

# 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

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.