

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультету № 6  
Кафедра соціології та психології*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

навчальної дисципліни «**Психологія сімейних стосунків**»  
вибіркових компонент  
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

***053 Психологія (практична психологія )***

**за темою** – Структура та основні характеристики сучасної сім'ї.

**Харків 2020**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 23.09.20 № 9

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 16.09.20 № 6

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 18.09.20 № 5

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 7.09.20 № 9)

**Розробник:**

Доцент кафедри соціології та психології Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Греса Н.В.

**Рецензенти:**

1. Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету Національної академії Національної гвардії України, Воробйова І.В.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету №6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент, Шиліна А.А.

## План лекцій

1. Сім' як система та функції сім'ї.
2. Структура сім'ї. Характеристика структурних елементів сім'ї.
3. Поняття життєвий цикл сім'ї.
4. Сімейні труднощі та поняття нормативних та ненормативних криз, які пов'язані з життєвим циклом сім'ї.

## Рекомендована література:

### Основна

1. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия : краткий лекционный курс. СПб.: Речь. 2001. 144 с.
2. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачєво: Вид-во МДУ, 2016р. 94с. Режим доступа: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/720/1/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%8E%D0%BA%20%D0%9C.%D0%9E.%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%20%D1%81%D1%96%D0%BC%27%D1%97.pdf>
3. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.В. Помиткіна, В.В. Злагодух, Н.С. Хімченко Н.І. К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с. Режим доступа: [http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina\\_Liubov/Psykholohiia\\_simji.pdf](http://shron1.chtyvo.org.ua/Pomytkina_Liubov/Psykholohiia_simji.pdf)
4. Психологія сім'ї: навч. посібник / [Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А., Мисник С.О., Савченко Ю.Ю. та ін.]; за заг. ред.В.М. Поліщука. [2-е вид.]. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 282 с.
5. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб./ О.А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. Режим доступа:[http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O\\_Stoliarchuk\\_PSS\\_I\\_L.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/19502/1/O_Stoliarchuk_PSS_I_L.pdf)
6. Ушакова І.М. Психологія сім'ї. Конспект лекцій. НУЦЗУ. 2017. Режим доступа:[http://univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/2067/Konspekt\\_lekcij\\_PsS.pdf](http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/2067/Konspekt_lekcij_PsS.pdf)
7. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. 656 с.

### Допоміжна

1. Навайтис Г. Семья в психологической консультации М. : Моск. Психолого-соц. ин-т, 1999 ; : Воронеж ; : НПОМОДЭК. 224 с.
2. Психологія сімейних взаємин: нав.посіб./[М.С. Корольчук, ПП. Криворучко, В.І. Осьодло та ін.]; заг.ред.М.С. Корольчука. К.:Ніка-Центр, 2010. 296 с.
3. Седих К.В. Психологія сім'ї : навч. посіб.. К.:ВЦ«Академія»,2015. 192 с.

4. Семейная психология : учеб. пособ. для вузов / Л.Б. Шнейдер. Изд. 3-е. М. : Академ. проект ; Екатеринбург : Деловая книга, 2007. 736 с.
5. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.: МАУП, 2001. 96 с.
6. Кравець В. Психологія сімейного життя: В 2-х ч. Тернопіль, 1995. 695 с.
7. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Класс, 1999. 208с.
8. Андреева Т.В. Психология семьи: Учебное пособие Монография. СПб.: Речь, 2007. 384 с.
9. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.МАУП, 2001. 96с.
- 10.Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. М.: «Ось», 2003. 336 с.
- 11.Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи: Учебное пособие. М.: «Ось», 2004. 400 с.
- 12.Захарова Г.И. Психология семейных отношений: Учебное пособие. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2009. 63с.
- 13.Карабанова О.А.Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие.М.: Гардарики, 2005. 320 с.
- 14.Седих К.В. Психологія сім'ї: Навчальний посібник . Полтава, 2013. 197с.

### **Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Пошукова система Google Scholar <http://scholar.google.com/>
2. Пошукова система Springer <https://link.springer.com/>
3. Пошукова система Google books <https://books.google.com/>
4. Пошукова система WorldWideScience.org <https://worldwidescience.org/>
5. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
6. Пошукова система DOAB <https://www.doabooks.org/>
7. Пошукова система SpringerOpen <https://www.springeropen.com/>
8. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>
9. Moodle — Національний університет «Острозька академія» <https://moodle.oa.edu.ua/login/index.php>

**Сім' як система та функції сім'ї.** Ввів уявлення про сім'ю як про систему Джексон Дональд де Авіла (американський психіатр і психоаналітик, теорія гомеостазу сім'ї). Такий підхід до сім'ї означає, що в ній все взаємопов'язане, що вона є єдине ціле - єдиний біологічний і психологічний організм. В цьому випадку вона має ряд ознак: 1) система як ціле більше, ніж сума її частин, 2) щось, що зачіпає систему в цілому, впливає на кожен окремий елемент всередині неї, 3) розлад або зміна в одній частині єдності відбивається в зміні інших частин і системи в цілому. Тому - при розгляді будь-якого конкретного питання, що стосується сім'ї, завжди необхідно в повній мірі враховувати, як це питання пов'язане з усіма іншими сторонами її життя. - Сім'я постійно обмінюється інформацією та енергією з навколишнім середовищем. Вона являє собою відкриту систему, елементи якої взаємодіють і один з одним, і з зовнішніми інститутами (освітні установи, виробництво, церква, засоби масової інформації, держава і т. д.). Сили ззовні і зсередини надають на неї як

позитивне, так і негативний вплив. У свою чергу, сім'я впливає аналогічним чином на інші системи. - Коливання зазвичай супроводжуються реакцією, яка повертає систему в її стійкий стан. Але коли вони посилюються, в сім'ї може настати кризовий стан, трансформація якого приведе її до нового рівня функціонування. - Таким чином, сімейна система, так само як і будь-яка інша, працює під впливом двох законів: гомеостазу та розвитку.

**Закон гомеостазу:** кожна система прагне зберегти своє становище, яким би воно не було. Система підтримує рівновагу за рахунок того, що фіксує кожне своє відхилення від нього і вчиняє дії, які сприяють поверненню в звичайний стан. Механізм, фіксації та повернення називається механізмом зворотного зв'язку. Він діє в самих різних сферах життя сім'ї. Наприклад, як тільки відбувається щось нове, незвичайне (дитина раптом гірше стає вчитися, чоловік не повертається з роботи вчасно), ми відразу зосереджуємо на цьому увагу і задаємо питання: «Що трапилося, що треба зробити, щоб все повернулося як було? » Порушення механізмів зворотного зв'язку призводить до нестабільності сім'ї.

**Відповідно до закону розвитку,** кожна сімейна система повинна пройти свій життєвий цикл. Як говорилося нами вище, він представляє собою якусь послідовну зміну подій і стадій, які проходить більшість сімей. Чому відбувається такий рух? Безпосередніми причинами є етапи («кризи розвитку»), такі як шлюб, народження дитини та ін., а також зміни фізичного віку людей і відповідні їм стадії психічного розвитку.

Саме на цих відрізках свого існування родини виявляються нездатними вирішувати нові ситуації старими способами, і тому вони стоять перед необхідністю ускладнювати свої пристосувальні реакції, тобто переходити в нову якість.

### **Функції сім'ї**

В процесі спільної життєдіяльності члени родини виконують ряд функцій, які визначаються їх потребами.

**Функція** – це життєдіяльність сім'ї, пов'язана із задоволенням визначених потреб її членів. Виконання функцій сім'ї має значення не тільки для її членів та родичів але й для суспільства в цілому (Ейдемилер та ін., 2003).

Дослідники виділяють два основні аспекти сімейного функціонування: актуальні функціональні обов'язки, які можуть бути делеговані членам сім'ї соціальним оточенням, та поведінкові феномени й процеси, які проявляються в сім'ї через міжособистісні взаємостосунки. Загальноприйнятої класифікації сімейних функцій на сьогоднішній день не існує, однак вчені визначають наявність взаємозалежності та взаємодоповнюваності. До функцій сім'ї відносять:

**репродуктивну** - біологічне відтворення й збереження потомства, продовження роду; проблема народжуваності пов'язана з протиріччям між фактором стабілізації сім'ї та умов життєзабезпечення дітей, з деформацією взаємостосунків між подружжям тощо;

**виховну** - духовне відтворення населення. Сім'я формує особистість дитини, робить систематичний виховний вплив на кожного її члена протягом усього життя; вона включає самовиховання подружжя, взаємовиховання. Сімейне виховання на відміну від суспільного більш емоційне; для достатнього впливу на укріплення й розвиток її членів сім'я повинна опановувати культуру шлюбно-сімейних взаємостосунків. У свою чергу, емоційність пов'язана з тим, що вона є посередником батьківської любові до дітей, яка викликає відповідні почуття дітей до батьків;

**господарсько-побутову (господарсько-економічну)** - підтримка одними членами родини інших: неповнолітніх, старіючих, непрацездатних; пов'язана з харчуванням сім'ї, придбанням та утриманням домашнього майна, одягу, благоустрою помешкання, створенням домашнього затишку, організацією життя й побуту сім'ї, формуванням й витрачанням домашнього бюджету. У сфері господарських справ формуються внутрішньосімейні взаємостосунки, зміст яких визначається господарською діяльністю. У цих умовах можливо пізнати мотиваційні та вольові компоненти кожного члена сім'ї, а також визначити можливі конфліктогенні області взаємостосунків, а також варіанти їх налагодження;

**рекреативну** (від лат. recreatio – відновлення) - функція організації дозвілля - підтримка родини як цілісної системи; зміст і форми проведення дозвілля залежать від рівня культури, національних традицій, індивідуальних схильностей та інтересів, віку членів родини, її доходів, спрямована на підтримку фізичного стану родини, піклування про благополуччя кожного;

**функцію соціального контролю** - відповідальність членів родини за поведінку її членів у суспільстві, їхню діяльність, основу, що орієнтує, встановлює цінності й елементи культури, визнані в усьому суспільстві або в соціальних групах;

**регенеративну** (від лат. regeneratio - відродження) або соціально-статусну, пов'язану з наслідуванням статусу, прізвища, майна, соціального положення; Сюди ж можна віднести і передачу якихось родинних цінностей, реліквій (від ювелірних прикрас до альбому з фотографіями).

**психотерапевтичну функцію або емоційної підтримки** – психологічний захист кожного члену сім'ї, його емоційна стабілізація. Вона вважається відносно новою, хоча завжди була притаманна сім'ї, набуває особливої актуальності з поширенням в сучасних умовах партнерської сім'ї та зростаючою кількістю стресогенних факторів у світі; Це визнання, ласка, турбота як вираження позитивних почуттів, емоційна підтримка членами родини один одного, допомога у самореалізації, сприяння особистісному розвитку.

**Сексуально-еротична функція** – задоволення сексуально-еротичних потреб членів сім'ї. Стосовно суспільства важливо, що сім'я при цьому здійснює регулювання сексуально-еротичної поведінки її членів, забезпечуючи біологічне відтворення суспільства.

**Феліцитологічна функція, яка полягає в задоволенні людиною потреби в щасті (Федоренко);**

Найбільш важливою особливістю сімейних функцій є їх комплексність, яка заснована на взаємодії родичів і дозволяє поєднати й задовольнити потреби людини в сім'ї. Звичайно, потреба може бути задоволена й поза сім'єю, але це вимагає від людини додаткових енергетичних затрат для встановлення додаткових соціальних контактів з іншими соціальними інститутами та людьми.

**Навайтіс визначає основні групи сімейних потреб:**

- створення й підтримка матеріальних умов життєдіяльності сім'ї;
- пов'язані з материнством потреби у любові та опіці;
- потреба у психологічній та фізичній близькості;
- потреба у сімейному спілкуванні.

Виходячи з цього, вчені визначають такі основні сфери сімейного впливу: побут, діти, інтимність та сімейне спілкування.

**Деякі автори (А.І.Харчев, А.І.Антонов) поділяють сім'ї на специфічні (традиційні) – такі, що впливають із сутності сім'ї та відображають її особливості як соціального явища, та неспецифічні – сім'ї, що вимушені або пристосовані виконувати функції у визначених історичних обставинах.**

До специфічних функцій сім'ї відносять народження (репродуктивна функція), зміст (екзистенціальна функція) і виховання дітей (функція соціалізації) – вони залишаються незалежно від змін, які відбуваються у суспільстві.

До неспецифічних функцій сім'ї відносять накопичення та передачу власності (соціально-статусна функція), організацію виробництва та споживання, домогосподарство, відпочинок (рекреативна функція), піклування про здоров'я та благополуччя членів сім'ї, створення мікроклімату, що сприяє зняттю напруги й самозбереженню «Я» кожного (психотерапевтична функція). Ці функції відображають зміни у парадигмі життєдіяльності сім'ї в залежності від культурно-історичного розвитку суспільства.

Порушення функцій сім'ї – це такі особливості життєдіяльності сім'ї, які утруднюють або перешкоджають виконанню її функцій. Звідси виділяють два основні типи сім'ї: нормально функціонуюча (або гармонійна) сім'я та дисфункціональна сім'я.

## **Структура сім'ї. Характеристика структурних елементів сім'ї.**

Вивчення **структури** сім'ї дозволяє з'ясувати, яким чином реалізуються функції сім'ї: хто здійснює керівництво і хто виконання, як розподілені між членами обов'язки і права. З точки зору **структури** сім'ї можна виділити такі сім'ї, де керівництво і організація всіх її функцій зосереджені в руках одного члена сім'ї (авторитарна і деспотична мати). Різною може бути структура сім'ї з точки зору того, як у ній розподілені обов'язки: більшість обов'язків лежать на одному із членів сім'ї або обов'язки розподілені рівномірно. Взаємини між структурними елементами сімейної системи характеризуються

такими властивостями: згуртованість, ієрархія, гнучкість. Згуртованість можна визначити як психологічну відстань між членами сім'ї (зв'язок, емоційна близькість, емоційна дистанція) можна визначити як психологічну відстань між членами сім'ї. Стосовно до сімейних систем це поняття використовується для опису ступеня інтенсивності відносин, при якій члени сім'ї ще сприймають себе як пов'язане ціле.

Джон Олсон (Американський соціолог, професор університету Міннесоти, фахівець з проблем сім'ї) виділяє чотири рівні згуртованості і, відповідно, чотири типи сімей (Черніков Олександр Вікторович, (1963) практикуючий психотерапевт, голова Експертної ради Товариства сімейних консультантів і психотерапевтів, 2001):

1. Роз'єднаний (низький ступінь згуртованості членів сім'ї, відносини відчуження). 2. Розділений (деяка емоційна дистанційованість членів сім'ї). 3. Пов'язаний (емоційна близькість членів сім'ї, лояльність у взаєминах). 4. Заплутаний (рівень згуртованості занадто високий, низький ступінь диференційованості членів сім'ї). Збалансованими і забезпечують найбільш оптимальне сімейне функціонування є розділений і пов'язаний рівні згуртованості.

**Ієрархія** 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.

Одним з найбільш типових порушень структури сім'ї є інверсія ієрархії (перевернута ієрархія). При такій сімейній дисфункції дитина набуває влади більше, ніж є хоча б у одного з батьків. На макросистемному рівні цей феномен проявляється в ситуації, коли визначає позиція у вихованні дітей займається бабусями (дідусями), а не безпосередньо батьками.

У нуклеарних сім'ях інверсія ієрархії часто спостерігається при наявності: міжпокоління коаліція (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 симптоматичного поведінки у дитини, завдяки яким він набуває надмірний вплив в сім'ї і регулює подружні взаємини. Порушення ієрархії в сіблінговій підсистемі може виглядати як її надмірна ієрархізованість або, навпаки, відсутність в ній ієрархічної структури.

**Гнучкість** означає здатність сімейної системи адаптуватися до змін зовнішньої та внутрішньосімейної ситуації. Для ефективного функціонування сім'ї необхідне оптимальне поєднання внутрішньосімейних змін зі здатністю зберігати свої характеристики стабільними. Не збалансовані по параметру 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. За Д. Олсон,



система часто стає ригідною, коли вона надмірно ієрархізована (Черніков А. В., 2001). 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** - це такі особливості структури, які ускладнюють або перешкоджають виконанню сім'єю її функцій. З цієї причини порушенням структури стосунків у сім'ї слід визнати сімейний конфлікт, що перешкоджає виконанню сім'єю різних її функцій» (Е.Г.Ейдемільер, В.В.Юстицькіс). Внаслідок розлучення подружжя, наприклад, може виявитися порушеною емоційна функція. Сучасні норми передбачають не єдиний для всього суспільства спосіб побудови функціонально- рольових відносин у родині, а диференційований для різних сімей; не жорстке закріплення функцій за кожним членом сім'ї за заздалегідь заданими зразками ролі, а гнучкий розподіл обов'язків. Рольові та функціональні відносини в родині встановлюються на основі «придбаних» критеріїв, таких як особисті схильності, здібності, досвід, бажання, добровільна згода, ступінь зайнятості у виробничій сфері тощо.

**Структура сім'ї, на думку вітчизняних сімейних психотерапевтів, включає в себе наступні елементи:** Є.Г. Ейдемільер, Н.В. Александрова, В. Юстицькіс:

1. Чисельний і персональний склад сім'ї.
2. Сімейні правила.
3. Сімейні ролі.
4. Сімейні підсистеми.
5. Межі сім'ї.
6. Міфи і легенди.

**А Я. Варга** виділяє шість параметрів сімейної системи, за допомогою яких можна описати будь-яку сімейну систему:

1. Стереотипи взаємодії.
2. Сімейні правила.
3. Сімейні міфи.
4. Межі.
5. Стабілізатори.
6. Сімейна історія.

**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 в її склад. Особливо важливо вирішення цього питання для розлучених сімей та одружених вдруге.

**Сімейні правила.**

Сімейні правила - сукупність підстав і вимог, на яких будується життя сім'ї. Відсутність правил і норм призводить до хаосу в сімейній системі. Нечіткість

правил і норм може з сприяти зростанню тривоги у членів сім'ї, гальмувати розвиток, як всієї сімейної системи, так і окремих її членів.

Правила дозволяють членам сім'ї орієнтуватися в реальності і надають стійкість сім'ї в цілому завдяки тому, що кожен знає свої права і обов'язки.

Виділяють **наступні правила**:

а) *явні* - 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.

б) *приховані* - 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.

в) *неусвідомлювані*. Багато правил не усвідомлюється членами сім'ї. Просто вони надходять певним чином, навіть не замислюючись, що можна вчинити інакше. Ці правила можна виявити, спостерігаючи за реальною поведінкою членів сім'ї, за тим, як вони, наприклад: приймають рішення; що - небудь обговорюють. Наприклад: 1) якщо відпочиває батько, всі ведуть себе дуже тихо; якщо мати - можна пошуміти; 2) останнє слово в суперечці, в обговоренні - за батьком.

Порушують сімейне функціонування ригідні правила (жорстко задані і важко змінювані). Там, де їх можна змінювати, укласти передоговоритися - сімейна дисфункція настає рідше. Відсутність сімейних правил і норм також є серйозною небезпекою для психічного здоров'я. Багато дітей і підлітки з делінквентною поведінкою - вихідці з таких сімей. Нечіткість правил і норм, їх суперечливість сприяють зростанню тривоги, збивають з пантелику, ведуть до нестійкості особистості і сім'ї. Сімейні правила взаємопов'язані і в сукупності становлять систему сімейних взаємин - стандарти взаємодії.

Е. Ейдемільер висловлює тезу про те, що «саме дефіцит правил й обов'язків стає першим джерелом образ і конфліктів; правила являють собою елемент сімейної ідеології». Правила необхідні для функціонування будь-якої соціальної спільності: вони регулюють та упорядковують відносини членів групи для досягнення єдиної мети. Проте дія цих правил може бути різною й мати як позитивні, так і негативні наслідки. **У дисфункціональних сім'ях правила** або суперечливі, або негнучкі, ригідні, або дифузні чи взагалі відсутні, що деструктивно впливає на формування та розвиток ідентичності особистості. Сімейні правила, як і поведінковий цикл у кожній сім'ї, задаються певним набором переконань, що утворюються з системи життєвих цінностей, переконань і поглядів, які склалися у батьківській сім'ї кожним з членів ядерної сім'ї.

**Сімейні ролі.** Сімейні ролі - розуміються як цілі, переконання, почуття, цінності, дії, які очікуються або приписуються людині, яка займає певне місце в сімейній системі. Виділяють такі їх **види**:

а) *конвенціональні* - ролі, прописані правом, мораллю, традицією. Наприклад: ролі чоловіка, дружини, матері, батька, дитини, брата, сестри і т.п. Найзагальніші права і обов'язки для чоловіка, дружини, батька, матері, так само як і дітей по відношенню до батьків встановлені законодавчо. Конкретні

норми і правила визначають, що повинно виконуватися носієм конвенціональної ролі. Наприклад: мати повинна допомагати дітям в оволодінні різними вміннями, контролювати їх поведінку і т.п.

б) *міжособистісні* - ролі, які визначаються особистісними особливостями, схильностями їх носіїв (лідер, диктатор, улюбленець, ведений і ін.).

Виділяють наступні **вимоги до сімейних ролей**:

1. Сукупність ролей, які виконує індивід в сім'ї, повинні забезпечувати задоволення його потреб в повазі, визнанні тощо
2. Виконувана сімейна роль повинна відповідати можливостям носія даної ролі. Якщо вимоги ролі непосильні, у носія ролі виникає тривога, нервово - психічне напруження. Наприклад, це може виникнути у дитини, який виконує «роль батька» (в силу відсутності, хвороби і т.п.).
3. Сукупність сімейних ролей, які виконує індивід в сім'ї, повинна забезпечувати задоволення не тільки його потреб, але й потреб інших членів родини. Наприклад, рольова структура, при якій відпочинок одних членів сім'ї забезпечується за рахунок непомірної праці іншого члена, може стати психотравмуючою.

Одне з найбільш цікавих напрямків у сучасній психотерапії пов'язано з виявленням і вивченням так званих *патологізуючих ролей* в сім'ї. Патологізуючі сімейні ролі - такі міжособистісні ролі, які в силу своєї структури і змісту надають психотравмуючий вплив на свого носія. Наприклад, роль цапа-відбувайла, роль «сімейного мученика» без залишку жертвує собою в ім'я сім'ї, роль «хворої людини».

Також сімейні ролі можливо кваліфікувати наступним чином:

***Ролі, які характеризують взаємодію членів сім'ї на індивідуальному рівні:***

- ролі-обов'язки, які дозволяють визначити внесок кожного члена сім'ї в організацію спільного життя і описуються через їх функції: хто готує їжу, заробляє гроші, прибирає в квартирі і т.п.
  - ролі взаємодії, що відображають типові варіанти поведінки в різних ситуаціях сімейного спілкування. Наприклад, в сім'ї можуть існувати такі ролі, як козел відпущення, вічна жертва, улюбленець і т.п.
- Ролі, які описують взаємодію членів сім'ї на мікросистемному рівні:***
- подружні ролі: чоловік, дружина;
  - ролі, пов'язані з дитячо-батьківською підсистемою: мати, батько, син, донька;
  - ролі, які стосуються сіблінгової підсистеми: брат, сестра.

***Ролі, які описують взаємодію членів сім'ї на макросистемному рівні:***

- ролі, обумовлені кровною спорідненістю: бабуса, дідусь, онук, двоюрідний брат і ін.;
- ролі, виникнення яких обумовлено подружніми зв'язками: свекор, теща, невістка, зять та інші.
- ролі, які описують взаємодію членів сім'ї на мегасистемному рівні, відображають ті рольові позиції, які сім'я в цілому і окремі її члени займають в суспільстві.

У добре функціонуючих сім'ях структура сімейних ролей є цілісною, динамічною, носить альтернативний характер і відповідає таким вимогам:

- несуперечність сукупності ролей, які утворюють цілісну систему, як в відношенні ролей, виконуваних однією людиною, так і сім'єю в цілому; Сукупність ролей, які виконує індивід в сім'ї, повинна забезпечувати задоволення його потреб в повазі, визнання тощо.

- виконання ролі має забезпечувати задоволення потреб всіх членів сім'ї при дотриманні балансу індивідуальні потреби - потреби інших; Сукупність сімейних ролей, які виконує індивід в сім'ї, повинна забезпечувати задоволення не тільки його потреб, але й потреб інших членів родини. Рольова структура, при якій відпочинок індивіда забезпечується за рахунок непомірної праці його близьких, а розрядка емоційної напруги досягається за допомогою «зганяння на іншому», легко може стати психотравмуючою.

- відповідність прийнятих ролей можливостям особистості; Якщо вимоги ролі непосильні, у носія ролі виникає тривога, нервово-психічне напруження. Наприклад, це може виникнути у дитини, яку виконує «роль батька» (в силу відсутності, хвороби і т.п.).

- здатність членів сім'ї гнучко функціонувати в декількох ролях.

**Сімейні підсистеми.** Підсистеми - це структурний елемент сімейної системи, і їх динаміка тісно пов'язана з життєвим циклом сім'ї. Перша - це **підсистема подружжя**. Ця підсистема 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. Друга - це **підсистема батьків**. З'являється після народження дитини. Батьківська підсистема змінюється, пристосовується до вікових особливостей дітей. Вона повинна враховувати потреби всіх у сім'ї дітей. Третя - **підсистема дітей**. Ця підсистема надає можливість дитині бути тільки дитиною; дозволяє вивчати відносини однолітків; формувати необхідні комунікативні навички для спілкування з однолітками і з дорослими. Тому добре, коли більше однієї дитини в сім'ї.

Сім'я як система включає у себе диференційовані підсистеми: індивідуальну підсистему, подружжя, батьківську підсистему, підсистему сиблінгів. Виділяють також підсистеми й за іншими ознаками: статевими, віковими, функціональними та ін.

Нормально функціонуючі сім'ї характеризуються різницею у правилах взаємодії батьківської і дитячої підсистем і в батьківсько-дитячих підсистемах. Характерні особливості підсистем та їх вплив на формування і розвиток структури ідентичності можна представити у таблиці. Специфічна взаємодія з іншими членами сімейної системи створює і посилює ті аспекти особистості, які відповідають контексту. Відтак, взаємодія сприяє розвитку стабільності уявлень про власну ідентичність особистості. У свою чергу, кожний член сім'ї впливає на інших людей у процесі взаємодії, оскільки його поведінка і реакції посилюють або послабляють їх реакції. Таким чином, як зазначає І. Малкіна-Пих, «відбувається постійний коlobіг взаємовпливів і

реакцій, які підтримують певний стереотип. У той же час й індивід і контекст здатні проявляти гнучкість і змінюватись». Якість взаємодії між підсистемами безпосередньо обумовлює, на наш погляд, рівень диференціації у сім'ї – здатність людини до усвідомлення себе у якості унікального індивіда та дозволяє пояснити існуючі у самосвідомості людини розбіжності. Диференціація ідентичності проявляється: у ступені розмежування емоцій від мислительних процесів; ступені залежності від думок і вчинків інших людей та залежності ефективності поведінки від ситуації; в особливостях міжособистісних взаємин суб'єкта, його близькості – відчуженості (віддаленості). Рівень диференціації ідентичності у сімейній взаємодії визначає:

- сумісність подружніх відносин у сімейному житті;
- ступінь узгодженості емоційної інтимності з автономією;
- ступінь задоволеності потреб іншою людиною;
- очікування подружжя один від одного;
- рівень близькості/віддаленості членів сім'ї між собою.

### Структура сімейної системи

Підсистеми	Характеристика підсистеми	Значення підсистеми для розвитку ідентичності особистості
1.Індивідуальна підсистема або індивідуальний холон	Передбачає уявлення про своє «Я» у контексті»; включає у себе особистісні та історичні детермінанти власного «Я», а також плинний вплив соціального контексту	Людина не може не впливати на інших людей, які вступають у взаємодію з нею, оскільки її реакції викликають і посилюють реакції інших членів підсистеми. Відбувається постійний взаємовплив індивідуальних реакцій усередині підсистем і між підсистемами, що дає підставу особистісну ідентичність розглядати невідривною від соціального контексту. Таким чином, соціальний контекст здійснює вплив на розвиток ідентичності особистості
2. Підсистема подружжя	Горизонтальні трансакції усередині підсистеми; внутрішні межі кожного з членів подружньої пари окреслюють територію, необхідну для задоволення власних психологічних	Дитина сприймає цінність і модель інтимних взаємовідносин, що є передумовами формування її цінностей та очікувань від контактів з зовнішнім світом

	потреб без участі інших осіб	
3. Батьківська підсистема	Вертикальні трансакції між підсистемами; пов'язана з головною функцією сім'ї – репродуктивною, а також з функцією догляду за дітьми і виховання	Впливає на формування у дитини відчуття власної адекватності у взаємодії «дорослий-дитина» у ситуаціях задоволення потреб, бажань, конфліктів; завдяки цій підструктурі відбувається інтеріоризація системи цінностей батьків. Вертикальні трансакції сприяють соціалізації дитини
4. Підсистема сиблінгів	Горизонтальні трансакції усередині підсистеми	Визначеність та чіткість внутрішніх меж членів підсистеми свідчать про цілісну та стабільну особистісну ідентичність; підсистема має значення для формування і розвитку ідентичності як група рівних, у яку вступає дитина і де виробляються власні стереотипи і правила і стереотипи групи рівних. Виникає як відчуття належності до групи, так й усвідомлення можливостей індивідуального вибору і наявності альтернатив у кожній ситуації взаємодії.

**Межі (границі) сім'ї** - це правила, що визначають, хто і як бере участь у взаємодії. **Границі** - це гласні і негласні домовленості між членами сім'ї щодо того, хто і що може собі дозволити робити в сім'ї і за межами сім'ї. Наприклад, хто може затримуватися на роботі, хто може запрошувати до себе друзів, гостей; з ким можна зустрітися поза сім'єю і т.п.

В.М. Целуйко виділяє наступні **види меж(границь) сім'ї**:

а) **зовнішні** - регулюють відносини між сім'єю і соціальним оточенням; визначають різницю в поведінці з членами сім'ї і з соціальним оточенням. Розглядають проникність границь (від непроникності до дифузності);

б) **внутрішні** - регулюють відносини між різними підсистемами всередині сім'ї. Це правила, що визначають взаємодію між членами різних сімейних підсистем.

В.М. Целуйко розглядає наступні **типи внутрішніх границь**:

1) **чіткі** - 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;

2) *ригідні (жорсткі)* - забезпечують автономію членів сім'ї, ізолюють їх один від одного. Родині з ригідними внутрішніми границями 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 і т.п.

3) *дифузні (розмиті)* - 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.

Е.Н. Юрасова виділяє наступні **властивості границь сім'ї**:

а) *гнучкість* - це здатність границь до змін. Ригідність границь означає, що сімейні правила не змінюються, незважаючи на зміну ситуації.

б) *проникність* - це властивість зовнішніх границь. Проникність границь - це установки сім'ї на взаємодію, контакти з зовнішнім оточенням. Коли зовнішні границі 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.

Відповідно до ознаки «близькість/дальність» стосунків між членами сім'ї Дж. Коттлер виділяє два види міжособистісних кордонів (меж, границь): 1. Доцентрові, змішані кордони. Потреби сім'ї стоять вище за індивідуальні потреби. Члени сім'ї мають слабе відчуття незалежності, оскільки прояви індивідуальності несуть загрозу. 2. Відцентрові, роз'єднані кордони. Базові потреби вдовольняються за межами сім'ї. Кордони дають змогу членам сім'ї триматися на дистанції і уникати близьких відносин. Залежно від характеру зовнішніх і внутрішніх кордонів сім'ю можна розглядати як відкриту або закриту систему. Функціональна сім'я являє собою відкриту систему. Це означає, що її частини взаємопов'язані, динамічні, чутливі одна до одної й дозволяють інформації проходити всередину або виходити за її межі. Дисфункціональна сім'я – це закрити система. Її частини статично поєднані між собою або й узагалі роз'єднані, обмін інформацією не відбувається, незалежно від того, звідки вона надходить – ззовні або зсередини.

В цілому зовнішні межі відкритої сімейної підсистеми – це межі між сім'єю і соціумом, які проявляються у тому, що члени сім'ї по-різному ведуть себе один з одним і з людьми, які не входять у їх систему. Чітка дистанція між поколіннями – один з основних компонентів у структурі здорової сімейної системи, що базується, на нашу думку, не на домінуванні батьків над дітьми, а на тому, що сила й особистісна зрілість батьків забезпечує психологічну безпеку та формування зрілої особистісної ідентичності дітей. Особистісно зрілим батькам немає необхідності завжди демонструвати свою силу і безперервно доводити її існування як собі, так і дітям. Зовнішні межі сприяють формуванню та розвитку сімейної ідентичності, яка, за визначенням Н. Аккерман, включає у себе цінності, спрямування, експектації, тривоги і проблеми адаптації, що поділяють члени сім'ї у процесі виконання сімейних ролей.

Внутрішні межі – межі між підсистемами, які можуть включати подружжя, сиблінгів, статеві підсистеми, функціональні групи. Адекватність внутрішніх меж – один з найважливіших аспектів життєдіяльності сім'ї. Внутрішні межі сім'ї задаються різницею у поведінці серед членів окремих підсистем і сприяють структуруванню психологічного простору сім'ї, що є детермінантою її розвитку.

**Стереотипи взаємодії.** 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, як це називає А.Я. Варга, є зрозумілим **повідомленням** для членів сім'ї.

Повідомлення можна охарактеризувати наступним чином:

1. По-перше, повідомлення можуть бути 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. По-друге, повідомлення можуть бути конгруентними або неконгруентними. Конгруентними є повідомлення, якщо зміст повідомлень, переданих по двох каналах, збігаються. Якщо спитати у дружини: «Як справи?», А вона з ясною посмішкою, радісною мімікою відповідає: «Все добре!», то це - конгруентне повідомлення.

Повідомлення і взаємодії, які часто повторюються, називають **стереотипами взаємодії**. Наприклад, один з стереотипів взаємодії «подвійний зв'язок» або «Подвійна пастка» був описаний американським психотерапевтом Грегорі Бейтсоном. 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.

**В цілому внутрішню картину сім'ї розкривають стандарти взаємодії** – «сталі способи поведінки членів сім'ї, їх учинки і повідомлення, що часто повторюються». Стандарти взаємодії є патогенними, якщо у безпосередньому сімейному спілкуванні переважають негативні емоції, приниження, погрози, недовіра та залякування в адресу інших членів сім'ї, постійна критика, маніпулювання, шантаж. Інші приклади патогенних стандартів взаємодії, за Е. Г. Ейдемільером, – «подвійна пастка», коли будь-яка форма взаємодії не схвалюється іншим партнером по спілкуванню; наявність «сімейного секрету» – прихованої від інших членів сім'ї інформації. Патогенні стандарти ведуть до зниження самоповаги і самооцінки в інших членів сім'ї, викликають зростання напруги і тривоги, агресії, призводять до невротичних станів і психосоматичних захворювань.



**Стабілізатори сімейної системи.** У кожній родині, як в дисфункціональній так і у функціональній, є свої стабілізатори. Приклади *функціональних стабілізаторів*: загальне місце проживання, загальні справи, спільні гроші, загальні розваги. *Дисфункціональні стабілізатори*: діти, хвороби, порушення поведінки, подружні зради і 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, його функції провисають, ніхто їх не виконує. 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.

Подружні зради теж можуть бути хорошим 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.

Досить часто саме хвороби дитини, порушення у поведінці та розвитку стають найпотужнішим фактором, який стабілізує сім'ю. Пропоную розглянути, як саме це відбувається. Часті конфлікти між батьками неблаганно ведуть до розлучення. Восьмирічна донька раптово захворює на грип. Поки у дитини висока температура, мама з татом припиняють сваритися, мобілізуються і концентрують сили на одужанні дочки. Щойно дитина одужує, сварки та скандали між батьками відновлюються. Як гадаєте, що станеться з дівчинкою, яка понад усе хоче, щоб її тато та мама залишилися разом? Правильно, вона захворіє. Процеси ці, безумовно, протікають несвідомо. Якщо цикл повториться декілька разів, можна говорити про те, що дитина стала дисфункціональним стабілізатором сімейної системи. Ризик, що на зміну частим ГРВІ прийде серйозніше захворювання, досить великий. Таку ціну платить дитина за збереження сім'ї.

**Сімейний міф** - це багатфункціональний сімейний феномен, що формується у вигляді сукупності уявлень членів даної сім'ї про неї саму.

Міф - це складне сімейне знання, яке є продовженням такої пропозиції, як: «Ми – це ... ». Це знання актуально не завжди. Воно актуалізується, або коли стороння людина входить в сім'ю, або в моменти яких -то серйозних соціальних змін, або в ситуації сімейної дисфункції. Знання це погано усвідомлюється.

У дисфункціональній сім'ї, як пише А.Я. Варга, «міф знаходиться ближче до поверхні, ніж у функціональній». Час, необхідний для формування сімейного міфу, становить приблизно період життя трьох поколінь. Для позначення цього поняття використовуються і такі терміни, як «образ сім'ї», «образ ми», «переконання», «сімейне кредо», «узгоджені очікування», «наївна сімейна психологія». Функція сімейного міфу полягає в приховуванні від

усвідомлення відторгнутої інформації про сім'ю в цілому і про кожного його члена.

Мета «сімейного міфу» - замаскувати ті конфлікти і незадоволені потреби, які є у членів сім'ї, узгодити їх ідеалізовані уявлення один про одного.

Таким чином, можна сприймати сімейний міф як своєрідний механізм психологічного захисту сім'ї, який виконує оберігаючу функцію і сприяє підтримці цілісності сімейної системи. Найбільш відомими є такі сімейні міфи: «Ми - дружна сім'я»; «Ми - сім'я героїв»; «Міф про рятівника».

**Негативна дія сімейних міфів** полягає в тому, що сім'я стає ригідною; вони перешкоджають її нормативним змінам, пов'язаним з динамікою життєвого циклу сім'ї.

Так, міф про винятковість і обраність сім'ї може відігравати роль компенсаторної стратегії в першому поколінні, коли бажання підняти себе, можлива як реакція на минулі проблеми, активізує потужну, але реалістичну мотивацію досягнення.

Однак в наступних поколіннях цей міф, все більше перетворюючись на відірвану від реальності центральну сімейну цінність («Ми повинні бути краще завжди і всюди»), здатний привести до важких нарцисичних розладів члена (-ів) сім'ї та повної непродуктивності їх дій.

Наприклад, представники Міланської школи (М. Сельвіні Палаццолі, Л. Босколо, Д. Чеккін, Д. Прата) визначили сімейний міф як набір сімейних вірувань, заснованих на спотворенні дійсності, які формують, підтримують і виправдовують патерни поведінки і відносин. У теорії Міланської школи постулюється, що міф, що описує сімейну ідентичність, існує в будь-якій сім'ї, але зазвичай це знання погано структуроване, рідко використовується. Міф необхідний тоді, коли границі сім'ї знаходяться під загрозою. Це буває в тих випадках, коли стороння людина входить в сім'ю, сім'я міняє соціальне оточення або в моменти якихось серйозних соціальних змін. Крім того, сімейний міф яскраво проявляється у випадку родинної дисфункції. У зв'язку з тим, що термін «сімейний міф» з'явився в науковому обігу порівняно недавно (в 1996 р.), то синонімами його в різних концепціях і підходах виступали поняття «вірування», «сімейна схема», «переконання», «сімейно кредо», «рольові очікування», «узгоджений захист», «образ сім'ї» або «образ «ми»», «наївна сімейна психологія» тощо (А. Бек, Ф. Даттіліо, Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс, Т. Мішина ). Так, на думку представників психології нарративу (Дж. Брунер, Я. Єремєєв, Є. Калмикова, Н. Лебедева, Е. Мергенталер, О. Мінеєва, Є. Сапогова та ін.), у якій проблеми сімейного міфу, сімейної історії, сімейного коментаря сьогодні є дуже актуальними, родинне життя настільки складне, що людина шукає способи пояснити його, і ці пояснення, історії, міфи якраз і формують досвід і регулюють поведінку. Виникнення ж спотворених міфів пояснюється тим, що на людей сильний тиск мають культура, соціум, змушуючи їх звужувати уявлення про себе і про світ у цілому. Ця важлива теза про причину виникнення міфу під впливом суспільства і відрізняє психологію нарративу, скажімо, від психоаналітичного підходу, який, у свою чергу, причину появи персонального чи сімейного міфу вбачає у

специфіці самої особистості чи впливі її батьківської сім'ї. Про сімейну міфологію у більш вузькому трактуванні йдеться в дослідженнях сучасного московського психолога А. Нестерової. На її думку, це «складний соціально-психологічний феномен, детермінований низкою соціокультурних, соціально-групових, внутрішньосімейних та особистісних факторів». Тож, сімейним міфом будемо вважати певну неусвідомлювану угоду між членами сім'ї, яка підтримує родинну єдність, формує образ сім'ї, сімейну самосвідомість, сімейну ідентичність, що регулює сімейні правила і визначає характер комунікацій.

Як вже зазначалось перші сімейні міфи були описані «міланською групою» італійських системних психотерапевтів Мара Сельвіні Палаццолі, Джуліана Пратта, Джанфранко Чеккін і Луїджі Босколо - у книзі «Парадокс й контрпарадокс».

Ми зупинимося на деяких найбільш поширених сімейних міфах. Розглянемо деякі приклади сімейних міфів (А. Я. Варга). Міф «Ми - *дружна сім'я*» характерний для сімей, які пережили багато труднощів, що відірвалися від рідних місць і не інтегрувалися в нове оточення. Єдність і згуртованість, необхідні для виживання, з плином часу трансформуються в абсолютну цінність сім'ї, необхідність підтримки якої за всяку ціну не викликає у її членів ніяких сумнівів. Лояльність до сім'ї стає одним з найважливіших правил, які мають в конкретних сім'ях численні варіації: «Наш будинок - наша фортеця», «Один за всіх - всі за одного», «розлучати не можна», «Світ повний ворогів». У таких сім'ях турбота про власні потреби може оцінюватися як егоїзм, а лояльність до «чужому», його перевагу - як зрада. Конфлікти ховаються від дітей і оточуючих, відношення не з'ясовуються, негативні емоції пригнічуються. При оцінці культурно-історичних умов поширення цього міфу стає зрозуміло, що він функціональний в важких або небезпечних умовах життя, коли здається, що можна вижити тільки разом, але він створює ґрунт для виникнення сімейної дисфункції, коли соціальні умови вже не вимагають об'єднання. Так, у народів, які пережили геноцид, поширений міф про дружну сім'ю і цінність єдності, а в країнах, де протягом життя багатьох поколінь не було воєн, він сходить нанівець, і сильного зв'язку поколінь не спостерігається.

«Сім'я героїв». У сім'ї можна виявити перекази про предків, які вживали в важких умовах або здійснювали героїчні вчинки. Представникам наступних поколінь ніби передається потреба долати труднощі, які вони шукають або створюють самі. Члени таких сімей характеризуються максималізмом установок, ригідністю афекту, як правило, напруженого до пристрасі: божевільна любов, божевільне щастя, скажена ревності, страшне горе. А. Я. Варга з цього приводу пише: «Герої існують в трагедіях, їх не буває в комедіях. Героям личить відчувати сильні почуття, в основному - негативні. Для людей, які живуть в цьому міфі, вкрай необхідні труднощі, подолання і його переживання, вони за все повинні битися. Вони не прощають образ і пишаються тим, що роками не розмовляють один з одним».

«Сім'я рятувальників». Для цього міфу характерна наявність в сім'ї комплементарних позицій гіперфункціонала і гіпофункціонала: якщо є рятувальник, обов'язково повинні бути ті, кого необхідно рятувати, що демонструють «інвалідне» поведінку. Міф про порятунок надзвичайно поширений в алкогольній родині. «Щоб алкогольна сім'я існувала довго і щасливо, в ній повинен бути міф про порятунок. Є алкоголік - він дисфункціонал, і обов'язково є гіперфункціонал, який рятує. Все терпить, виводить із запоїв, якщо це потрібно і т.д. Без міфу "Рятувальник" алкогольний шлюб довго не існує, він розпадається. Бувають такі ситуації, коли чоловік і жінка міняються ролями: він п'є - вона хворіє, але черги один одного рятують». Універсальність і зміст ціннісно-значущих правил поведінки в цьому міфі пояснює той факт, що значна частка дочок алкоголіків виходить заміж за потенційних або діючих алкоголіків.

А. Я. Варга описує безліч міфів: «Ми - люди», «Сенс життя - в дітях», «Всі проблеми від чоловіків» (сім'я в декількох поколіннях складається з жінок) і т.д. *Етіологія сімейного міфу* пов'язана, як правило, з двома факторами. Його розвитку сприяють: 1) наявність в сімейній історії таємниці або ненормативної кризи - розлучення, зради, смерті члена сім'ї, природне проживання якого в силу певних причин було утруднено; 2) схильність членів сім'ї до інтенсивного використання захисних процесів - розщеплення і заперечення. Взаємодія цих двох факторів призводить до заміщення «несприятливої», «важкою» інформації про сімейний подію деякими «сприятливим» фантомом. Для підтвердження свого міфу члени сім'ї можуть вдаватися до механізмів, що призводить до спотворення сприйняття, - селективності відбору інформації (упередженості) і сверженералізації. Наприклад, батьки можуть приймати як належне гарне навчання і відповідальне виконання дитиною домашніх завдань, а випадково отримана двійка або невиконане домашнє завдання сприймається ними як типова поведінка - і складається міф про «безвідповідального ледаря».

**Наприклад Сім'я К.**, що складається з батьків і дорослих сина і дочки, завжди підкреслювала свою «обраність». Міф про вибраність базувався на відомостях про благородне походження прабабусі чоловіка. Діти повинні були вчитися краще за всіх, взаємини служили прикладом для сусідів. «Ми - сім'я аристократів» - ця ідея була присутня постійно. Дочка у віці 35 років так і не знайшла собі «гідну партію», а проблеми в явному вигляді виникли, коли син, музикант з консерваторською освітою, вирішив одружитися на дівчині, яка працює в магазині. Батьки погрожували синові зреченням, так як «мезальянс благородного юнака і простий продавщиці» руйнував міф.

У процесі вивчення феномену сімейного міфу дослідниками виявлено найбільш розповсюджені міфи: міф про велику силу кохання; міф про вічне кохання; міф про зовнішню детермінацію емоцій; міф про абсолютизацію понять; міф про злу долю; міф про сталість подружнього щастя; міф про досконале знання членів сім'ї один одного; міф про необхідність жертви заради іншого у сім'ї; міф про те, що подружжя – це «одне тіло й одна душа»;

міф про задоволення всіх своїх потреб у системі сім'ї; міф про те, що з народженням дитини або розлученням усі проблеми будуть розв'язані; міф про дружню сім'ю; міф про сім'ю героїв, що у подальшому трансформується у міф про сім'ю рятувальників, та ін. Окрему групу складають міфи про шлюб і розлучення: «У шлюбі чоловік отримує більше переваг, ніж жінка», «Народження дитини скріплює відносини між подружжям»; «Чим освіченішою є жінка, тим складніше створити їй сім'ю»; «Свідectво про шлюб – не більше, ніж шматок паперу»; «Повторні шлюби – міцніші»; «Спільне проживання до шлюбу знижує можливість розлучення»; «Чоловіки частіше йдуть з сім'ї» та інші;

**Сімейна легенда** - це спотворені реальні факти сімейної історії, інтерпретація окремих подій, що дозволяє підтримувати міф про сімейне благополуччя.

На думку Андрєєвої «сімейні легенди» представляють собою сукупність добре інтегрованих, хоча неправдоподібних, переконань, підтримуємих усіма членами сім'ї».

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». Сімейна легенда - це теж 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 і ін. З часом сімейна легенда може стати частиною сімейного міфу. Легенди мають чіткий зв'язок з культуральними міфами як ідеалізованими уявленнями про сім'ю і шлюб:

- в благополучних шлюбах подружжя завжди все розповідають один одному;
- народження дитини, поява любовного зв'язку, отримання розлучення вирішить всі проблеми.

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

**Сімейна історія** - поняття, яке описує хронологію значущих подій життя сім'ї протягом кількох поколінь. Є.Г. Ейдемільер 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 даного феномена повторення в поколіннях поведінкових стереотипів було розпочато М. Боуеном. Їм було встановлено, 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, можна правильно записати і дізнатися свою сімейну історію. Метод генограммного аналізу використовується для терапевтичних і для навчальних цілей. Всі розглянуті вище показники функціонування сім'ї тісно пов'язані між собою. Так, введенню правил може перешкоджати несформованість в родині навичок комунікації, на встановлення внутрішніх границь сім'ї може впливати будь-який сімейний міф, сімейна ієрархія може порушуватися внаслідок розмитості зовнішніх кордонів нуклеарної сім'ї та формування коаліцій з членами розширеної сім'ї і т.п. Тому в роботі з сім'єю психологу необхідний комплексний і всебічний аналіз особливостей її життєдіяльності, виявлення зв'язків виниклої проблеми з різними аспектами сімейного функціонування.

За М. Боуеном, сімейна історія (тема) – специфічна проблема, яка несе емоційне навантаження і навкруги котрої формується періодично виникаючий конфлікт. Сімейна тема детермінує спосіб організації життєвих подій і проявляється зовнішньо у стереотипах поведінки, які передаються з покоління у покоління. М. Х Богатирьова висловлює тезу, що міжпоколінна передача сімейної історії заснована на пам'яті про події, які переживались попередніми поколіннями і що цей процес називається соціальною пам'яттю.

## **П. Пепп виявила найбільш розповсюджені сімейні теми:**

- відповідальність і безвідповідальність – коли один з подружжя бере на себе роль відповідальної особи, а інший – роль безвідповідальної;
- хвороба і здоров'я – коли один з членів сім'ї емоційно або фізично хворіє, а інший виступає у якості лікаря чи психіатра;
- близькість і дистанційованість – коли один з подружжя переслідує іншого, прагнучи досягти емоційної близькості, а інший за будь-яких умов намагається зберегти певну емоційну дистанцію;
- учитель і студент – коли один з сімейної пари займає позицію володіння авторитетом і компетентністю, а інший залишається безпомічним і некомпетентним.

На різних етапах життєдіяльності сім'ї позиції можуть змінюватись, але, як зазначає П. Пепп, центральна тема завжди залишається тією ж самою. Завдяки цьому те, що відбувається в одному поколінні, часто повторюється у наступному, і ті ж самі теми будуть програватися з покоління у покоління, хоча актуальна поведінка може мати інші форми. М. Боуен наголошує, що патерни взаємовідносин попередніх поколінь можуть забезпечити неявні моделі для сімейного функціонування у наступних поколіннях. Він називав це багатопоколінними переходами сімейних патернів. Вибір життєвого шляху людини багато у чому залежить від життєвого досвіду, інтересів

попередніх поколінь. Такий наслідок «сімейних програм» багатьма дослідниками отримав назву життєвий сценарій, або сімейний сценарій (Ерік Берн, Клод Стайнер, Роберт і Мері Гулдинг, Стен Вуллемс, Таїбі Кейлер). Найбільш глибока філософська і психологічна концепція життєвого сценарію представлена у трансактному аналізі Е. Берна, де пояснюється цей феномен не як результат формування умовних рефлексів або детермінацією генетичної програми, а наявністю батьківських програм, вказівок або соціальних репрезентацій, що є сценарними зразками. Сценарні зразки, можуть включати і модель міжсуб'єктної взаємодії, у тому числі і внутрішньосімейної.

Сімейні сценарії – стійкі патерни структурної організації та мікродинаміки сім'ї, що повторюється з покоління у покоління. Сімейний сценарій складається з минулого досвіду життя членів сім'ї, з того, що вони пережили у своїй батьківській сім'ї і минулих шлюбах або позашлюбних стосунках. У сімейні сценарії входять міфи і правила батьківської сім'ї у незмінному вигляді або у негативному відображенні; звички та ритуали, очікування й потреби, що сформувалися під впливом минулого досвіду.

Сімейні правила, сценарії, історії, легенди, міфи, є змістовними складовими сімейних наративів – уявленнями та розумінням сім'ї про власну сімейну ідентичність. Ці уявлення можуть бути адекватними або неадекватними, повними або неповними, достовірними або викривленими, достатньо об'єктивними або повністю суб'єктивними, – але завжди вони є основою і результатом конструювання сімейного наративу.

Завдяки сімейним наративам відбувається впорядкування сімейних подій в єдину послідовність, побудовану з агальної концепції наратора, що базується на сімейних міфах, історіях, сценаріях. Здійснюючи породження сімейного наративу, індивід переосмислює сімейні цінності, реконструює історію роду. У сімейних історіях наративи демонструють взаємозв'язок та значущість різних подій, угруповуючи їх воєдино, інтерпретуючи певним чином та осмислюючи сімейне життя як єдине ціле. Сімейні історії – це сукупність знань про членів сім'ї попередніх поколінь, їх життя та особистісні особливості, а також сімейні традиції, правила, ритуали, зафіксовані у сімейній пам'яті частково у вигляді міфологем, що передаються свідомо чи неусвідомлено з покоління у покоління як сімейний наратив.

Отже, концепція наративної психології доводить, що різні аспекти сімейного життя знаходять своє відображення у розповідях-наративах членів сім'ї. Сімейні наративи містять також у собі інтерпретацію особливостей подружніх, батьківсько-дитячих стосунків, різних форм комунікації та інтеракції, усвідомлення рольової диференціації.

Таким чином, сімейні наративи – усні та письмові послідовні і завершені тексти, присвячені історії власної сім'ї, сімейним подіям, завдяки яким відбувається усвідомлення особистого досвіду життєдіяльності у сім'ї, та життєві події, пов'язані з функціонуванням сім'ї, набувають для оповідача й слухача особистого значення.

Тому чинниками організації сім'ї як системи – визначення структури, сімейних ролей, внутрішніх та зовнішніх меж сім'ї, її стабілізаторів є домінуючі сімейні наративи. Сімейні наративи виступають засобами упорядкування сімейної системи та усвідомлення сімейного досвіду.

Наведемо приклади сімейних наративів.

*«Коли я була ще зовсім маленькою, я пам'ятаю, як увечері ми лягали на ліжко всією родиною (мама, папа, сестра, я та наш дядько), і починали розповідати різні історії. Мама та її брат розповідали, що вони робили у дитинстві, їх шкільні пригоди та безглузді вчинки. Моєму дядькові тоді було 18 років, і з ним було дуже цікаво проводити час. Мама розповідала, що у її бабусі коріння – від царського коріння. Коли ми приїжджали на літні канікули до бабусі, я навіть бачила його портрет (генерала, який, за легендою, є нашим родичем). Я дуже любила слухати, що розповідали мої батьки. Навіть зараз, будучи дорослими, ми часто спілкуємось і розповідаємо один одному всі свої пригоди». «Моя бабуся (мамина мама) з багатодітної дружньої сім'ї. Вона мала двох сестер й одного брата. Йшли роки – діти підросли. Ніхто не міг подумати, що колись веселий і турботливий брат стане пропащою людиною, відмовиться від своєї сім'ї і буде шукати щастя у горілці. Горілка ж й у могилу зведе – його знайдуть убитого у великому місті Павлограді. Бабуся теж мала багато дітей – трьох хлопчиків і двох дівчаток. Але сини не доживали й до 1 року: вони померли від легеневих хвороб. Моя мама й тітка були єдиною розрадою для бабусі і дідуся. У бабусиних сестер синів не було. Я з багатодітної сім'ї: маю двох сестер і трьох братів. Як видно, на чоловіках нашого роду прокляття не було (якщо у це взагалі можна вірити). Але напевно знаю, що не піду я по шляху прабабусі, бабусі і мами – не буде у мене багато дітей. Не тому, що я їх не люблю. Просто знаю, як тяжко виховати і поставити на ноги, а особливо у наш час, коли наші бажання не співпадають з нашими можливостями. Бабуся для мене у дитинстві була першою і найголовнішою людиною. Я з нетерпінням чекала вихідних, бо знала, що проведу їх у неї. Коли настала пора ходити до школи, мама заборонила ночувати у бабусі. Для мене це був кінець світу. Пам'ятаю як зараз: дуже плакала і такі погані думки лізли у голову: мама мене не розуміє, якщо бабуся помре – я ніколи не пробачу їй того, що не дала бути з нею поруч. Зараз я розумію, що мама дуже мене любить й ніколи не бажала мені зла. І бабуся моя, хвала Богу, жива».*

**Приклад** *«Помню себя совсем маленькой девочкой, которую все интересует. Именно в то далекое время я начала узнавать историю своей семьи. Мой дедушка был с раннего детства сиротой, он очень рано потерял отца и мать, и хотя семья (братья и сестры) была немаленькой, он был очень одинок до тех пор, пока не встретился с моей бабушкой, поженились они перед войной. В то время дедушка утерять свои документы, в общем, с войны он вернулся с новой фамилией. Прежняя фамилия была некрасивая, ну и наверное обида на родственников какая-то осталась раз, с того времени не захотел иметь ничего общего. Новая жизнь с новой фамилией и наконец-то настоящей полноценной семьей началась, когда они поженились. Мне кажется, что жизненная история дедушки (его семьи) отразилась потом на семье моего папы (то есть его сына). Благодаря дедушке мы все время стараемся проводить вместе, и ни одной минуты не хочется быть одним. Мы дорожим тем, что у нас – семья, а не просто люди, которых связывают какие-то обязанности. Я и мои родители считаем, что мы – самое дорогое друг у друга».*



## **Поняття життєвий цикл сім'ї.**

**Зміни - це те, що притаманне кожній родині.** За визначенням В.В. Століна, сім'я - це «відкрита система, підвладна зовнішнім впливам», і, за його твердженням, вона «повинна враховувати у своїй будові всю сукупність різних впливів і домагатися деякого внутрішньої рівноваги». Ця рівновага досягається специфічним розподілом прав і обов'язків, формуванням спільних планів, виробленням способів спілкування. На думку В.В.Століна у функціонуванні сім'ї простежується динамічний аспект, який проявляється у вигляді трьох процесів.

1.*Асимілятивних процес* полягає у підтримці стійкого стану відкритої сімейної системи щодо деяких фіксованих систем відліку.

2.*Аккомодативний процес* складається в зрушенні самої фіксованої системи відліку.

3. *Адаптивний процес* є пошуком балансу між збереженням деякого стійкого стану і зміною сімейного функціонування, тобто балансу між двома першими процесами. Ці три процеси характеризують сім'ю в динамічному аспекті. Сімейні відносини не можуть бути дані одразу, тому що сім'я - не статичне утворення, вона розвивається.

**В життєвому циклі сім'ї були виділені певні етапи розвитку з відповідними їм завданнями.** 1. **Дошлюбне спілкування.** На даному етапі необхідно досягти часткової психологічної та матеріальної незалежності від генетичної сім'ї, набути досвіду спілкування з іншою статтю, вибрати шлюбного партнера, набути досвіду емоційної і ділової взаємодії з ним. Шлюб - прийняття подружніх соціальних ролей. Цей етап тісно пов'язаний з наступним, але юридичні обмеження шлюбу, включення відносин в парі в більш широкий контекст відносин, вже підтримуваних кожним з подружжя, і труднощі, що виникають при вирішенні зазначених завдань, для подолання яких нерідко потрібна і професійна психологічна допомога, свідчать про те, що даний етап має властиві лише йому особливості.

2.**Етап до «медового місяця».** Дана назва може бути і занадто метафорично, але досить точно відображає емоційні проблеми і завдання діяльності, які вирішуються на цьому етапі. Серед них слід відзначити прийняття змін до інтенсивності почуттів, встановлення психологічної та просторової дистанції з генетичними сім'ями, набуття досвіду взаємодії у вирішенні питань організації щоденного побуту родини, створення інтимності, первинне узгодження сімейних ролей.

3.**Етап молодії сім'ї.** Рамки етапи: рішення про продовження роду - повернення дружини до професійної діяльності або початок відвідування дитиною дошкільного закладу. Для даного етапу властиво поділ ролей, пов'язаних із батьківством і материнством, та їх погодження, матеріальне забезпечення нових умов життя сім'ї, пристосування до великих фізичних і психологічних навантажень, до обмеження загальної активності подружжя за межами сім'ї, до недостатньої можливості побути на самоті і т. д.

4. **Етап зрілої родини,** тобто сім'я, успішно виконує свої функції. Завдання даного етапу визначаються створенням нової структури відносин. Вели на

четвертому етапі сім'я поповнилася новим членом, то на п'ятому вона доповнюється новою (новими) особистостями. Відповідно змінюються ролі батьків. Їх можливості задовольняти потреби дитини в опіці, в безпеці повинні доповнюватися здібностями виховувати, організовувати соціальні зв'язки дитини. Етап закінчується, коли діти досягають часткової незалежності від батьківської сім'ї. Емоційні завдання етапу можна вважати вирішеними, коли психологічний вплив дітей і батьків один на одного приходить до рівноваги, коли всі члени сім'ї умовно автономні.

**5. Етап сім'ї людей старшого віку.** На даному етапі поновлюються подружні стосунки, надається новий зміст сімейним функцій (наприклад, виховна функція виражається участю у вихованні онуків).

***Періодизація стадій розвитку сім'ї Е. Васильєвої***, яка виділяє п'ять стадій життєвого циклу сім'ї:

- 1) зародження сім'ї до народження дитини;
- 2) народження і виховання дітей;
- 3) закінчення виконання сім'єю виховних функцій;
- 4) діти живуть з батьками, і хоча б один не має власної сім'ї;
- 5) подружжя живуть одні або з дітьми, що мають власні сім'ї.

Е.К. Васильєва також виходить з того, що на кожній стадії вирішуються свої, властиві тільки цьому періоду завдання, відповідно, і характеристика кожного періоду досить специфічна.

***Психологічний підхід до періодизації життєвого шляху сім'ї*** (Мінухін, Мак-Голдрік, Хейлі, А.Я. Варга, А.В. Черніков та ін). На кожній стадії родина зустрічається з певними завданнями розвитку, від ефективності вирішення яких залежить успішність проходження нею подальших етапів. Для кожної стадії життєвого циклу сім'ї характерні типові проблеми і своя динаміка змін. Переходячи від одного етапу до іншого, сім'я стає більш високоорганізованою і складною системою. Можна виділити наступні основні етапи повного циклу функціонування сім'ї з урахуванням типових завдань розвитку:

1. Дошлюбний період.
2. Укладення шлюбу і виникнення подружніх відносин.
3. Народження дітей.
4. Виникнення дитячої підсистеми.
5. Введення дітей в позасімейні інститути.
6. Сформована, зріла сім'я.
7. Фаза, в якій діти покидають батьківський дім.
8. Стадія «спорожнілого гнізда».
9. Завершальний етап життя родини: після відходу з життя одного з подружжя.

## **Сімейні труднощі та поняття нормативних та ненормативних криз, які пов'язані з життєвим циклом сім'ї.**

Всі сім'ї стикаються з проблемами і змінами. Коли вони досить глибокі глобальні, то можуть вилитися в кризу - стан дезорганізації сім'ї, протягом якого члени сім'ї переживають глибоку ломку життєвих патернів або методів подолання стресових ситуацій (Браммер, 1979). Є два основних типи сімейних криз: еволюційний та ситуаційний (Браммер, 1979). Еволюційний криза нормальна і передбачувана: вона може відбутися в будь-якій сім'ї протягом життєвого циклу, і коли він долається успішно, то сім'я просувається на наступний щабель свого розвитку. Ці кризи, які мають тенденцію з'являтися, коли сім'я стоїть перед новою еволюційною завданням, зазвичай тимчасові. Ситуаційна криза (або подійна) криза трапляється лише в деяких сім'ях і майже завжди стосується серйозних проблем: алкоголь, насильство між подружжям, дитяча вагітність, наприклад. Ці ненормативні кризи можуть бути тривалими, і цим сім'ям зазвичай необхідна професійна допомога в розв'язанні кризи. Якщо криза не дозволений, це може привести до дезінтеграції сім'ї.

**Критичні періоди в розвитку подружніх відносин на думку С. Кратохвіл.**

**3 – 7 років подружнього життя.** Фактори виникнення: Зникнення романтичних настроїв, неприйняття контрасту в поведінці партнера в період закоханості в повсякденному житті, зріст числа ситуацій коли жінка і чоловік виявляють різні погляди на речі і не можуть прийти до згоди, вікова напруженість у відносинах між партнерами.

**17 – 25 років подружнього життя.** Фактори виникнення: Виникнення почуття самотності, емоційна залежність дружини, її переживання з приводу старіння, соматичні скарги, страхи, можливе прагнення чоловіка виявити сексуальні стосунки на стороні.

**Сімейні кризи поділяються на: Нормативна криза** — це труднощі, пов'язані з проходженням сім'єю основних етапів життєвого циклу. **На думку В. Сатир**, в міру дорослішання кожного члена сімейного колективу сім'я повинна пройти певні етапи. Всі ці етапи супроводжуються, кризою і підвищеною тривожністю, тому вимагають підготовчого періоду та подальшого перерозподілу всіх сил. **Перша криза:** зачаття, вагітність і народження дитини. **Друга криза:** початок освоєння дитиною людської мови. **Третя криза:** дитина налагоджує відносини з зовнішнім середовищем, найчастіше це відбувається в школі. **Четверта криза:** дитина вступає в підлітковий вік. **П'ята криза:** дитина стає дорослим і залишає будинок у пошуках незалежності і самостійності. Ця криза часто відчувається батьками як втрата. **Шоста криза:** молоді люди одружуються, і в сім'ю входять невістки і зяті. **Сьома криза:** настання клімаксу в житті жінки. **Восьма криза:** зменшення сексуальної активності у чоловіків. Це проблема не фізіологічна, а психологічна. **Дев'ята криза:** батьки стають бабусями і

дідусями. На цьому етапі їх чекає багато радощів і проблем. **Десята криза:** смерть одного з членів подружжя, а потім і другого.

**Поряд з нормативними кризами** можна говорити і про ненормативних кризах сім'ї, викликаних такими подіями, як розлучення, подружжя зрада, зміна складу сім'ї, не пов'язане з народженням дитини, усиновлення прийомних дітей, неможливість спільного проживання подружжя в силу різних причин, підліткова вагітність, фінансові труднощі і т.п. **Стресори, що викликають ненормативні кризи сім'ї, поділяють на надсильні і хронічні.** До надсильних стресорів відносять: смерть одного з подружжя, батьків або дитини; подружню зраду; різке і кардинальна зміна в соціальної ситуації розвитку сім'ї (зміна соціального статусу, матеріального становища сім'ї); важке хронічне захворювання когось із її членів. **Хронічні стресори** включають такі чинники, як несприятливі житлові та матеріальні умови; висока емоційна напруженість і значні хронічні навантаження в професійній діяльності; побутові навантаження; порушення міжособистісної комунікації і тривало зберігається конфліктність як у подружньому, так і в дитячо-батьківській підсистемах.

**Ненормативна сімейна криза** — це криза, виникнення якої є потенційно можливим на будь-якому етапі життєвого циклу сім'ї і пов'язано з переживанням негативних життєвих подій, що визначаються як кризові. Г. Хілл виділив три групи чинників, що призводять до виникнення сімейних криз :

1. Зовнішні утруднення (відсутність власного житла, роботи та ін.).
2. Несподівані події, стреси (сім'я або один з її членів стає жертвою терористичного акту, автомобільної, залізничної або авіакатастрофи та ін.).
3. Внутрішня нездатність сім'ї адекватно оцінити і пережити будь-яку сімейну подію, що розглядається нею в якості загрозливого, конфліктного або стресового (серйозна хвороба або смерть одного з членів сім'ї, подружжя зрада, розлучення та ін.). Перша група чинників зазвичай є сферою діяльності соціальних працівників і соціальних педагогів. З наслідками дії другої групи чинників мають справу кризові психологи, лікарі, психотерапевти. Фактори третьої групи найчастіше приводять сім'ю до фахівця в галузі області сімейної психології і психотерапії.

**Ознаками сімейної кризової події можуть виступати:** наднормативність для цієї сім'ї; загрозливий функціонуванню сім'ї характер події; різке зростання внутрішньо-особистої напруженості, кризовий стан членів сім'ї; виникнення міжособистісних конфліктів в сім'ї, що вимагають їх розв'язання, і відсутність у членів сім'ї досвіду рішення конфлікту такого рівня; виснаження адаптаційних ресурсів членів сім'ї; прогресуючі негативні зміни в сімейній ситуації; утруднення функціонування сім'ї у зв'язку із зіткненням з ситуаціями, аналогічних яким не було в сімейному досвіді; порушення стереотипів поведінки членів сім'ї.

У кожній **ненормативній сімейній кризі** можна виділити наступні її взаємопов'язані компоненти:

1. Кризова подія.

2. Сприйняття і розуміння членами сім'ї того, що відбувається.
3. Відношення членів сім'ї до цієї події і особливості переживання ними.
4. Зміни в сімейній системі.
5. Можливі індивідуальні і загальносімейні способи виходу з кризи.

Більшість ненормативних сімейних криз мають свої закономірності протікання, знання про яких потрібні психологові для організації адекватної психологічної допомоги.

До **ненормативних сімейних криз**, зазвичай, відносяться:

- подружня зрада;
- розлучення;
- важка хвороба;
- інцест;
- інвалідізація будь-кого з членів сім'ї внаслідок нещасного випадку;
- смерть члена сім'ї.

Всі різновиди сімейних криз потребують кваліфікованої психологічної допомоги.

**Психічна травма**— це психічне переживання, в центрі якого знаходиться певний емоційний стан. Центральне місце емоцій зумовлено їх важливістю в організації та інтеграції психічних процесів і їх участю в психічних і соматичних системах особистості. **Психотравмуючий стан**- стан, який впливає на особистість внаслідок його вираженості або гостроти та тривалості або повторюваності. Звідси психотравма - це лише негативні переживання, які можуть бути причиною клінічної патології.

Дослідження неврозів, реактивних розладів і інших форм пограничних нервово-психічних розладів, в етіології яких значну роль відіграє психотравмуюче переживання, дають можливість визначити коло таких станів. Це стани: незадоволеності; нудьги; подавленості (субдепресивні стани); тривоги; страху; хвилювання; невпевненості; безпомічності (стану фобічного кола); емоційна напруженість; стани, які виникають при наявності внутрішнього конфлікту. **Патогенна ситуація**— сукупність факторів, які безпосередньо обумовлюють (або є причиною) психотравмуючих переживань. Виникає і в службовому, трудовому, учбовому та інших відносинах індивіда, і особливо в сімейній сфері як найбільш значній.

**Фактори, що обумовлюють роль сім'ї як патогенного чинника:**

1. ведуча роль сімейних відносин в системі взаємовідносин особистості;
2. різноплановість сімейних відносин та їх залежність один від одного;
3. найбільша особлива відкритість – ураженість, вразливість у внутрішніх відносинах.

Труднощі і конфлікти породжують у членів сім'ї різноманітні психічні переживання, які, як пише Е. Г. Ейдемільер, В. Юстицькіс проявляються в певних станах (Типи порушень функціонування сім'ї, які обумовлюють психічну травматизацію особистості.):

1. Стан глобальної сімейної незадоволеності.
2. Стан сімейної тривоги.
3. Стан непосильної фізичної й психічної напруги.
4. Стан сімейної провини.

**Стан глобальної сімейної незадоволеності** виникає, коли є різке розходження між реальним життям сім'ї та усвідомленими або неусвідомленими очікуваннями індивіда. Наслідком цього є усвідомлюване або неусвідомлений стан фрустрації. Це породжує фрустраційну поведінку членів родини, спрямовану на те, щоб ситуацію змінити. Якщо цього не відбувається, то тоді це може приводити до хворобливих порушень і психологічним проблемам. Фрустрація породжує, в свою чергу, багаточисельні наслідки (частково породжені захисними силами організму). Виділяють 2 типи:

**1-й тип - усвідомлена незадоволеність.** Є відкрите визнання одним або двома подружжям, що сімейне життя їх не задовольняє. Це стосується, зазвичай, не якогось окремого аспекту, а взагалі всіх стосунків - „ми помилились, нам не буває добре разом”. Зазвичай, при виникненні такої незадоволеності є причина, яка не дає можливості одразу розійтись (діти, житлові умови...). Такий стан в стосунках подружжя, зазвичай, супроводжується конфліктом. Часто така незадоволеність поєднується з гострим або хронічним конфліктом між членами родини або систематичними конфліктами, що у свою чергу породжує виражені агресивні нотки. Практично ніякі потреби членів родини не задовольняються.

**2-й тип - неусвідомлювана** (слабо або погано усвідомлювана). - погано усвідомлюваний стан глобального незадоволення („тліюча незадоволеність”). Зовні подружжям висловлюється відносна задоволеність сімейним життям - „живемо не гірше за інших”. Невдоволеність проявляється безпосередньо в таких аспектах: 1) через прояв почуттів і станів на рівні прямої незадоволеності (скука, монотонність, відсутність радості, ностальгічні спогади про час до шлюбу). Основним мотивом поведінки в сім'ї виступає необхідність: “Робиш те, що необхідно”, “живеш так, як слід”; 2) при задоволеності загальним рівнем сімейного життя, є скарги на кожен з його аспектів. Вам можуть скаржитися на різні приватні сторони сімейного життя (усе б було гарно, якби жили окремо), поведінка дітей, проведення вільного часу та ін. У ситуації такого варіанта часто можуть виникати феномени тещі, тестя та ін. Із цього стає ясно, що ця приватна сторона сімейного життя різко перебільшується; 3) проявляється в ряді специфічних феноменів, які спостерігаються в житті сім'ї. Одним з них є феномен «ложка дьогтю». Мова йде про другорядну проблему, або проблему, вирішити яку сім'я на даному етапі не в змозі. Саме ця проблема навіть під час нормального функціонування сім'ї стає ложкою дьогтю. Мова йде про якусь об'єктивно другорядну проблему, яка в даній родині розростається до космічних масштабів і серйозно знижує задоволеність сімейних відносин. Це можуть бути відносини із проживаючими разом родичкою або розбіжності в організації сімейного життя.; 4) накопичення стану фрустрації одним, чи обома партнерами і пояснення цього ніби об'єктивними причинами (нервова, бо вагітна...); 5) виникнення емоційних вибухів, дуже часто такі вибухи призводять або до розпаду сім'ї, або до усвідомлення стану невдоволеності.

При неусвідомлюваній незадоволеності спочатку можуть бути періоди зовні безконфліктні, протягом яких відбувається наростання фрустрації - емоційний вибух і навіть розрив. При цьому такий стереотип сімейних відносин з погляду стабільності родини є небезпечним. Ці вибухи нерідко приводять до руйнування родини. Під час емоційного розриву хтось із подружжя зустрічається з можливістю заново організувати родину або раптом відкриває для себе, що він увесь час був нещасливий. Подружжя або вертаються в родину, або усвідомлення й повний розрив - виявляється можна бути й щасливим. Для одного з них (частіше жінки) або обох виникає легка депресія, пригніченість, залежність від алкоголю.

**Стан - стан сімейної тривоги.** Цей стан нерідко погано усвідомлюваної й погано локалізованої тривоги в одного, двох або всіх членів родини. Тривога - це звичайна людська емоція, що виникає в ситуації невизначеності й необхідності вибору. Характерні ознаки тривоги - сумніви, страхи або побоювання, що стосуються родини в цілому. Це можуть бути страхи про здоров'я членів родини, пізніх повернень або сутичок і конфліктів у родині. Тривожність стосується винятково сфери сімейного життя й вона не поширюється на сферу роботи й життєдіяльності. Такі тривоги буквально переводять родину. В основі такої сімейної тривоги лежить неусвідомлювана непевність людини в якомусь дуже важливому для нього аспекті сімейного життя. Це непевність у почуттях іншого або непевність у собі. Крім того, цей стан може проявлятися в почутті безпорадності й нездатності втрутитися в хід подій у родині. Характерні такі висловлювання: «відчуваю, що як би я не зробив, однаково буде погано. У родині мені поговорити не з ким». Тому при сімейній тривозі індивід не відчуває себе значимою особою в родині, незважаючи на свою позицію в родині (батько). Деякі об'єктивні дані говорять, що на цій людині дійсно лежить уся родина, хоча вона вважає навпаки. Ця невідповідність стає дуже яскравою. У ситуації сімейної тривоги члени родини невротизовані.

***Сімейно-обумовлена непосильна нервово-психічна та фізична напруга.***

Надмірна напруга є одним з основних психотравмуючих переживань. Для таких напруг є нормативні періоди - це періоди сімейних криз (криза молодії родини, криза появи дитини та ін.). Крім нормативних періодів родина може створювати психічну й фізичну напругу в її членів такими способами:

1. Шляхом створення для індивіда ситуації постійного психологічного тиску важкого або навіть безвихідного положення. Наприклад, становище дружини алкоголіка, який тримає її в постійному страху.
2. Родина може створювати перешкоди для прояву задоволення членами родини надзвичайно важливих для них потреб і почуттів. Наприклад, почуття несумісні з рольовими уявленнями члена родини (невістці потрібно величезних зусиль приховувати антипатію до свекрухи). Чим менш благополучні відносини в родині, тим більше сил потрібно прикладати, щоб стримати обурення. Прояви цих почуттів приводять до ускладнень. Тому манери взаємин носять манірний характер. Це ті почуття, які родина повинна

задовольняти в цій людині. Це насамперед стосується сексуальних потреб або задоволення потреби у взаєморозумінні.

3. Шляхом створення й підтримки внутрішнього конфлікту в якогось члена родини. Родина може регулярно ставити якого-небудь члена родини перед суперечливими вимогами й одночасно покладати на нього відповідальність за їхнє задоволення. Приклад - дружина, яка сварить чоловіка за руки, які нічого не вміють, чоловік намагається довести зворотнє, але щось зробивши, знову одержує критику дружини. Щоб я не зробив, однаково буде погано. Це приводить до внутрішнього конфлікту. Спочатку виникає досить тривалий період активності, коли чоловік докладає чималих зусиль, щоб довести зворотнє, але щораз виснажуючись прагне в родині займати усе менше місця. Тут з'являються фігури дистантної дружини або чоловіка, або сина або дочки, що прагнуть поменше бути в родині. У випадку дітей - з'являється суперечливе виховання. Тато виховує по-своєму, мама по-своєму. Кожний із цих членів родини витрачає на виховання дитини багато сил, але в результаті суперечливості ефект виховання нульовий - бездоглядність.

Картина відносин при сімейній тривозі носить характер метушливості. Багато чого не доводить до кінця. Ремонт, який ніколи не кінчається. Або стан сімейного страху перед тим, що повинне трапитися щось невідворотнє - загальмованість. Справи не робляться - тяганина. У випадках психічної напруги можуть бути стани розриву, конфлікти, що приводять до дистанціювання.

***Почуття провини, пов'язане із сім'єю.*** В даному випадку йдеться не про об'єктивні умови, що викликали стан провини (зрада...). Почуття провини відчують люди, які вважають себе перешкодою для нормального життя оточуючих, винуватцем можливих і неможливих проблем, які виникають у сім'ї, схильні розцінювати оцінку оточуючих як звинувачувальну. Типові висловлювання: "Знаю, що інші члени сім'ї часто бувають незадоволені мною", "Часто відчуваю себе зайвим у сім'ї", "У мене відчуття, що своєю присутністю я всім заважаю". ***Поведінкові прояви почуття провини такі:*** 1) виправдальна активність – індивід намагається бути корисним сім'ї, виправдати своє існування; 2) мінімалізм вимог – поступливість, схильність брати на себе провину без об'єктивних причин. Почуття провини виникає в кожного зовсім природно в тому випадку, якщо ми робимо протиприродний учинок, що породжує конфлікт. Здійснення виправдувальних учинків зм'якшує провину. У такому випадку мова йде про реальну провину. Крім цього буває невротична провина. Вона виникає з появою думок, почуттів, що носять непорядний характер. Ми обвинувачуємо себе, що ці почуття в нас є. Таким чином, здорова сім'я - самостійна система, де кожен має свої права, зв'язку з іншими членами сім'ї і з навколишнім середовищем, що характеризується історією, традиціями, цінностями, переконаннями, вміннями і прагненням самостійно вирішувати власні проблеми на цій основі.