, 1986.

⁸ Barker, P Basic family therapy. New York, 1986.

⁹ Ellis, A. The Essence of rational emotive behaviour therapy, 1996.

- ¹⁰ **Burgess, E., P. Wallin.** Engagement and Marriage. American Sociological Review, Vol 18. Dec 1953.
- ¹¹ **Enstein, N., S. Schlesinger.** Concepts and methods of Cognitive behavior family treatment. 1988.
- ¹² **Стаматов, Р.** Психология на човека. Пловдив, 2003, с. 57.
- ¹³ **Sebastian Kraemer.** Consultant child and adolescent psychiatrist .
- ¹⁴ **Горчев, С.** Психологически механизъм на активността. В. Търново, 2001, с. 10.
- ¹⁵ **Стаматов, Р.** Психология на човека. Пловдив, 2003.
- ¹⁶ **Харис, Т.** Аз съм добър, ти си добър. София, 1991, с. 70.
- ¹⁷ **Стаматов, Р.** Психологията на общуването. Пловдив, 2006.
- ¹⁸ **Karoly, P.** Mechanisms of self regulation. A system view. Annual review of psychology, 44. 1998.
- ¹⁹ **Markman, H., M. Renik.** Journal of consulting and clinical psychology 69. 1999.
- ²⁰ **M. Young & L. Long.** Counseling and therapy for couples. 1998.
- ²¹ **Levinger, G.** Marital cohesiveness at the brink, The fate of applications for divorce. Divorce and separation. New York, Basic Books, 1979.
- ²² **Peopen, Alis.** Увеличаване на уважение към деца и юноши. Превод от английски на персийски от Париса Тажали Техеран, 2004.
- ²³ **Thomas, L.** Impact of family supportive work variable on work – family conflict and strain. A journal of Applied psychology, 80. 1998
- ²⁴ **Goldenberg, I.** Превод от английски на персийски Техеран Издателство Раван, 2002.
- ²⁵ **P. Skolnick & J.S. Haw.** Sex Differences, Weapon Focus and Eyewitness Reliability. Journal of Social Psychology, 1994.
- ²⁶ **J. Dizard & G. Howard.** Minimal Family. Amazon.com, 1992.
- ²⁷ **Baldwin, S.** The population policy. New York, 1975.
- ²⁸ **Кутева, В.** Проблемите на семейната педагогика. Велико Търново, 2000, с. 174.
- ²⁹ **Thomas, L.** Impact of family supportive work variable on work – family conflict and strain. A journal of Applied psychology, 80, 1998.
- ³⁰ **Милер** и колеги. Обучение на умения за съпругеска връзка. Превод от английски от Фаршад Бахари. Техеран, 2004.
- ³¹ **Проф. Улла Бьорнберг** от университета в Гьотенберг.
- ³² **Holter, Harriet & Ve Henriksson** Familjen I klassamhället. Holter. Oslo, 1975.
- ³³ **Dahlström, E.** Teori I ideology om familj. Sociologisk, 1986.
- ³⁴ **Шамлу, Саид.** Психология на личността. Техеран, 1998.