

# ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ:

таблиці, схеми, коментарі



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**ПСИХОЛОГІЯ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ:  
таблиці, схеми, коментарі**

*(навчально-наочний підручник)*

За загальною редакцією О. М. Цільмак



Одеса- 2020

**УДК 159: 316.356.2 (075.8)**

**П86**

Схвалено та рекомендовано до друку методичною радою Національного університету «Одеська юридична академія» (протокол № 8 від 07 липня 2020 р.).

**Укладачі:**

О. М. Цільмак (передмова, глави № 1-11, 13, післямова),

В.О. Лефтеров (глава 12)

**Рецензенти:**

**Потапчук Є.М.** – доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти (Хмельницький національний університет)

**Максименко Ю. Б.** – доктор психологічних наук, професор (Південноукраїнський національний університет ім. К. Д. Ушинського)

**Мілорадова Н. Е.** – доктор психологічних наук, доцент (Харківський національний університет внутрішніх справ);

**П86**

Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі :  
навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М.  
Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с. з іл.

**ISBN 978-617-7910-50-2**

У навчально-наочному підручнику «Психологія сім'ї та шлюбу: схеми, таблиці, коментарі» представлені основні теми одноіменної навчальної дисципліни. Подані теми розкривають життєвий цикл сім'ї через динамічні, змістовні та трансформаційні процеси. Його оформлення сприяє системному розумінню навчального матеріалу, кращому візуальному сприйманню та запам'ятовуванню. Він адресований здобувачам вищої освіти, психологам, викладачам та усім тим, хто цікавиться психологією сім'ї та шлюбу.

**УДК 159: 316.356.2 (075.8)**

ISBN 978-617-7910-50-2

© Цільмак О. М., Лефтеров В.О., 2020

© Видавництво Ліра-К, 2020

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	7
РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ «ПСИХОЛОГІЇ СІМ'Ї ТА ШЛЮБУ» Глава 1. Концептуальні положення психології сім'ї та шлюбу .....	10
1. Історія розвитку шлюбних стосунків .....	10
2. Національні особливості сімейних стосунків .....	11
3. Основні напрями вивчення психології сімейних взаємин .....	13
4. Психологія сім'ї та шлюбу як галузь знань .....	21
5. Місце психології сім'ї та шлюбу в системі наук .....	23
Завдання для самостійної роботи .....	24
Список використаної літератури .....	25
Глава 2. Характеристика сучасної сім'ї .....	27
1. Поняття шлюбу та сім'ї .....	27
2. Типологія сімей.....	30
3. Функції сім'ї .....	35
4. Форми сімейних стосунків .....	38
5. Альтернативні форми шлюбно-сімейних відносин .....	39
Завдання для самостійної роботи .....	41
Список використаної літератури .....	42
Глава 3. Структура сім'ї та її основні характеристики .....	43
1. Сімейна система та структура сім'ї .....	43
2. Характеристика структурних елементів сім'ї .....	47
2.1. Чисельний і персональний склад сім'ї .....	47
2.2. Сімейні підсистеми .....	47
2.3. Стабілізатори сімейної системи .....	48
2.4. Сімейна історія .....	49
2.5. Міфи і легенди .....	51
2.6. Сімейні ролі .....	53
2.7. Сімейні правила .....	54
2.8. Межі сім'ї .....	55
2.9. Стереотипи взаємодії .....	56
Завдання для самостійної роботи .....	57
Список використаної літератури .....	58
РОЗДІЛ II. ХАРАКТЕРИСТИКА ЖИТТЄВОГО ЦИКЛУ СІМ'Ї	
Глава 4. Життєвий цикл сім'ї .....	60
1. Поняття про життєвий цикл сім'ї .....	60



### ГЛАВА 3. СТРУКТУРА СІМ'Ї ТА ЇЇ ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

#### План:

1. Сімейна система та структура сім'ї.
2. Характеристика структурних елементів сім'ї.
  - 2.1. Чисельний і персональний склад сім'ї.
  - 2.2. Сімейні підсистеми.
  - 2.3. Стабілізатори сімейної системи.
  - 2.4. Сімейна історія.
  - 2.5. Міфи і легенди.
  - 2.6. Сімейні ролі.
  - 2.7. Сімейні правила.
  - 2.8. Межі сім'ї.
  - 2.9. Стереотипи взаємодії.

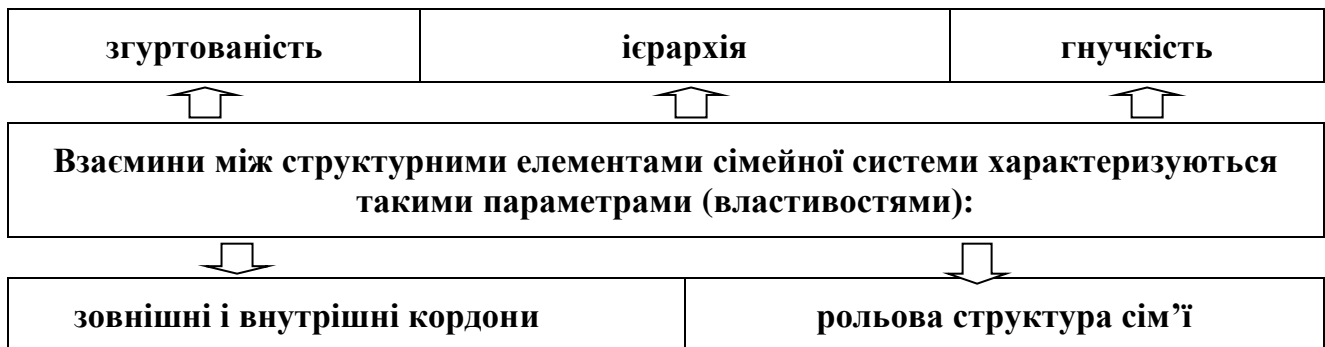
#### 1. СІМЕЙНА СИСТЕМА ТА СТРУКТУРА СІМ'Ї

<b>Сімейна система</b> – це відкрита система, яка знаходиться в постійному взаємообміні з навколишнім середовищем. Вона є системою, що постійно самоорганізується. І як будь-яка інша <b>система функціонує під впливом двох законів:</b>	
<b>гомеостазу</b>	<b>розвитку</b>
тобто будь-яка система прагне до сталості. Стосовно сім'ї – це означає, що будь-яка сім'я у будь-який момент повинна зберігати свою незмінність. Зміни, які відбуваються у життєдіяльності сім'ї, навіть радісні, очікувані, переживаються іноді членами сім'ї дуже болісно й тривалий час.	тобто кожна сімейна система повинна пройти життєвий цикл – певну послідовність змін подій і стадій. Такі стадії і події проходить будь-яка сім'я (шлюб, зміна фізичного віку тощо). Таким чином, рівновага у сім'ї підтримується завдяки постійному переходу від гомеостазу до змін.

<b>Розрізняють два рівні змін у сімейній системі:</b>	
<b>зміни першого порядку</b>	<b>зміни другого порядку</b>
це структурні зміни (один з членів сім'ї переїхав, помер тощо);	відбуваються у взаємостосунках членів сім'ї у зв'язку зі змінами першого порядку.

<b>Структура сім'ї – це:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• склад сім'ї та її членів, а також сукупність їхніх стосунків (Ейдемільер Є.Г., Юстицькіс В.В., 2001);</li><li>• спосіб забезпечення її єдності і функціонування як соціального інституту (Харчев А.Г., 1964, с. 55).</li></ul>

<b>У поняття «структура сім'ї» входять:</b>
➤ склад сім'ї (Ейдемільер Є.Г., Юстицькіс В.В., 2001);
➤ системи різних рівнів (вся сім'я в цілому, підсистема батьків, дитяча підсистема, індивідуальні підсистеми) (Minuchin, 1974; Lange, Van der Hart, 1980);
➤ основні параметри (згуртованість, ієрархія, гнучкість, зовнішні і внутрішні межі, рольова структура сім'ї) (Ейдемільер Є.Г., Юстицькіс В.В., 2001);
➤ характер структурних проблем (міжпоколінні коаліції, реверсія (від лат. <i>reversio</i> – повернення) ієрархії, тип незбалансованості сімейної структури) (Gehring, 1993; Olson, 1993).
➤ структурні елементи сім'ї як системи (подружжя, батьківська, сіблінгова і індивідуальна підсистеми, що представляють собою локальні, диференційовані сукупності сімейних ролей, які дозволяють родині виконувати певні функції і забезпечувати її життєдіяльність.



<b>Характеристика параметрів (властивостей) сімейної системи:</b>	
<b>Згуртованість</b>	– зв'язок, когезія, емоційна близькість, емоційна дистанція. Згуртованість можна визначити як психологічну відстань між членами сім'ї.
Стосовно сімейних систем – це поняття використовується для опису ступеня інтенсивності відносин, при якій члени сім'ї ще сприймають себе як пов'язане ціле.	
<b>Виділяється чотири рівні згуртованості і, відповідно, чотири типи сімей:</b>	
<b>Роз'єднаний</b>	– низький ступінь згуртованості членів сім'ї, відносини відчуження.
<b>Розділений</b>	– деяка емоційна дистанційованість членів сім'ї.
<b>Пов'язаний</b>	– емоційна близькість членів сім'ї, лояльність у взаєминах.
<b>Заплутаний</b>	– рівень згуртованості занадто високий, низький ступінь диференційованості членів сім'ї.
Розділений і пов'язаний рівні згуртованості є збалансованими і забезпечують найбільш оптимальне сімейне функціонування.	

<b>Ієрархія</b>	– характеризує відносини домінування-підпорядкування в сім'ї і включає в себе характеристики різних аспектів сімейних відносин: авторитетність, домінування, ступінь впливу одного члена сім'ї на інших, влада приймати рішення.
-----------------	--

Однак термін «ієрархія» не може бути обмежений даним простим визначенням, оскільки включає в себе **характеристики різних аспектів сімейних відносин:**

- авторитетність;
- домінування;
- ступінь впливу одного члена сім'ї на інших;
- влада приймати рішення.

Поняття «ієрархія» використовується також у вивченні змін у структурі ролей і правил всередині сім'ї.

Одним із найбільш **типових порушень структури сім'ї** за даним параметром є **інверсія ієрархії** (перевернута ієрархія).

При такій сімейній дисфункції дитина набуває влади більшої, ніж є хоча б у одного з батьків. На макросистемному рівні цей феномен проявляється в ситуації, коли визначна позиція у вихованні дітей є у бабусь (дідусів), а не у безпосередніх батьків.

**У нуклеарних сім'ях інверсія ієрархії часто спостерігається при наявності:**

- ✓ міжпоколінної коаліції (коаліції між дитиною та батьком проти другого з батьків);
- ✓ хімічної залежності одного або обох батьків;
- ✓ хвороби або втрати працездатності одного або обох батьків;
- ✓ хвороби або симптоматичної поведінки дитини, завдяки чому вона набуває надмірний вплив у сім'ї і регулює подружні взаємини.

#### **Гнучкість**

– здатність сімейної системи адаптуватися до змін зовнішньої та внутрішньосімейної ситуації.

Для ефективного функціонування сім'ї потребують оптимального поєднання внутрішньосімейних змін зі здатністю зберігати свої характеристики стабільними.

Не збалансовані за параметром гнучкості сімейні системи характеризуються ригідністю або хаотичністю.

**Сімейна система стає ригідною**, коли вона перестає відповідати на життєві завдання, які постають перед нею в зв'язку з проходженням стадій життєвого циклу.

При цьому сім'я втрачає здатність змінюватися і пристосовуватися до нової для неї ситуації.

З'являється тенденція до обмеження переговорів, більшість рішень нав'язується лідером.

Сімейна система в хаотичному стані має нестійке або обмежене керівництво.

Рішення, що приймаються в сім'ї, часто є імпульсивними і непродуманими.

Ролі неясні і часто зміщуються від одного члена сім'ї до іншого.

**Порушення структури сім'ї** перешкоджає виконанню сім'єю своїх функцій, тобто порушення структури взаємостосунків є перепорою для задоволення ряду потреб одного з членів сім'ї.

*Наприклад, нерівномірність розподілу господарсько-побутових обов'язків між подружжям є порушенням структури взаємин, оскільки перешкоджає задоволенню низки потреб того члена сім'ї, який взяв на себе основне навантаження. Питання про те, що в сім'ї є нормою, а що порушенням, – одне з найбільш складних питань в сучасній науці про сім'ю.*

<b>Виділяють наступні дисфункціональні сімейні структури (Черніков, 1997):</b>
<b>Незбалансовані сімейні структури за шкалами близькості і гнучкості (ієрархії):</b>
1. <b>Структури, що містять аутсайдерів</b> , тобто людей з низьким соціометричним вибором. Наприклад, один із дітей розглядається батьками як нелюбимий.
2. <b>Структура, що стабілізується на основі дисфункції одного з членів сім'ї</b> . Такі структури часто поляризовані за принципом: «здорові члени сім'ї» – «козел відпущення» або «хворий» член сім'ї. Відзначимо, що «хворий» член сім'ї не обов'язково є аутсайдером. Досить часто, наприклад, дитина проявляє симптоми, щоб підтримати будь-кого з батьків.
3. <b>Коаліції через покоління</b> . Щодо сімейних структур, міжпоколінні коаліції мають наступні варіанти:
а) один із батьків утворює стійку коаліцію з дитиною проти іншого – дистанційованого батька. У цьому випадку дитина має можливість не виконувати вимоги останнього, оскільки його завжди підтримає другий з батьків. У типовому випадку – мати утворює коаліцію з дитиною, а батько перебуває на відстані;
б) бабуся (дідусь) утворює коаліцію з дитиною проти батьків. Найпоширеніший варіант в розлучених сім'ях, коли мати з дитиною живе в будинку своєї матері, являє собою коаліцію бабусі і дитини проти виховних заходів матері;
в) батько об'єднується з улюбленою дитиною, дозволяючи їй більше, ніж іншим дітям, і викликаючи у них ревності;
г) один із подружжя об'єднується зі своїми батьками проти другого з подружжя і т. д.
Коаліції допомагають членам сім'ї, які відчувають слабкість, впоратися з тими, хто здається їм сильніше. Вони дозволяють членам впоратися з низькою самоповагою, зменшити тривогу і контролювати третю сторону.
4. <b>Прихована коаліція</b> . У цьому випадку наявність коаліції між учасниками може не визнаватися членами сім'ї. Зазвичай вона виникає на основі спільного секрету через ідентифікацію двох членів сім'ї і часто виражається в підкріпленні симптоматичної поведінки. Haley (1967) характеризує трикутник з таємницею – коаліцією, як «зіпсовану тріаду».
5. <b>Перевернута ієрархія</b> . Це поняття описує ситуацію, коли з яких-небудь причин статус дитини в сім'ї вище, ніж статус одного або обох батьків.
6. <b>Незбалансованість ієрархії в дитячій підсистемі</b> може виглядати або як надмірна її ієрархізованість, коли хтось із дітей набуває особливого статусу, стаючи, наприклад, надмірно відповідальним за інших дітей і набуваючи непосильні для нього функції батька, або як відсутність ієрархічної структури.

Отже, підводячи підсумок, слід зазначити, що науковці у структурі сім'ї виділили наступні елементи:
1. Чисельний і персональний склад сім'ї (Є.Г. Ейдемільер, Н.В. Александрова, В. Юстицькіс, 2007).
2. Сімейні підсистеми (Є.Г. Ейдемільер, Н.В. Александрова, В. Юстицькіс, 2007).
3. Сімейні стабілізатори (А.Я. Варга, 2006).
4. Сімейна історія (А.Я. Варга, 2006).
5. Міфи і легенди (Є.Г. Ейдемільер, Н.В. Александрова, В. Юстицькіс, 2007; А.Я. Варга 2006).
6. Сімейні ролі (Є.Г. Ейдемільер, Н.В. Александрова, В. Юстицькіс, 2007).



7. Сімейні правила (Є.Г. Ейдемільер, Н.В. Александрова, В. Юстицькіс, 2007; А.Я. Варга 2006).
8. Межі сім'ї (Є.Г. Ейдемільер, Н.В. Александрова, В. Юстицькіс, 2007; А.Я. Варга 2006).
9. Стереотипи взаємодії (А.Я. Варга, 2006).

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРНИХ ЕЛЕМЕНТІВ СІМ'Ї

### 2.1. ЧИСЕЛЬНИЙ І ПЕРСОНАЛЬНИЙ СКЛАД СІМ'Ї

*Чисельний і персональний склад сім'ї означає, хто фізично або психологічно присутній в даній сімейній системі, наприклад, розведені сім'ї, повторні шлюби. При роботі з сім'єю важливо знати, кого кожний з членів сім'ї вважає її членом, тому що нерідкі випадки, коли члени сім'ї не згодні в тому, хто входить до її складу. Особливо важливе вирішення цього питання для розлучених сімей та одружених вдруге.*

<b>Існує безліч різних варіантів складу сім'ї (або структури):</b>	
<b>нуклеарна</b>	– сім'я складається з чоловіка, дружини та їхніх дітей;
<b>поповнена</b>	- збільшений за своїм складом союз – подружня пара і їхні діти плюс батьки інших поколінь, наприклад бабусі, дідусі, дядьки, тітки, що живуть всі разом або в тісній близькості один від одного і складають структуру сім'ї;
<b>змішана</b>	є «перебудованою» сім'єю, що утворилася внаслідок шлюбу розведених людей. Змішана сім'я включає нерідних батьків і нерідних дітей, оскільки діти від попереднього шлюбу вливаються в нову сім'ю;
<b>батька-одинака</b>	є сім'єю з одним батьком (матір'ю або батьком) через розлучення, догляду або смерті чоловіка або тому, що шлюб ніколи і не був укладений.

### 2.2. СІМЕЙНІ ПІДСИСТЕМИ

**Сімейні підсистеми – це**

структурний елемент сімейної системи.

<b>Різновиди сімейних підсистем:</b>	
<b>Підсистема подружжя</b>	– утворюється з укладенням шлюбу. Одночасно починається процес адаптації, приймаються і уточнюються ролі чоловіка і дружини. На цей процес істотно впливає досвід, набутий в батьківських сім'ях.
<b>Підсистема батьків</b>	– з'являється після народження дитини. Батьківська підсистема змінюється, пристосовується до вікових особливостей дітей. Вона повинна враховувати потреби всіх дітей у сім'ї.
<b>Підсистема дітей</b>	– надає можливість дитині бути тільки дитиною; дозволяє вивчати відносини однолітків; формувати необхідні комунікативні уміння для спілкування з однолітками і з дорослими.

### 2.3. СТАБІЛІЗАТОРИ СІМЕЙНОЇ СИСТЕМИ

<b>У кожній родині є свої стабілізатори, а саме:</b>	
<b>Функціональні</b>	– загальне місце проживання, загальні справи, спільні гроші, загальні розваги та спільне дотримання основних принципів подружнього життя.
<b>Дисфункціональні</b>	– діти, хвороби, порушення поведінки, подружні зради та ін. Якщо діти були стабілізаторами сімейної системи, то, як правило, на стадії відділення дітей від батьків відбувається їх розлучення або алкоголізація подружжя. За час свого життєвого шляху дитина стала стабілізатором. Дитина йде з сім'ї, перестає бути стабілізатором, її функції провисають, ніхто їх не виконує.

	<p>Починаються великі проблеми в сім'ї: з'являється тривога, виникають конфлікти, зростає емоційна напруга. Батькам стає дійсно важко, якщо не з'явиться інший стабілізатор, наприклад, собака.</p> <p>Подружні зради теж можуть бути дисфункціональним стабілізатором. Часто за зрадами стоїть страх близькості. Можна уявити наступний стереотип взаємодії з приводу зрад: зради, з'ясування відносин і скандали з приводу зрад, примирення. Живуть разом, поки не накопичиться напруга від невирішених проблем. Напруга досягає якоїсь межі – далі все повторюється. І таких дисфункціональних стабілізаторів у сім'ях дуже багато.</p>
--	--

Уникнути багатьох помилок у сімейному житті можливо за умови дотримання подружжям <b>основних принципів спільної життєдіяльності</b> . А саме:	
1. Реально дивитися на суперечності, що виникають до шлюбу і після його укладення.	
2. Не тішити себе ілюзіями, щоб не розчаруватися, тому що теперішнє навряд чи буде відповідати тим нормам і критеріям, які були заздалегідь сплановані.	
3. Пізнавати психологію партнера. Щоб жити в злагоді, треба розуміти один одного, пристосовуватися, а також уміти «догоджати» один одному.	
4. Не уникати труднощів. Спільне подолання важких ситуацій – прекрасна можливість швидше дізнатися, наскільки обидва партнери готові жити за принципом двостороннього компромісу.	
5. Знати ціну дрібницям. Невеликі, але часті знаки уваги цінніші і значущі, ніж дорогі подарунки, за якими часом криється байдужість, невірність та ін.	
6. Бути терпимим, уміти забувати образи. Людина соромиться деяких своїх помилок і не любить згадувати про них. Не слід нагадувати про те, що одного разу порушило взаємини і що варто було б забути.	
7. Вміти розуміти і передбачати бажання і потреби партнера.	
8. Не нав'язувати свої вимоги, оберігати гідність партнера.	
9. Розуміти користь тимчасової розлуки. Партнери можуть набриднути один одному, а розлука дозволяє зрозуміти, наскільки сильно любиш свою другу половину і як її нині не вистачає.	

10. Стежити за собою. Неакуратність, безладність народжують неприязнь і можуть спричинити за собою серйозні наслідки.
11. Мати почуття міри. Уміння спокійно і доброзичливо сприймати критику. Важливо підкреслювати, в першу чергу, гідності партнера, а потім в доброзичливій формі вказувати на недоліки.
12. Усвідомлювати причини і наслідки невірності.
13. Не впадати у відчай. Зіткнувшись зі стресовою ситуацією в подружньому житті, було б невірно «гордо» розійтися і не шукати виходу. Але ще гірше зберігати зовнішню рівновагу шляхом принижень і загроз.

## 2.4. СІМЕЙНА ІСТОРІЯ

### Сімейна історія:

- а) описує хронологію значущих подій життя сім'ї протягом кількох поколінь;
- б) відноситься до історичного контексту кожної окремої родини і описує хронологію значущих подій в житті кількох поколінь родини (дати одружень, народжень, смертей, переїзди, хвороби, характер взаємодії та ін.).



### Сімейна автобіографія включає розповіді про:

- 1) створення та розпад сім'ї;
- 2) особливості подолання зовнішніх труднощів сім'ї та відстаней, розлуки;
- 3) ідеї призначення шлюбних партнерів один одному, зумовленості їх союзу («від долі не втечеш», «серцю не накажеш»);
- 4) кохання з першого погляду;
- 5) історію незгоди батьків і їх опору шлюбу;
- 6) першу зустріч і своєрідного «впізнання» судженого поглядом, випадковим фізичним контактом;
- 7) весілля, народження дітей, смерті близької людини та ін.

### Сімейні реліквії – це

предмети, які тривалий час зберігаються в родині і передаються у спадок, шановані сім'єю і несуть на собі символічне відображення історії сім'ї та роду.

### Виділяють два різновиди реліквій:

- 1) предмети-символи, які створені для виконання функцій освячення історії роду і об'єднання членів сім'ї;
- 2) предмети, які спочатку мають обрядове або естетичне значення.

Реліквія розглядається сім'єю як талісман, що приносить щастя і оберігає від невдач.

**Психотехнічне значення дії передачі реліквій «у спадок»**, з рук в руки полягає у зміцненні сім'ї і утвердженні особливої ролі людини, яка отримує сімейну реліквію, ролі відповідального за благополуччя сім'ї, продовжувача та зберігача її історії та традицій.

**Сімейні фотографії** та сімейний альбом забезпечують єдність історії роду, вони чітко структурують тимчасову ретроспективу. Фотографування дозволяє відобразити моменти щастя, позитивного емоційного стану, найбільш значущих життєвих подій сімейного життя.

**Сімейне ім'я** – наречення дітей іменами покійних або живих родичів з покоління в покоління (виконує функцію стабілізації сім'ї та роду).

Імена, що передаються «у спадок», ім'я наречення на честь шановного і улюбленого родича:

- відображають прагнення закріпити в роду «фамільні» риси;
- міцно асоціюються з певним ім'ям;
- слугують підтвердженням близькості і єдності членів сім'ї, спільності роду та зв'язку поколінь.

Сім'ї в чомусь повторюють самі себе, одні й ті ж теми програвуються з покоління в покоління, хоча актуальний контекст може бути іншим. Тобто виникає сімейний сценарій.

### Сімейний сценарій – це

стійкі патерни мікродинаміки та структурної організації сім'ї, повторювані з покоління в покоління, які обумовлені подіями сімейної історії.

У разі гармонійного розвитку сім'ї формується адекватний образ «Ми», який відображає характер подружніх відносин, узгоджену рольову поведінку та узгоджений стиль життя сім'ї.

### Джерелом формування образу «Ми» є

спільна діяльність і внутрішньосімейне спілкування.

У разі виникнення дисфункції у сім'ї та порушень міжособистісної комунікації актуалізуються механізми захисту і формується неадекватний образ «Ми» – так звані **сімейні міфи**, що виконують функцію регуляції відносин у дисфункціональній сім'ї.

Є.Г. Ейдемільер (2007) для роботи з сімейною історією вводить термін «тема», під яким він розуміє специфічну проблему, навколо якої формується періодично повторюваний в сім'ї конфлікт.

*Тема визначає спосіб організації життєвих подій і зовні проявляється в стереотипах поведінки, які відтворюються з покоління в покоління.*

Вивчення феномену повторення поведінкових стереотипів в поколіннях було розпочато М. Боуеном. Він встановив, що в родині від покоління до покоління спостерігається накопичення і передача дисфункціональних патернів, що може стати причиною індивідуальних труднощів у членів сім'ї. Ці спостереження були розвинені і зафіксовані в його концепції трансмісії. За допомогою генограмми, автором якої є М. Боуен (2013), можна правильно записати і дізнатися свою сімейну історію.

## 2.5. МІФИ І ЛЕГЕНДИ

### Сімейний міф

(термін запропоновано Феррейром (Ferreira A. J., 1966) визначає:

- а) певні захисні механізми, використовувані для підтримки єдності в дисфункціональних сім'ях (Ferreira A. J., 1966);
- б) багатофункціональний сімейний феномен, що формується у вигляді сукупності уявлень членів даної сім'ї про неї саму;
- в) форма опису сімейної ідентичності, певна ідея чи образ об'єднавча всієї сім'ї (А.Я. Варга, 2006).

### Синонімами терміну «сімейний міф» є:

- 1) «вірування», «переконання», «сімейне кредо», «рольові експектації», «узгоджений захист», «образ сім'ї або образ «Ми», «наївна сімейна психологія» та ін. (Є.Г. Ейдемільер, В. Юстицькіс, 1999);
- 2) «образ сім'ї», «образ «Ми», «переконання», «сімейне кредо», «узгоджені очікування», «наївна сімейна психологія» (А.Я. Варга, 2006).

**Час, необхідний для формування сімейного міфу, становить приблизно період життя трьох поколінь.**

<b>Функція сімейного міфу</b>	– полягає в приховуванні від усвідомлення відторгнутої інформації про сім'ю в цілому і про кожного її члена.
<b>Мета сімейного міфу</b>	– замаскувати ті конфлікти і незадоволені потреби, які є у членів сім'ї, узгодити їх ідеалізовані уявлення один про одного.

### На формування сімейних міфів впливають:

- 1) «наївно-психологічні теорії»;
- 2) неадекватні способи каузальної атрибуції (Ейдемільер, Юстицькіс);
- 3) селективність і упередженість відбору інформації, перебільшення, надгенералізація, дихотомія мислення та ін.

**В основі неефективності наївно-психологічних теорій в поясненні динаміки внутрішньосімейних взаємодій лежать:**

- 1) низький ступінь комунікативної компетентності;
  - 2) використання життєвих понять і моделей для опису поведінки партнера.
- Селективність відбору інформації (упередженість) і надгенералізація призводять до формування неадекватного образу члена сім'ї та спотвореного сприйняття сімейної системи в цілому.

<b>Сім'я при створенні сімейних міфів і патологічних ролей використовує такі захисні механізми (Т.М. Мішина):</b>
1) проєкція як проєктування на соціальне оточення або на іншого члена сім'ї потреб, мотивів, потягів, уявлень, які відкидаються у собі;
2) розщеплення як витіснення і придушення одним із подружжя своїх особистісних якостей, що відкидаються, в поєднанні з культивуванням їх у партнері.
<b>Поєднання різних захисних механізмів створює різноманітність міфів.</b>

<b>Позитивні наслідки сімейних міфів:</b>
1) своєрідний механізм психологічного захисту сім'ї, який виконує функцію збереження;
2) сприяє підтримці цілісності сімейної системи;
3) активізує потужну, але реалістичну мотивацію досягнення цілей;
4) виконує функцію регуляції єдності в дисфункціональній родині;
5) виконує захисну функцію, спрямовану на те, щоб приховувати від усвідомлення уявлення про кожного члена сім'ї та про сім'ю в цілому, які відкидаються.
Найбільш відомими є такі сімейні міфи: «Ми – дружна сім'я»; «Ми – сім'я героїв»; «Міф про рятівника».
<b>Негативні наслідки сімейних міфів:</b>
1) сім'я стає ригідною;
2) вони перешкоджають її нормативним змінам, пов'язаним з динамікою життєвого циклу сім'ї;
3) здатні привести до важких нарцисичних розладів члена(ів) сім'ї та повної непродуктивності їх дій.

**Сімейна легенда**

– це спотворені реальні факти сімейної історії, інтерпретація окремих подій, що дозволяє підтримувати міф про сімейне благополуччя;
– це сукупність добре інтегрованих, хоча неправдоподібних, переконань, що підтримуються усіма членами сім'ї» (Андрєєва Т.В., 2004);
– це гомеостатичний механізм для підтримки стійкого стану сім'ї.
На відміну від сімейного міфу, сімейна легенда може усвідомлюватися як неправда, спотворена інформація, наприклад: легенда про подружню вірність при наявності зради, легенда про природну смерть суїцидента та ін.
<b><i>З часом сімейна легенда може стати частиною сімейного міфу.</i></b>
Приклади сімейних легенд: «всі наші жінки в родині трошки божевільні», «всі наші діти отримують хороші оцінки в школі», «мати – хвора людина і вимагає особливого ставлення, ми живемо заради неї».

Отже, сімейні міфи і сімейні легенди сприяють підтримці дисфункціональних відносин в сім'ях, в результаті чого виявляються незадоволеними потреби особистості в зростанні, зміні, самоактуалізації та в кооперації, а сім'ї в цілому – ригідно відтворюють свій минулий досвід.

## 2.6. СІМЕЙНІ РОЛІ

### Роль – це

соціальна функція особистості, що відповідає прийнятим нормам, засіб поведінки людей в залежності від їх статусу чи положення в суспільстві, в системі міжособистісних стосунків.

### Сімейні ролі розуміються як

цілі, переконання, почуття, цінності, дії, які очікуються або приписуються людині, яка займає певне місце в сімейній системі.

**Рольова поведінка характеризується** (Карабанова О.А., 2001; Ейдеміллер Є.Г., 1999):

- 1) ступенем ідентифікації виконавця з роллю, тобто ступенем прийняття відповідальності за виконання ролі;
- 2) рольовою компетентністю;
- 3) сформованістю мотиваційного та операційно-технічного компонентів рольової поведінки;
- 4) конфліктністю ролі, тобто суперечливістю в свідомості людини поведінкових моделей, необхідних для її реалізації.

### Виділяють такі види сімейних ролей:

<b>конвенціональні</b>	- ролі, прописані правом, мораллю, традицією.
<b>міжособистісні</b>	- ролі, які визначаються особистісними особливостями, схильностями їх носіїв (лідер, диктатор, улюбленець, залежний та ін.).

### Конвенціональні ролі можуть бути класифіковані за двома підставами:

відповідно до статусу родинних відносин: ролі чоловіка, дружини, батьків (матері та батька), дітей (сина і дочки), сіблінгів (брата і сестри), прабатьків (бабусі і дідуся) та ін. (визначаються історичними, культурними, етнічними особливостями і значно варіюються);	за функціональним принципом («годувальник» сім'ї, господар (господиня) будинку, відповідальний за догляд і виховання дитини, вихователь дітей, сексуальний партнер, «сімейний психотерапевт», відповідальний за підтримку родинних зв'язків, організатор сімейного дозвілля та ін.).
--	--

Міжособистісні ролі визначають характер міжособистісної взаємодії, включаючи ролі покровителя, опікуна, опікуваного, друга тощо.

### У свою чергу, ці міжособистісні ролі діляться на такі підгрупи:

<b>Нормативні сімейні (міжособистісні) ролі:</b>	<b>Патологічні міжособистісні ролі:</b>
--	---

<b>Нормативні ролі</b>	– характерні для функціональної сім'ї, сприяють зростанню і розвитку сім'ї як системи, підпорядковуються закону гомеостазу і є вельми мінливими.
<b>Патологічні ролі</b>	– виникають в дисфункціональних сім'ях, перешкоджають розвитку сім'ї та є гальмом, можуть існувати в сім'ї незалежно від зовнішніх обставин, складаючи серйозну проблему.

## 2.7. СІМЕЙНІ ПРАВИЛА

### Сімейні правила – це

сукупність підстав і вимог, на яких будується життя сім'ї.

#### Особливості сімейних правил:

1) стосуються найрізноманітніших сторін сімейного життя (від розподілу ролей, функцій і місць в ієрархії до розпорядку дня і дозволу членам сім'ї відкрито висловлювати свої думки і почуття);
2) виникають на різних стадіях життєвого циклу, нерідко суперечать один одному, і тому близькі постійно повинні про них домовлятися;
3) показують, що в родині дозволено, а що ні, що вважається хорошим і поганим, тобто вони є елементом сімейної ідеології;
4) дозволяють членам сім'ї орієнтуватися в реальності і надають стійкість сім'ї в цілому завдяки тому, що кожен знає свої права і обов'язки;
5) керують поведінкою членів сім'ї, регулюють її і допомагають будувати сімейну взаємодію;
6) вказують, що члени сім'ї повинні робити, і чого вони робити не повинні;
7) визначають місце для члена сім'ї в сімейній ієрархії, яке він займе.

#### Виділяють наступні сімейні правила:

<b>явні</b>	- полягають в родині відкрито і проголошені явно, наприклад: стукай в зачинені двері; ніколи не підвищуй голосу; батьки встановлюють час, коли маленьким дітям потрібно йти спати;
<b>приховані</b>	- відомі членам сім'ї, але відкрито не проголошені, наприклад: тема алкоголізму матері заборонена; не говори ні про що сексуальне, це засмутить маму; якщо є проблеми, краще поговори з батьком;
<b>гласні</b>	– відомі членам родини та їх соціальному оточенню;
<b>негласні</b>	– відомі тільки членам сім'ї;
<b>дисфункціональні</b>	– важко змінне правило;
<b>функціональні</b>	– які можна змінювати;
<b>неусвідомлювані</b>	– вони надходять певним чином, навіть не замислюючись, що можна вчинити інакше;
<b>культуральні</b>	- які існують в конкретній культурі і приймаються багатьма сім'ями;



<b>унікальні</b>	– виникають в силу унікальності історії сім'ї та відомі тільки її членам (виробляються всередині сім'ї);
------------------	--

**Правила** – це жива, динамічна і впливова сила в сімейному житті. Вони повинні змінюватися на кожній стадії життєвого циклу сім'ї, й про ці зміни сім'я повинна домовлятися. Якщо життя в сім'ї змінилося, а правило ні, то це правило стає дисфункціональним.

<b>Нечіткість правил і норм може:</b>
а) сприяти зростанню тривоги у членів сім'ї; б) гальмувати розвиток як всієї сімейної системи, так і окремих її членів.

<b>Відсутність правил і норм призводить до</b>
хаосу в сімейній системі.

## 2.8. МЕЖІ СІМ'Ї

<b>Межі сім'ї – це</b>
------------------------

а) правила, що визначають, хто і як бере участь у взаємодії; б) гласні і негласні домовленості між членами сім'ї щодо того, хто і що може собі дозволити робити в сім'ї і за її межами.
--

<b>Види меж сім'ї (В.М. Целуйко, 2003):</b>	
<b>а) внутрішні</b>	- регулюють відносини між різними підсистемами всередині сім'ї. Це правила, що визначають взаємодію між членами різних сімейних підсистем;
<b>б) зовнішні</b>	- регулюють відносини між сім'єю і соціальним оточенням; визначають різницю в поведінці з членами сім'ї і з соціальним оточенням. Розглядають проникність меж (від непроникності до дифузності).

<b>Типи внутрішніх меж сім'ї (В.М. Целуйко, 2003):</b>	
<b>1) чіткі</b>	- мають на увазі цілком певні права, обов'язки, норми поведінки для членів кожної підсистеми (батьківської, дитячої, подружньої), такі правила покращують комунікацію в сім'ї, полегшують узгодження і пристосування учасників різних підсистем;
<b>2) ригідні (жорсткі)</b>	- забезпечують автономію членів сім'ї, ізолюють їх один від одного. Родині з ригідними внутрішніми межами важко функціонувати, тому що у її членів немає навичок узгодження. Характерні вирази в сім'ях з ригідними межами: «не заважай, у мене свої турботи»; «займися своїми справами – пора б самому подбати про себе» та ін.;

3) <b>дифузні (розмиті)</b>	- це такі межі, при яких втрачається автономія членів сім'ї, і неясні функції підсистем. Так, в сім'ї з дифузними межами, наприклад, підсистема подружньої пари як би зникає, розчиняючись в батьківській підсистемі, подружжю не вистачає інтимності у відносинах.
-----------------------------	---

### Властивості меж сім'ї (Е.Н. Юрасова, 2019):

а) <b>гнучкість</b>	- це здатність меж до змін. Ригідність меж означає, що сімейні правила не змінюються, незважаючи на зміну ситуації;
б) <b>проникність</b>	- це властивість зовнішніх меж. Проникність меж – це установки сім'ї на взаємодію, контакти з зовнішнім оточенням.

Коли зовнішні межі відрізняються високою проникністю, вони стають дифузними, і це веде до надмірного втручання в життя сім'ї інших людей. Непроникність границь різко знижує можливість необхідного спілкування із зовнішнім світом.

## 2.9. СТЕРЕОТИПИ ВЗАЄМОДІЇ

### Поняття «стереотип» утворене від грецьких слів

Στερεός - твердий	τύπος відбиток
----------------------	-------------------

### Стереотип взаємодії – це

- |   |
|---|
| а) повідомлення і взаємодія, які часто повторюються;  |
| б) стійкі способи поведінки членів сім'ї і комунікативні стереотипи, в яких укладено певний сенс або певні послання для членів сім'ї. |

У родині повідомленням є будь-яка подія, будь-яка взаємодія. Наприклад, якщо жінка гримить на кухні брудним посудом, то інші члени сім'ї розуміють, що це означає. наприклад, що вона сердита на них. Якщо чоловік іде, голосно грюкнувши дверима, то це повідомлення теж легко прочитується. Кожна взаємодія в сім'ї або подія є зрозумілими повідомленнями для членів сім'ї (А.Я. Варга, 2007).

### Характеристика повідомлень. Повідомлення можуть бути:

1) **однорівневими або багаторівневими.** Звук закривання двері – це однорівневе повідомлення, воно йде по слуховому каналу. Будь-яке вербальне повідомлення – завжди дворівневе. Перший рівень – вербальний, другий – невербальний.

2) **конгруентними або неконгруентними.** Конгруентними є повідомлення, якщо зміст повідомлень, переданих за двома каналами, збігаються. Якщо спитати у дружини: «Як справи?», а вона з ясною посмішкою, радісною мімікою відповідає: «Все добре!», то це – конгруентне повідомлення.

### Деякі стереотипи взаємодії є патогенними.

Наприклад, один із стереотипів взаємодії «подвійний зв'язок» або «подвійна пастка» був описаний американським психотерапевтом Грегорі Бейтсоном (1972).

У лікарні перебуває хлопчик, що страждає на шизофренію, до нього приходить мама. Вона чекає його в холі, хлопчик виходить і сідає близько. Мама відсувається. Він у відповідь замикається і мовчить. Вона сердито запитує: «Ти що, не радий мене бачити?» «Подвійна пастка» – це один зі стереотипів взаємодії, коли член сім'ї (частіше дитина) постійно отримує неконгруентні повідомлення в ситуації, коли він не може вийти зі спілкування.

### Стереотипи формуються на основі:

<b>віку</b>	наприклад, «Молодь слухає тільки рок-н-рол»;
<b>статі</b>	наприклад, «Всі чоловіки хочуть від жінок тільки одного»;
<b>раси</b>	наприклад, «Японці не відрізняються один від одного»;
<b>релігії</b>	наприклад, «Іслам – релігія терору»;
<b>професії</b>	наприклад, «Всі адвокати – шахраї»;
<b>національності</b>	наприклад, «Всі євреї – жадібні».

### Основні ознаки стереотипу (Уолтер Ліппман, 2004):

1) стереотипи завжди простіші, ніж реальність – складні характеристики стереотипи «укладають» в дві-три пропозиції;

2) стереотипи особи набувають (від знайомих, ЗМІ та ін.), а не формулюють їх самі на основі особистого досвіду;

3) всі стереотипи помилкові, більшою чи меншою мірою, вони завжди приписують конкретній людині межі, якими вона зобов'язана володіти лише через свою приналежність до певної групи;

4) стереотипи дуже живучі, навіть якщо люди переконуються у тому, що стереотип не відповідає дійсності, вони схильні не відмовитися від нього, а стверджувати, що це виключення лише підтверджує правило.

## ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Питання для самоконтролю:

1. Що таке структура сім'ї та що входить в це поняття.
2. Опишіть варіанти структури сім'ї.
3. Назвіть сімейні правила.
4. Визначте основні сімейні ролі.
5. Назвіть сімейні підсистеми.
6. Розкажіть про межі сім'ї.
7. Охарактеризуйте сімейні міфи та легенди.
8. Опишіть параметри сімейної системи.

### Тестові завдання для перевірки знань:

#### 1. Функціональні стабілізатори сім'ї це:

- а) рольова адекватність;
- б) особистісні характеристики;
- в) закоханість;
- г) загальне місце проживання, загальні справи, спільні гроші, загальні розваги