

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 – Сім'я як джерело психічної травматизації особистості.

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 лекції

1. Поняття про внутрішню картину сім'ї. Суть і структура сімейних уявлень.
2. Особливості міжособистісної комунікації в сім'ї. Причини виникнення порушень міжособистісної комунікації в сім'ї.
3. Основні типи розв'язування сімейних проблем.
4. Механізми інтеграції сім'ї.
5. Порушення структурно-рольового аспекту життєдіяльності сім'ї

Рекомендована література:

Основна

1. 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%24D1%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>
2. 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
3. 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.
4. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология семьи и семейная психотерапия. СПб.: Питер. 1999. –656 с.

Допоміжна

1. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: Курс лекцій. К.МАУП, 2001. – 96с.
- 2.Елизаров А.Н. Основы индивидуального и семейного психологического консультирования: Учебное пособие. М.: «Ось», 2003. – 336 с.
- 3.Елизаров А.Н. Психологическое консультирование семьи: Учебное пособие. М.: «Ось», 2004. – 400 с.
4. Захарова Г.И. Психология семейных отношений: Учебное пособие. Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2009. – 63с.
- 5.Карабанова О.А.Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: Учебное пособие. М.: Гардарики, 2005. — 320 с.
- 6.Крюкова Т. Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладение с ними. СПб., Речь, 2005. — 240 с.
- 7.Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Изд-во Эксмо, 2006.
8. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Валента Т.Ф. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирович,—СПб.: Речь, 2007. – 360 с.
9. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. — 328 с.

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. Moodle — Національний університет «Острозька академія» <https://moodle.oa.edu.ua/login/index.php>

Текст лекції

1. Поняття про внутрішню картину сім'ї. Внутрішня картина сім'ї - сукупність уявлень, що змінюють один одного у типових ситуаціях повсякденного життя сім'ї. Це складний механізм необхідний для успішного функціонування сім'ї. Внутрішня картина сім'ї може обмежувати розвиток особистості, привести до порушень сімейних стосунків, а значить порушити психологічне здоров'я сім'ї. Знання внутрішньої картини сім'ї потрібне для: психологічного контакту з сім'єю (через внутрішню картину сім'ї психолог приєднується до сім'ї), діагностики порушень в сім'ї (внутрішня картина сім'ї - частина причини різних сімейних проблем); від того, як індивід уявляє собі інших членів, можливості, які має в розпорядженні для розуміння проблем, які потреби він прагне задовольнити в сім'ї, як він розуміє вчинки і наміри інших; для корекції (корекція внутрішньої картини сім'ї - передумова успішного застосування інших методів психологічного консультування), для активації участі сім'ї в психологічному консультуванні (запускається самокорекція).

Особливості внутрішньої картини сім'ї :

- Існує в досвіді (усвідомлюється або не усвідомлюється) до моменту зіткнення з ситуацією
- Ситуативність - коли клієнт характеризує сім'ю, стикається з проблемою, приймає рішення перед уявним поглядом проходять певні сімейні ситуації -«сліпі плями».
- Селективність(відбиває окремі аспекти життєдіяльності сім'ї).

Це складні, системно організовані(взаємообумовлені підсистеми) і відносно стійкі утворення. Таким чином, внутрішня картина сім'ї управляючи сприйняттям сімейних ситуацій, істотно впливає на сімейні стосунки.

Суть і структура сімейних уявлень. Кожен член сім'ї має свої уявлення про самі різні сторони життя сім'ї : про незвичайні і щоденні події, про її минуле і майбутнє, про бажання і реальність, про прикрощі і радощі, про себе і про інших членів сім'ї, про їх почуття і думки, звички і плани — на перший погляд, усі вони випадкові і не пов'язані між собою. Дослідження дають,

проте, можливість побачити стержень, навколо якого усі ці уявлення організовуються в щось єдине. В ролі організуючого начала виступає сукупність (послідовність) сценаріїв повсякденного життя сім'ї. Окрім цього сімейні уявлення формують найвні сімейні постулати і процеси каузальної атрибуції (правила виведення причин). Розглянемо, що таке сімейні сценарії і яким чином їх сукупність виступає в ролі організуючого начала.

Сімейний сценарій - уявлення індивіда про певні типи, більш менш часті сімейні ситуації (обстановка, питання-відповіді, варіанти розвитку подій, емоції).

Роль сімейних сценаріїв : Основа внутрішньої картини сім'ї; Лежать в основі взаємних почуттів, виникнення і рішення сімейних проблем; Дозволяють членам сім'ї передбачати ті або інші події життя; Організовує сприйняття індивіда. (Але частину представлень індивід довізнає у момент зіткнення з ситуацією (не запитує - чи не подурнів?, а запитує - який настрій?). Але напрям збору інформації закладений в сімейному сценарії. Для психолога вивчення сімейних сценаріїв - ключ до розуміння функціонування сім'ї, до розуміння причин інформаційної сліпоти(члени сім'ї не помічають очевидних для успішного функціонування сім'ї фактів). Таким чином сімейні сценарії серйозно впливають на вирішення сімейних проблем. Для прийняття рішення необхідна деавтоматизація сімейних сценаріїв, повернення сценарію в свідомість - то, що Є.Г. Ейдемільер і В.В. Юстицькіс називають активізацією сценарію. Активізація сценарію - це не тільки важкий, але одночасно і дуже значимий, важливий процес. Які конкретно картини і в якій послідовності виникнуть перед мисленевою уявою членів сім'ї при обговоренні тієї чи іншої проблеми, наскільки вони будуть яскравими і наскільки сильно враження вони справлять. Рішення, яке прийме член сім'ї, пов'язане з процесом активізації сімейного уявлення різними шляхами. Для прийняття рішення важливо:

1.число активізованих сценаріїв (яка кількість сценаріїв типових ситуацій виникає в свідомості члена сім'ї чи закінчується тільки одним сценарієм);

2.послідовність активізації сімейних сценаріїв (однобічність - тільки негативний образ- чи різносторонність.);

3.ступень конкретизації сімейних сценаріїв (чим яскравіше, конкретніше, тим сильніше емоційний відгук, тим сильніше вплив на рішення, що приймаються). Конкретизований образ і є розумовий експеримент, оскільки тільки таке уявлення сприяє саморозкриттю; психологічний зміст сімейних уявлень (відображення почуттів і інших психічних станів дійових осіб сценарію). У житті сімейні сценарії

стереотипизуються, людина не усвідомлює свій сімейний досвід. У кризовій ситуації потрібний яскравий, конкретний і справжній образ сім'ї для проведення «уявного експерименту».

Отже, сімейні сценарії зумовлюють поведінку людини в сім'ї і вони ж є найважливішим ресурсом психологічної допомоги сім'ї.

Рівні конкретизації окремого сімейного уявлення.

Перший - "нульовий". Член сім'ї абсолютно не може уявити собі конкретне сімейну подію (на прохання психолога).

Другий рівень - схематичне уявлення. У цьому випадку перед думкою члена сім'ї - лише бліде уявлення, причому може бути, навіть не про його власну родину, з її неповторністю і індивідуальністю, а якийсь стереотип, "картинка з календаря".

Третій рівень - конкретизований образ сім'ї: яскраве, насичене деталями відображення того, що в дійсності відбувається в родині. Те, що в цьому випадку виникає перед внутрішнім поглядом члена сім'ї, - це чітке і в той же час узагальнене уявлення про те, що зазвичай відбувається саме в цій сім'ї в певній сімейній ситуації, як поведуться члени сім'ї в ній, що вони відчують, які існують варіанти розвитку цієї ситуації. Ступінь конкретизації певного уявлення визначає рівень його емоційної насиченості. Те, що індивід здатний яскраво і конкретно уявити собі, викликає у нього емоційний відгук. Більш детальне і яскраве уявлення викличе незрівнянно більш сильну емоційну реакцію, ніж бліде і схематичне. В силу своєї перцептивної і емоційної насиченості такі уявлення стають значущим фактом психічної реальності індивіда.

4. психологічність сімейного уявлення - характеризує ступінь, в якій сімейне уявлення відображає почуття і інші психологічні стани дійових осіб сімейного сценарію. Деякі сім'ї дуже добре уявляють собі матеріальні, побутові аспекти свого життя - зміни в житті сім'ї, пов'язані зі зміною житла, підвищенням і зниженням матеріального рівня, придбанням автомобіля, майбутнім ремонтом, необхідністю збирати гроші і т.п. Однак при цьому їх уявлення про почуття один одного, про думки, про можливі реакції на різні події можуть бути надзвичайно наївні і примітивні, можуть ґрунтуватися на стереотипних, вкрай поверхневих міркуваннях або виключно на здоровому глузді. Подружжя можуть десятиліттями жити поруч і в кращому випадку знати лише найпомітніші звички один одного. При цьому їх психологічний примітивізм поєднується з наївною впевненістю, що вони прекрасно розуміють один одного, так як давно знайомі.

Таким чином, сімейні сценарії, представляють свого роду карту дій кожного члена сім'ї. Важливо при цьому як діють члени сім'ї, за одним сценарієм або у кожного свій. Це завдання психолога.

Відомий позитивний психотерапевт з ФРН Носсерат Пезешкян розповідає своїм слухачам таку історію: «Подружжя пара прокидається вранці в день ювілею - 10 років від дня весілля. Дружина, як зазвичай, готує сніданок, розрізає булочку навпіл і одну половинку віддає чоловікові. Раптом

вона лякається: «Боже, що я наробила! Адже я віддала йому замість його улюбленої верхньої частини булочки нижню! » Потім вона думає: «А адже це добре - скільки років я мріяла з'їсти верхню частину, і ось сьогодні я її з'їла!» У цей час чоловік каже: «Дорога! Сьогодні дійсно свято: скільки я мріяв про те, щоб з'їсти нижню частину булочки, і ось сьогодні я її нарешті з'їв! ».

Розглянемо порушення сімейних уявлень.

Примітивізм сімейних уявлень - уявлення відрізняються стереотипністю, поверховістю, схематичністю, непсихологічністю.

Психологічні бар'єри активізації сімейних уявлень - в принципі, можлива активізація потрібних для вирішення сімейної проблеми сімейних уявлень, так як вони є, але знаходяться в пасивному стані.

Дефект сімейних уявлень - в силу психологічного розвитку, виховання, долі потрібні для вирішення проблеми уявлення є дефектними або відсутні.

Психологічні прояви примітивізму сімейних уявлень. Сім'ї можуть значно відрізнятися один від одного з точки зору активізації сімейних уявлень. Йдеться про те, якою мірою сім'я при прийнятті рішення має схильність продукувати сцени свого життя і проводити з ними уявні експерименти. При вирішенні одних і тих же проблем в однакових умовах в одній родині з'являються яскраві картини життя, пов'язані з проблемою, в інший же цей процес сильно спрощений і рішення приймаються на рівні поверхневих суджень. Наприклад, обговорення питання про швидку появу дитини в сім'ї з розвиненими сімейними уявленнями викликає у всіх її членів яскраві картини майбутнього життя з дитиною, причому кожен намагається «приміряти» їх до себе. Сумніви, захоплення, заклопотаність і інші почуття, викликані цими картинами і пов'язаним з ними уявним експериментом («приміркою» цих майбутніх ситуацій на себе), запускають процес внутрішньої адаптації всієї родини і кожного її члена до майбутнього. В результаті, коли дитина дійсно з'явиться, всі будуть внутрішньо готові до цього. Тому все може виявитися «не так складно, як уявлялося».

Протилежний тип сім'ї - це сім'я з неактивізованими, нерозвиненими сімейними уявленнями. Уявлення про свою сім'ю у її членів примітивні. Наприклад, під час обговорення питання про дитину перед їх очима не виникає сцен майбутнього життя: «Там буде видно». Звичайно, примітивізм уявлень про цю майбутню проблему може бути викликаний і безтурботністю сім'ї, її схильністю «плисти за течією», проте не менш важлива причина - нездатність сім'ї впоратися з активізацією сімейного уявлення, невміння бачити пов'язані з проблемою ситуації і проводити з ними уявний експеримент. Говорячи «Там (тобто в майбутньому) буде видно», члени сім'ї мають на увазі, що зараз, в сьогоденні, їм «не видно». Сім'я зі зниженою здатністю до активізації сімейних уявлень (з примітивізмом сімейних уявлень) відрізняється цілим рядом особливостей і стикається з цілою низкою специфічних труднощів.

1. Це «пасивна» сім'я. Її члени не вміють уявляти собі майбутнє, активізувати сімейні сценарії повсякденних ситуацій і бачити, що станеться, коли настануть очікувані зміни, тому така сім'я не готується до них заздалегідь. Її реакція на зміни - «реактивна», а не «проактивна», вони реагують на зміни тільки тоді, коли вони вже наступають. Причому в основному її реакція - це «латання дірок», окремі дрібні, не пов'язані один з одним зміни. Найважливіше ж засіб адаптації у такої сім'ї - це терпіння і невибагливість. Покірність долі і вміння до всього притерпітися - основа життєвої мудрості такої сім'ї.

2. Це сім'я «підсліпувата». Говорячи і думаючи про своє життя, члени цієї родини бачать тільки ті сторони життя сім'ї, які «лежать на поверхні» (якісь зовнішні події, які впадають в очі вчинки або обставини). Від їх уваги вислизують почуття, думки, сумніви, а так як саме вони нерідко лежать в основі вчинків і подій в родині, то причини цього залишаються для них незрозумілими. Те, що відбувається з сім'єю, часто представляється її членам ланцюжком не пов'язаних між собою подій.

3. Це сім'я «примітивно мисляча», в силу вищевказаних причин вона «дурнувата». Члени такої родини не бачать зв'язку між різними явищами. Нерідко все, на що вони здатні, - це зрозуміти тільки дуже прості, примітивні зв'язки, тому їх пояснення причин того, що відбувається, сильно спрощено (як знаменита фраза з естрадної мініатюри «Напевно, з'їв що-небудь»). Наприклад: «Син погано вчиться, тому що лінується», щось не вдалося, «тому що не вийшло» і т. п.

Велику роль у розвитку уявлень сім'ї про себе грають і особливості самої сім'ї.

1. Розвиток процесів комунікації. Чим інтенсивніше і ефективніше члени сім'ї обговорюють життя своєї родини, чим інтенсивніше обмінюються емоційним досвідом, тим більше багатосторонні їх уявлення про свою сім'ю. У разі інтернального локусу контролю члени сім'ї вірять, що від їх зусиль залежить подальше життя родини, вони намагаються розуміти її і направляти. Сім'я з екстернальним локусом контролю, навпаки, «пливе за течією». В обох випадках має місце своєрідне замкнене коло: чим більше розвинене уявлення про сім'ю, тим ефективніше комунікація (члени сім'ї краще розуміють один одного, ширше коло тем, які вони можуть обговорювати), тим імовірніше інтернальність локусу контролю, тим краще сприймаються відомості про життя різних сімей, що йдуть через засоби масової інформації. І навпаки, чим менше розвинене уявлення про сім'ю, тим менш ефективні комунікації в ній, тим швидше локус контролю набуває

характеру екстернального. В цьому випадку менше передумов для розвитку уявлення про себе.

2. *Надмірно виражена «нормативність» життя сім'ї і взаємин у ній.* Відносини в такій сім'ї побудовані на словах «повинен», «зобов'язаний». Не важливо, що той чи інший член сім'ї відчуває або думає, - важливо, як він зобов'язаний вчинити в даній ситуації. Відповідь на питання «як вирішити проблему?» члени такої родини шукають не в усвідомленні своїх потреб, а в моралі або в релігії, і він автоматично замінюється питанням «як ми зобов'язані вирішити проблему?». У цьому випадку ні у кого немає стимулу уявляти собі майбутні обставини, почуття і думки членів сім'ї.

3. *Стійкість укладу сім'ї.* Може йтися про сім'ю з незмінним способом життя в невеликому місті, де сьогодні відбувається те ж, що вчора, а завтра буде те саме, що сьогодні.

4. *Низький рівень сімейної та психологічної культури.* Сім'я формувалася в таких умовах, що просто не було де вчитися думати про сімейні взаємини і почуття один одного, так як відносини побудовані на співвідношенні сил між членами сім'ї і завжди «прав найсильніший».

Таким чином, уявлення сім'ї про себе - це складне утворення, що формується протягом тривалого часу під впливом різних факторів.

Ось чому, зіткнувшись з примітивним сімейним поданням, психотерапевт навряд чи може розраховувати на швидкі успіхи в розвитку самосвідомості сім'ї. У ряді випадків це ставить його перед необхідністю звужити свої завдання: відмовитися від глобального завдання - навчити сім'ю вирішувати її проблеми - **і обмежитися більш приватною - допомогти вирішити конкретну проблему.**

Наївні сімейні постулати - буденні уявлення про закономірності природного і соціального середовища. Це повсякденні судження членів сім'ї про закономірності сімейного життя, які представляються їм очевидними і якими вони керуються в своїй поведінці. Ці судження є психологічними, оскільки містять твердження про психологічні якості особистості («Всі жінки легковажні», «в щасливих сім'ях не буває сварок»).

Основні види наївних сімейних постулатів

Переконання («Мати повинна любити своїх дітей»). Чиєсь сумнів у вірності судження такого типу викликає у члена сім'ї негативну реакцію (наприклад, роздратування);

Самоочевидні судження (на сумніви реагують здивуванням), неусвідомлені судження (допомога=підпорядкування). Члену сім'ї навіть не спадає на думку сумніватися в них, і чиєсь сумнів він сприймає з подивом.

Неусвідомлювані судження: вони приховані від свідомості індивіда, який сам не знає про те, що вважає саме так - про це і ми і він дізнаємося, тільки виявляючи прихований підтекст його оповідань про сім'ю, про її проблеми. Наприклад, коли чоловік заявляє: «Чоловік не повинен допомагати дружині по господарству - він повинен бути главою сім'ї», він висловлює неусвідомлюване судження: «Допомагати дружині - значить підкорятися їй». Людина може ніколи свідомо не формулювати для себе цю думку. Однак він має на увазі її кожен раз, коли думає про взаємини з дружиною і про своє місце в сім'ї.

За змістом розрізняють

ситуаційні (прив'язані до якої-небудь ситуації) («Через кілька років діти подорослішають і стануть більш самостійними»; «Якщо буде зовсім погано, можна розлучитися» - це самоочевидне судження про обставини життя сім'ї),

психологічні (про психічні властивості, «Дружини завжди прагнуть прибрати чоловіка до рук» - це очевидна істина про психологічні властивості членів сім'ї),

моральні («Діти не повинні бачити, як ми сваримось», «Дружина повинна бути щаслива, що я одружився на ній» - це твердження, що стосуються того, як подружжя повинні чинити; чимала частина їх також несвідома).

«Самоочевидні судження» і їх роль в процесі життєдіяльності сім'ї опинялися в центрі уваги різних дослідників. Під назвою «сімейні міфи» вони вивчалися Феррейрм (Ferreira, 1966). Він же досліджував їх роль у вирішенні сімейних проблем і формування взаємин у сім'ї. Неодноразово робилися спроби скласти хоча б приблизні списки самоочевидних суджень. Як приклад можна привести список, наведений Глік і Кесслером (Glick, Kessler, 1980).

Сімейні постулати і уявлення тісно взаємопов'язані, роблять взаємний вплив і при міркуванні про що-небудь і при оцінці реальної поведінки. Сімейні постулати направляють процеси активізації уявлень і єднають спільні уявлення з уявленнями про свою сім'ю - привносять «зовнішній світ» в свою сім'ю. Для діагностики сімейних уявлень Є.Г. Ейдемільер розробив методику «Наївна сімейна психологія».

Психологічні причини стійкості порушення уявлень.

1. Неусвідомленість наївно-психологічних теорій, що лежать в основі сімейних уявлень. Тому інші уявлення здаються йому «нежиттєвими», «щось не так» і автоматично відкидаються.

2. Сімейні уявлення включені в міжособистісні стосунки, в систему взаємного впливу в сім'ї. Кожен зацікавлений і наполягає на власному баченні ситуації.

3. Вплив характерологічних особливостей (ригідність, схильність до якнайшвидшого ухвалення рішень), ситуації (терміновість ухвалення рішення), емоційно-афективні особливості.

Методи діагностики і корекції сімейних уявлень. Психолог повинен:

- Допомогти усвідомити наївні погляди і їх зв'язок із звичними міркуваннями і рішеннями, що приймаються, критично віднестися до них і відкоригувати сімейні уявлення, що ґрунтуються на них.
- Допомогти усвідомити мотиви своєї зацікавленості в тому, щоб не міняти своє сімейні уявлення. Просять назвати усі негативні наслідки відмови від порушеного представлення. Це стимулює критичне відношення і примушує дивитися на стосунки об'єктивно, без особистої зацікавленості.
- Організувати тренування ефективніших розумових навичок сприйняття і уявлення.
- Виявити і допомогти клієнтам осмислити те, як вони отримують і переробляють інформацію про себе і про інших (каузальна атрибуція, репрезентативні системи, неадаптивні думки).

Спеціальні методи активізації сімейних уявлень і формування мотивації для подолання бар'єрів активізації.

Пряме стимулювання. Воно спрямоване на те, щоб в ході ПК виявити моменти, коли індивід звертається не до свого істинного переживання, а до стереотипного уявлення про нього, і спонукати здолати цей бар'єр. Цьому сприяє щирість, відкритість, спонтанність психолога («позитивне моделювання») - психолог показує, що без відкритості і безпосередності неможливо зрозуміти і виразити свої почуття.

Опитувачі і системи самодослідження для членів сім'ї. Чим більше питань, тим краще.

Укладення контракту. Для цього потрібний точний опис бажаної поведінки. Окрім цього, в силу значущості цієї події, все звичне дезавтоматизується, залучає до себе пильну увагу, і кожен виявляє, що погано уявляв собі справжні цілі і бажання інших членів сім'ї.

Вправи на подолання бар'єрів активізації. Зазвичай люди не усвідомлюють наявності цих бар'єрів.

- Використовується методика «нерозв'язні проблеми». Підкреслюється, що це «завдання на знання життя» і підтримується кожне її рішення «і таке зустрічається, і навіть дуже часто». Груповий варіант («мозковий штурм», а подальше ранжирування і дискусія про ефективність примушує конкретизувати сімейні уявлення)
- «Асоціативні вправи на конкретизацію» - уявлення індивіда про якусь «порожню» сферу життя можна формувати стимулюючи «ланцюжок

асоціацій». Мета вправи - допомогти клієнтові відчувати, що таке активізоване представлення; відчувати різницю між різними мірами активізації; ознайомитися з явищами, що виникають при активізації (псевдоуявлення, стереотипними уявленнями). Асоціативний спогад мозаїчний, складається з безлічі незв'язаних яскравих деталей і стосується інших сторін життя. Розпочинайте із спогадів несімейних ситуацій (раннє дитинство), далі повсякденні асоціації і сімейні сцени.

2. Особливості міжособистісної комунікації в сім'ї.

Процес міжособистісної комунікації опосередковується системою образів: «Я», «Інший моїми очима», «Я очима іншого», «Наші відносини», «Наші відносини для іншого» і «Наші відносини для мене очима іншого». Емоційна насиченість образів призводить до перевантаження комунікаційного каналу і зростання ймовірності порушень міжособистісної комунікації в разі спотворення або недостатню адекватність хоча б одного з них.

Порушення міжособистісного спілкування - одна з найбільш актуальних проблем сімейного функціонування.

Види порушень міжособистісної комунікації в сім'ї:

- 1) суперечливість вербальної і невербальної комунікації;
- 2) виникнення комунікаційних бар'єрів;
- 3) маніпулювання партнером в процесі комунікації, зловживання управлінням комунікацією (Е. Берн);
- 4) порушення і спотворення передачі почуттів (В. Сатир);
- 5) «відхилена» комунікація;
- 6) парадоксальна комунікація;
- 7) «замаскована» комунікація - містифікація (Р. Ленг);
- 8) боротьба за комунікаційний канал.

Типи неефективних висловлювань включають: накази, пряме інструктування; застереження, загрози; нотації, моралізаторство; поради та роз'яснення; логічна аргументація; пряма негативна оцінка; висміювання, навішування ярликів; похвала; інтерпретація поведінки, постановка діагнозу; розслідування, допит; розрада, заспокоювання; відволікання уваги, відхід від проблеми [Гордон, 1997].

Причини виникнення порушень міжособистісної комунікації в сім'ї. Нині накопичена велика кількість даних про особливості взаємного спілкування в сім'ї: досліджено значення мови, жестів, міміки; виявлені шляхи і способи, якими члени сім'ї управляють процесом інформаційного спілкування в сім'ї і інформованістю один одного; особливості і порушення передачі інформації про почуття, що випробовуються членами сім'ї один до одного, способи пригнічення одного з партнерів спілкування.

З огляду на значимість процесу спілкування, як процесу обміну інформацією і значимість всіх супроводжуючих його компонентів (жести, міміка, поза,

аксесуари та ін.) **Розглянемо в яких формах можуть зустрічатися комунікаційні порушення:**

1. Спотворення мови у батьків, схильність до односторонньої комунікації (замість діалогу-монологу). Особливо гостро на це порушення реагує і яскраво деформує дитину раннього віку.
2. Відсутність зорового контакту - при розмові члени сім'ї не дивляться один на одного.
3. Несподівані виходи з контакту, коли спілкується член сім'ї просто забуває про процес спілкування, повертається спиною або без попередження починає займатися чимось іншим.
4. До суперечливого (парадоксального) повідомлення додається і заборона (або, принаймні, коментувати) його суперечливості. (Наприклад, коли чоловік намагається зблизитися з дружиною, вона застигає і відсувається, коли ж він починає "відступати", вона провокує його на зближення і в образливій для нього манері запитує чому він такий пасивний).
5. Маскування, затушування того, що відбувається в родині: один член сім'ї підтверджує зміст того, що говорить і що дійсно відчуває інший, але в той же час відкидає інтерпретацію, яку той пропонує.

Є.Г. Ейдемільер, В.В. Юстицкис вводять ряд понять, необхідних для аналізу зв'язку психічної травматизації особистості з особливостями процесу міжособистісної комунікації в сім'ї.

Комунікаційна проблема - це така ситуація в житті сім'ї, коли:

- у одного з членів сім'ї існує певна потреба;
- задоволення цієї потреби залежить від дій іншого члена сім'ї;
- ці дії мали б місце, якби член сім'ї, який має потребу, передав певну інформацію (прохання, натяк і т.п.);
- проте така передача неможлива в силу будь-яких психологічних особливостей даної особистості;
- потреба зберігається, незважаючи на неможливість її задовольнити (тобто не відбувається значимого зниження рівня домагань).

Цілий ряд порушень комунікаційного процесу в сім'ї викликали особливу увагу психологів і психотерапевтів. Ці порушення були описані як «типові порушення» комунікації в сім'ї. Розглянемо їх.

Концепція «відхиленої комунікації» в сім'ї. Поняття «Відхилень комунікації»(в протилежність «здоровій комунікації») охоплює численні порушення спілкування, які були виявлені при дослідженні сімей шизофреніків і інших проблемних сімей. Відмічені :— спотворення мови у батьків, — схильність до односторонньої комунікації (замість діалогу — монологу)— відсутність зорового контакту - при розмові члени сім'ї не

дивляться один на одного. — несподівані виходи з контакту, коли член сім'ї, що спілкується, просто забуває про процес спілкування, обертається спиною або без попередження починає займатися чимось іншим. При цьому особливо важливою виявляється не наявність або відсутність якого-небудь з цих відхилень, а їх загальна маса в тій або іншій сім'ї.

Парадоксальна комунікація: концепція «подвійного зв'язку». «Подвійний зв'язок» — виходить, якщо одночасно по комунікаційному каналу слідує два взаємовиключні повідомлення і кожне з них має бути сприйняте як істинне. Коли ви заявляєте, що щось вам дуже цікаве, не відриваючись при цьому від газети, — ось досить типовий приклад парадоксальної комунікації. Будь-яка розумна реакція на неї приречена бути помилковою. Така комунікація — не так вже рідкість в повсякденному житті сім'ї. Проте, займаючи велике місце в спілкуванні з дітьми, вона може робити і патогенний вплив. «Подвійний зв'язок» — особливо деструктивна форма парадоксальної комунікації, де до суперечливого (парадоксальному) повідомлення додається і заборона помічати (чи, принаймні, коментувати) його суперечність. Приклад — комунікативна поведінка молодої жінки в ході сексуального зближення. Коли її чоловік намагається зблизитися з нею, вона застигає і відсовується, коли ж він починає «відступати», вона (не бажаючи вважатися холодною або фригідною) провокує його на зближення і в образливій для нього манері запитує, чому він сьогодні такий пасивний. Чоловік в цій ситуації включений в «подвійний зв'язок». Якому б спонуканню з боку дружини він не підкорявся, він одночасно порушить інше. **«Замаскована комунікація»: містифікація.** Це такі різні способи комунікації, які зводяться до маскуванню, затушовуванню того, що відбувається в сім'ї: один член сім'ї підтверджує зміст того, що говорить і що дійсно відчуває інший, але в той же час відкидає інтерпретацію, яку той пропонує. Основна функція даної містифікації — зберегти статус-кво (в даному випадку — видимість нормальних взаєностосунків), а спосіб — неправильне повідомлення про причину того, що відбулося. Другий приклад — коли дитина жаліється, що їй погано, а батьки їй у відповідь кажуть: «Ти не можеш так говорити, адже в тебе все є. просто ти невдячний». В обох випадках заради спокою індивіда інтерпретація повідомлення так спотворюється, що її інформаційна роль зводиться до нуля.

Інформаційний тренінг. На основі досліджень процесів комунікації розроблений ряд тренінгових методик.

Це, по-перше, тренування уваги і сприйнятливості і комунікації. Т. Гордоном було доведено, що значна частина інформації, якою обмінюються члени сім'ї, зазвичай залишається несприйнятою. Особливо це стосується інформації, що

йде «від низу до верху», — наприклад від дітей до батьків. Важливо і те, що сама несприятність інформації вислизає від того, хто передав — він схильний вважати, що все, що він хотів сказати, сприйнято і зрозуміло. Під впливом робіт Т. Гордона складений ряд тренувальних програм по формуванню «мистецтва уважного слухання», в яких формуються елементарні на перший погляд, але надзвичайно важливі і часто відсутні в звичайному сімейному житті навички: поворот тіла по правлінню до того, хто говорить, підтримка контакту очима, «парафраз» — повторення сказаного іншим членом сім'ї з уточнювальним питанням: чи «правильно я зрозумів те, що ви хочете сказати»?

Інший напрям вдосконалення внутрісімейних комунікацій це підвищення усвідомленості комунікаційної поведінки. Багато що в складному комунікаційному процесі вислизає від тих, хто спілкуються, особливо це стосується невербальної частини спілкування : жестів, міміки, інтонації. Спеціальні тренування із застосуванням відеотехніки допомагають членам сім'ї почати більше усвідомлено підходити до того, як вони спілкуються. Ряд тренінгових систем спрямований на розвиток у членів сім'ї здатності виражати свої почуття в адекватній і зрозумілій іншим формі. Дослідження, проведені серед тих, хто відвідували тренувальні програми, підтвердили їх ефективність, і зокрема — позитивний вплив на задоволеність сімейними стосунками і стабільність сім'ї.

Боротьба за комунікаційний канал виступає як спроба одного з членів сім'ї встановити безумовне домінування і верховенство над партнером в формі прагнення зберегти за собою «останнє слово», затвердити першість і створити відчуття, що саме йому належить право на вирішення всіх сімейних проблем незалежно від їхнього рангу. В основі подібного порушення міжособистісної комунікації лежить невирішена проблема верховенства в сім'ї.

Порушення міжособистісної комунікації грають дуже серйозну роль в етіології широкого кола психогенних захворювань. Корисну роль для розуміння проблем комунікації в цих випадку могла б зіграти запропонована Ейдемільлером Е. Г. і Юстіцкісом теорія «сімейно-необхідної» (функціональної) інформації. По-перше, в центрі уваги не лише питання про те, як передається в сім'ї інформація, але і про те, як виникає — етап, передуючий вступу в дію сімейного комунікаційного каналу. По-друге, питання про комунікаційні бар'єри ставиться вже конкретніше: які порушення міжособистісному інформаційному спілкуванні перешкодили проходженню інформації, потрібної для попередження психічної травматизації.

Комунікаційний бар'єр — особливості члена сім'ї, що має потребу, і інших її членів (від дії яких залежить її задоволення) або особливості їх взаємовідносин, в силу яких передача інформації виявляється ускладненою.

Дефіцитна інформація — інформація, проходження якої по комунікаційному каналу попередило б виникнення психотравмуючого сімейного порушення.

Розвиток комунікаційної проблеми — це сукупність процесів, які виникають під її дією і призводять до психотравмуючих особливостей сім'ї.

У подружніх стосунках досить часто дефіцитної інформацією, тобто інформацією, передача якої виявляється утруднена, є прохання про підтвердження любові, звернення за емоційною підтримкою і співпереживанням.

Якщо труднощі спілкування набувають хронічного характеру, виникає так звана «комунікаційна проблема» [Ейдемільер, Юстицкис, 1999].

На підставі клінічного аналізу цього процесу (комунікаційна проблема) можна виділити наступні етапи його розвитку: інформаційно-дефіцитний, етап замінюючи-спотворена комунікація та поведінково-комунікаційний етап.

- 1) інформаційно-дефіцитний. Має місце незадоволена потреба і неможливість комунікації. Цей етап нерідко протікає у формі уявної комунікації особи, яка має проблему з тим, від кого залежить її рішення. Результат цієї комунікації (точніше — мислительного експерименту) великою мірою залежить від уявлення про іншу людину, і про її реакцію на звернення до неї. Нерідко саме таке уявлення є першим бар'єром комунікації. («Чого ж ти мені тоді не розповів?» «А я думав, ти будеш сміятися»). В результаті першого етапу член сім'ї так чи інакше опиняється перед тим фактом, що важлива для нього потреба (в любові, симпатії, повазі тощо) не може бути задоволена, так як інформація про неї не може бути передана або зрозуміла.
- 2) Етап заміщуючи-спотвореної комунікації. Член сім'ї намагається повідомити про свою потребу, але так як у нього немає можливості висловити її прямо, він шукає способи легалізувати своє прохання або вимогу. Жінка, яка відчуває потребу в увазі і турботі, буде наполягати на відповідній поведінці чоловіка, але спотворить причину потреби. В силу особливостей свого характеру або сімейних уявлень дружина не може признатися, що просто потребує уваги і турботи чоловіка, вона думає, що таке признання викличе у чоловіка відчуття переваги перед нею, а це було б їй неприємно. Тому вона буде говорити про причини, яких насправді немає (н-д, що так прийнято в хорошій сім'ї). така тактика нерідко дає можливість добитися зміни поведінки, в той же час вона породжує нові проблеми. По-перше, сприяє спотворенню уявлень членів сім'ї один про одного: чоловік

починає вважати свою дружину людиною, для якої велике значення має престиж сім'ї. По-друге: прикриття справжньої інформації може погано узгоджуватися з дійсністю: чоловіку покажеться дивним, що дружині раніше не було так важливо, щоб все було «як положено». В результаті спотворюються уявлення подружжя про особистість один про одного, відповідно, погіршуються взаємостосунки.

- 3) Поведінково-комунікаційний етап. Заміщаючи-спотворена інформації може виявитися недостатньою для вирішення проблеми. В цьому випадку член сім'ї з незадоволеною потребою переходить до маніпулювання стосунками в сім'ї з метою створення ситуації, яка дає можливість задовільнити цю потребу: н-д, здійснює психологічний тиск на іншого члена сім'ї з метою заставити його поступити так або інакше. На цьому етапі комунікація відходить на задній план. Ведучу роль грають методи взаємного впливу. В той же час зберігається певний комунікаційний аспект вчинків, які здійснює подружжя («Ах та так, тоді я тобі – так! Що ти на це скажеш?»). комунікаційна проблема перетворюється в конфлікт (міжособистісний або внутрішній), який безпосередньо здійснює психотравмуючий вплив.

Розглянемо на прикладі:

Наприклад, чоловік відчуває потребу в вираженні любові, підтримки з боку дружини, проте звернення з подібним проханням не узгоджується з його уявленнями про маскулітності і про себе як сильної особистості. На першому, інформаційно-дефіцитному етапі реальна комунікація замінюється уявною, частково невербальною – поведінка чоловіка є мовчання, «свердлярчий» і благальний поглядом за дружиною, мислені заклики.

На наступному етапі відбувається заміщення і спотворення інформації, оскільки безпосереднє вираження чоловіком своїх потреб дисонує з його очікуваннями і запропонованим сценарієм ролі поведінки («коли доводиться бути сильним, а хочеться бути слабким ...»). Наприклад, чоловік, замість того щоб сказати: «Побудь зі мною, мені не вистачає твоєї уваги, і взагалі, я сьогодні втопився і відчуваю себе жалюгідним», говорить: «Щось я погано себе почуваю ...» Дружина, кидаючи все, мчить в аптеку і, повертаючись, виявляє «тяжкохворого», майже вмираючого півгодини назад чоловіка розваленим в кріслі перед телевізором. Скандал.

Нарешті, на поведінковому етапі починається маніпулювання партнером з метою змусити його робити те, що бажає носій дефіцитної інформації. У нашому випадку чоловік використовує будь-які засоби для того, щоб змусити дружину весь час проводити вдома поруч з ним (закиди, використання думки родичів з метою тиску та ін.). Відносини катастрофічно погіршуються, спостерігається втрата взаємної довіри, ескалація конфлікту. Вихідна потреба

так і не задоволена, більш того, шансів на емоційну підтримку і взаєморозуміння вже майже не залишилося.

Причини виникнення порушень міжособистісної комунікації в сім'ї.

Причини порушень комунікації складні і різноманітні. Деякі з них вже були розглянуті: і неусвідомленість процесу комунікації, і відсутність комунікаційної уваги, і невміння виразити свої почуття в адекватній формі. В той же час при дослідженні сімей, що чинять психотравмуючу дію на особистість, на перший план виступають деякі інші джерела порушень в процесі комунікації.

1. Перевантаження комунікації побічними функціями. Кожне повідомлення, крім основної функції - передачі інформації, може виконувати ще й додаткові, причому однією з найбільш важливих є управління уявленням особи, до якого адресовано повідомлення, о говорячого та про відносини з ним. Наприклад, слова: «Мені добре з тобою» являються одночасно і пропозицією далі проводити час разом, і вираженням симпатії і навіть повага до того, з ким ведеться розмова (він має ті якості, завдяки яким з людиною буває добре, а відомо, що це дуже цінні якості). З іншого боку, вимовляючи ці слова, той, що говорить стежить за тим, щоб в результаті його не стали менше поважати. Він постарається уникнути, наприклад, принизливого для себе формулювання тієї ж думки («Без тебе мені погано»). В результаті будь-яке повідомлення, адресоване іншому членові сім'ї, редагується, перевіряється принаймні за трьома параметрами.

1. Чи відповідає воно наявному у індивіда уявленню про те, яким він повинен здаватися оточенню. Наприклад, індивід, якому дуже важливо, щоб члени сім'ї вважали його людиною досвідченою і досвідченою випробує чималу скруту, якщо йому треба буде запитати у когось ради. Відповідаючи на питання: «Що б ви хотіли, щоб про вас думали в сім'ї»? члени сім'ї перераховують зазвичай цілий ряд якостей : розумний, чесний, хороший чоловік, справедливий, безкорисливий. Це показує, наскільки складений образ «Я для інших» і, отже, наскільки різноманітні обмеження він може накладати на процес комунікації.

2. Чи відповідає повідомлення образу іншого, т. е. тому, яким він хоче, щоб ми його собі уявляли. Дійсно, якщо наше повідомлення суперечитиме в якому-небудь аспекті тому, як людина хотіла б виглядати в очах інших, то воно може викликати його протест і комунікація не відбудеться.

3. Чи відповідає повідомлення характеру взаємовідносин учасників комунікації. Інформація легко вступає в протиріччя з одним з трьох образів : «Я для іншого», «Інший для мене», «Наші взаємовідносини», і комунікація припиняється або перетворюється на конфлікт.

2. Порушення уявлення про адресата комунікації як комунікаційний бар'єр. Міжособистісна комунікація вимагає від тих, що спілкуються правильного уявлення про особу один одного. Спотворене уявлення про інше члені сім'ї може стати серйозною перешкодою для взаєморозуміння при інформаційному спілкуванні. По-перше, необхідно знати і враховувати інтелектуальний рівень того, з ким спілкуєшся, — що не завжди просто, особливо при спілкуванні з дітьми. Є люди, які не уміють розмовляти з дітьми : говорять занадто спрощено або складно. По-друге, необхідно передбачити реакцію індивіда на повідомлення. Наприклад, чи відповідає висловлювання самолюбності адресата комунікації, чи правильно буде зрозуміло намір того, хто говорить. Нездатність враховувати ці моменти лежить в основі багатьох сімейних конфліктів, образ, непорозумінь. Проблема розуміння людини людиною стала предметом інтенсивних досліджень останніми роками. В ході сімейної консультативної і психотерапевтичної роботи випробувана значна кількість методик, націлених на краще розуміння подружжям один одного. Ейдеміллер Е. Г. створив методику прогностичної емпатії (1980). Для вирішення цього завдання використовується опитувач Р. Кэттелла, форма С. Кожен з обстежуваних(подружжя, батьки і діти) давав відповіді на питання стандартного опитувача. Після його заповнення перед членами сім'ї ставилося завдання: ґрунтуючись на своєму знанні один одного, з урахуванням обстановки, в якій проходить обстеження, і стани кожного в даний момент, вгадати відповіді інших членів сім'ї і відповісти на усі питання опитувача. При цьому з усією категоричністю підкреслювалося, що необхідно не охарактеризувати інших членів сім'ї, а вгадати як можна точніше їх відповіді. Відношення правильно вгаданих відповідей до загального числа питань давало коефіцієнт прогностичної емпатії. Цей коефіцієнт розглядається як показник точності представлення одного члена сім'ї про інше. Встановлення низького рівня емпатії членів сім'ї по відношенню один до одного дає основу думати про наявність комунікаційного бар'єру в їх інформаційному спілкуванні. Для підготовки сім'ї до сімейної психотерапії надзвичайно важливо, що вказана методика дозволяє встановити не лише загальний рівень точності представлення членів сім'ї один про одного, але і виявити «пропуски емпатії» — показати, які конкретно якості інших членів сім'ї сприймаються спотворено. Обробка отриманих даних виявила ряд цікавих тенденцій в проявах взаємної емпатії у членів сімей. У матерів найчастіше виявлялися пропуски емпатії (неправильне вгадування відповідей) в оцінці недовірливості як чоловіків, так і підлітків(недовірливість вони вважали більшою, ніж це мало місце).

Ними ж переоцінювався оптимізм, життєрадісність обох представників чоловічої половини сім'ї. Значні помилки (у бік недооцінки) зробили матері (дружини), оцінюючи схильності переживати відчуття провини. Чоловіки схильні переоцінювати рівень збудливості і неурівноваженості своїх дружин. Виявлення пропусків емпатії в ході обстеження сім'ї дає можливість висувати обґрунтовані припущення про спотворення комунікаційних процесів в цій сім'ї.

Психотерапевтична корекція комунікаційних процесів в сім'ї. Як вже вказувалося, до теперішнього часу розроблені численні методики корекції комунікаційних процесів в сім'ї. Проте для вирішення специфічних завдань психотерапії в сім'ї, що чинить психотравмуючу дію на своїх членів, виникає необхідність в спеціальних методах. Психологічна корекція рівня прогностичної емпатії виявилася дуже ефективною у тому випадку, коли головною причиною комунікаційного бар'єру було погане (спотворене) уявлення один про одного. Опишемо коротко методику цього виду психотерапії, розроблену нами для корекції цього порушення комунікації.

1. На першому етапі члени сім'ї заповнюють один на одного стандартні опитувачі. Підраховується коефіцієнт емпатії, встановлюються пропуски емпатії.
2. Членам сім'ї пропонується придумати якомога більше випадків, епізодів, коли цей пропуск емпатії виявляється джерелом непорозумінь і образ. При досить високому інтелектуальному і освітньому рівні завдання може виконуватися індивідуально і навіть у вигляді «домашнього», в інших випадках можливе групове складання таких історій. Мета етапу — сформулювати у члена сім'ї вміння розпізнати ситуації, в яких проявляється пропуск емпатії і уважності в таких ситуаціях.
3. Виконання спеціальних вправ по посиленню емпатії до якостей, по розпізнаванню яких був пропуск. Вправи ці індивідуальні, основу їх складає опис(дуже коротке, в найзагальніших словах) зустрічі двох людей, згадується декілька тем їх розмови. Потім повідомляється, що один з них, повертаючись із зустрічі, із здивуванням констатує, що у нього від зустрічі залишився неприємний осад на душі. Членові сім'ї, що бере участь в зайнятті, пропонується вказати якомога більше можливих причин, із-за яких міг виникнути цей осад. Повідомляється, що у цієї людини яскраво виражена якраз та якість, по відношенню до якої у члена сім'ї знижена емпатія. Наприклад, якщо індивід, що бере участь в сімейній психотерапії, має знижену емпатію до проявів самолюбності у інших людей, йому говорять: «Придумайте як можна більших причин, із-за яких з'явився неприємний осад, враховуючи, що людина цей дуже самолюбний». Вправа дозволяє створити

яскравіше уявлення про цю якість, його різних проявах і, як попереднє, створює установку пильності по відношенню до пропуску емпатії. Отже, порушення міжособистісної комунікації в сім'ї можуть виступати істотним джерелом психічної травматизації особистості передусім тому, що призводять до розвитку конфліктного взаємовідношення в сім'ї. Основні напрями корекції процесу комунікації в сім'ї — це психотерапевтичні заходи, спрямовані на усвідомлення місця комунікації в сім'ї і ліквідацію порушень(пропусків) емпатії.

4.Основні типи розв'язування сімейних проблем. Е. Г. Ейдеміллер і В. В. Юстицкіс відмічають, що важливим фактором інтеграції сім'ї та узгодження її розвитку з розвитком її членів (їх взаємної адаптації) є стійкі протиріччя між ними. Розглядаючи механізми інтеграції сім'ї, слід пам'ятати, що як сім'я, так і особистість є самостійними одиницями. Член сім'ї - не її «підсистема», а індивідуальність зі своєю історією і динамікою розвитку, чия життя не зводиться до участі в сімейному житті і чий особистісний розвиток лише частково залежить від розвитку інших членів сім'ї та родини в цілому. З іншого боку, сім'я є також самостійною системою, яка розвивається та функціонує за своїми законами, дійсно багато в чому незалежних від психологічних або ще якихось інших особливостей членів сім'ї. Основою оцінки функціонування сім'ї виявляється не загальна або індивідуальна задоволеність, не відсутність конфліктів, не наявність або відсутність труднощів у її функціонуванні, а ефективність сімейних механізмів інтеграції сімейного та особистісного збагачення. З цього випливає, що найбільш важливою характеристикою сім'ї є те, як сім'я поводить себе перед обличчям проблеми, зіткнувшись з труднощами, з необхідністю перебудови свого життя і своїх стосунків.

Сімейною проблемою називається ситуація, в якій сім'ї необхідно прийняти певне рішення, але прийняття рішення або його виконання натикається на серйозні перешкоди. Розрізняють два типи вирішення сімейних проблем. Рішення, яке забезпечує достатньо високий ступінь інтеграції потреб індивіда з його сім'єю на основі реструктурування його позиції в сім'ї, називають реінтегруючі. Всі інші рішення називають дезінтегруючі.

Реінтегруючі рішення забезпечують досить високу міру інтеграції потреб індивіда з його сім'єю на основі реструктурування його позиції в сім'ї. До того як проблема була розв'язана, подружжя об'єднували їх почуття один до одного, а проблема розділяла їх. Після рішення їх об'єднують і почуття, і розв'язана проблема, а точніше — те, що виникло в результаті рішення. У кожного з них з'явилися нові мотиви, інтегруючі їх з сім'єю. Вирішення цієї

проблеми породжує певні стійкі способи поведінки(правила). Чим більше таких проблем вирішила сім'я, тим вище її міцність.

Дезінтегруючи можуть бути наступні рішення:

1. *Відмова від рішення(конфліктне)*. Подружжя може віддати перевагу подальшій боротьбі за лідерство в сім'ї. Коли така поведінка постійна, то основа життєвої мудрості кожного — пильність і прагнення «не опинитися в дурнях», а стикаючись з будь-якою новою проблемою, вони передусім з'ясовують, за чий рахунок вона буде вирішена.

2. *Взаємна поступка (конформістське)*. Кожен з подружжя до якоїсь міри стримує свої домагання на лідерство. Кожен отримує тільки половину того, що йому потрібне. Якщо для сім'ї характерні такі рішення, то основа їх життєвої мудрості — невибагливість і взаємна поступливість.

3. *Відмова одного з подружжя від домагань на лідерство*. Це рішення задовольняє одного, проте він виявляється перед новою проблемою: «що дати натомість» другому членові сім'ї, який вимушений подавити своє прагнення до лідерства і, звичайно, невдоволений. Основа сімейної філософії одного члена сім'ї — безмежне самопожертвування, іншого — віра в те, що однією своєю присутністю в сім'ї він вже робить усіх щасливими.

4. *Пряма дезінтеграція*. Ніхто з подружжя не підкоряється іншому. Кожен поводить себе так, як вважає потрібним. Подружжя не зв'язує один одного, підтримує тільки ті взаємовідносини, які не ускладнюються вказаною проблемою. Основа життєвої філософії — віра в те, що найважливіше особиста свобода і що ніщо, у тому числі і сім'я, не повинно її обмежувати.

Усі ці рішення — псевдорішення.

Інтеграція сім'ї передусім залежить від її схильності шукати і уміння знайти реінтегруюче рішення. ***Для того, щоб знайти реінтегруюче рішення, потрібно цілу сукупність якостей. Розглянемо їх.***

1) *установка на проблему*. Як окремі члени сім'ї і сім'я в цілому поставляться до проблемної ситуації? Тут мова йде в першу чергу про те, чи розуміють вони, що перед ними саме проблема. Нездатність пізнати проблемну ситуацію - явище досить поширене в сімейному житті. «Проблемна агнозія» (ситуація, коли сім'я має справу з проблемою і в той же час не розпізнає її) - надзвичайно поширене явище; Часто ми сприймаємо ситуацію тільки як незадовільну, але не як проблемну. В результаті не робимо того, що робить зазвичай, намагаючись вирішити якусь проблему: уточнити її (наприклад, зрозуміти, якої саме поведінки він хотів би від тещі), зібрати інформацію, яка могла б виявитися корисною для її вирішення (наприклад, про характер тещі, її захоплення, слабкості і т. д.), спробувати придумати варіанти вирішення проблеми і т. д. Корекція - що ви робите, якщо зламалася машина? Далі

уявний і реальний експеримент. Далі - формування «проблемного» відношення членів сім'ї до їх проблем, коли члени сім'ї всіляко спонукають подивитися на все наново, «новими очима»; і «ігрового» відношення досерйозних проблем, особливо на етапі їх рішення.

2. інформаційне забезпечення вирішення проблеми. Це друга стадія вирішення проблеми. Психологічні дослідження показують залежність успішного вирішення проблеми від того, наскільки конкретно члени сім'ї уявляють собі проблему, з якою вони зіткнулися, яке їх уявлення про свою сім'ю і чи є проблеми внутрісімейної комунікації. З іншого боку, спотворене уявлення подружжя один про одного заважає їм зрозуміти один одного, проте воно саме є одним з наслідків того, що вони мало знають один про одного; Конфліктні стосунки пов'язані також з недоліком спілкування. Стикаючись з цим «зачарованим колом», психотерапевтові важливо знайти найслабкішу його ланку. Ним є сімейна проблема. У ній психотерапевт виявляє стимул до рішення комунікаційних проблем, і вона ж створює мотивацію, зацікавленість в корекції процесів комунікації.

3. мотиваційне забезпечення вирішення сімейних проблем. Психологічні дослідження виявляють стійкий зв'язок між здатністю індивіда або групи вирішувати проблему і зацікавленістю в її вирішенні (вмотивованістю). Дуже істотними є також дослідження суперечливої (амбивалентної) мотивації при рішенні проблем.

4. Сімейні евристики — стратегії рішення сімейних проблем і їх оцінка в процесі рішення. Психологічні дослідження виявляють значну роль евристичних і критичних процесів в ході розгляду проблеми, висунення і оцінки різних шляхів її рішення (інтуїтивних припущень про найбільш прийнятні шляхи вирішення проблеми) і в процесі її рішення. Пошук потрібного рішення здійснюється в процесі взаємодії цих начал. Розподіл ролей (еврист, критик, стимулятор, виконавець) між членами сім'ї, що обговорюють проблему, має бути таке, щоб усі види діяльності кимось виконувалися. Важливе і взаємовідношення між ними: жодна не повинна витіснити іншу, навпаки, кожна з них повинна створювати умови для іншої, стимулювати її. Отже, кожен член сім'ї, яку б роль він не грав при обговоренні сімейної проблеми, повинен мати ясне уявлення про вирішення проблеми в цілому і про свою роль в ній.

Основний стимулюючий мотив — це бажання просунути проблему вперед, до її рішення. Необхідно, щоб в ході вирішення проблеми саме вона управляла поведінкою сім'ї. Це означає, що і розподіл когнітивних ролей, і взаємовідносини в процесі рішення повинні визначатися передусім «інтересами справи». Когнітивні ролі мають бути незалежні від основних

ролей індивіда в сім'ї і повністю визначатися інтересами вирішення проблеми. При вирішенні сімейної проблеми може з'явитися необхідність значного відходу від звичайних взаємовідносин в сім'ї — зміна інформаційних каналів(необхідність інтенсивного спілкування між тими членами сім'ї, які зазвичай цього не роблять), структурних зв'язків (інтенсивна співпраця тих членів сім'ї, які в повсякденному житті сім'ї не співпрацюють) і так далі.

Сімейні чинники, що ускладнюють процес рішення сімейних проблем.

1.*Відсутність навичок групового рішення проблем.* Існує значна кількість всіляких моментів, що спотворюють, порушують процес рішення сім'єю її проблем : неусвідомлювані мотиви, невірні постулати, недолік емпатії, невміння обговорювати і вирішувати не лише сімейні, але і будь-які інші проблеми.

2. *ставлення до процесу вирішення проблем:* існує небагато соціальних груп, де заохочується самостійність. Значно частіше в якості джерела правильних рішень і життєвої мудрості розглядаються традиція, досвід старших, поради фахівця. Багато сімей бачать джерело проблеми в тому, що вони в чомусь відхилилися від нормальної (в їхньому уявленні - найбільш поширеної або найбільш похвальної) поведінки.

Інші чинники, що порушують процес ухвалення рішення сім'єю. Побічні функції процесу вирішення проблеми

1. Вирішення проблеми є відповідальним і престижним зайняттям в сім'ї. В цьому випадку боротьба за те або інше рішення проблеми виявляється лише частиною боротьби за вплив в сім'ї, і важливо виявляється не те, яке рішення сім'я прийняла і наскільки воно добре або погано, а то, чиє рішення перемогло.

2. Вирішення сімейної проблеми одночасно є і розподілом обов'язків в сім'ї. Від того, яке рішення буде вибрано, залежить, кому доведеться докласти найбільше зусиль для його виконання; чиєсь положення покращується, чиєсь погіршується, а чиєсь залишається без змін. Відповідно до цього члени сім'ї зазвичай пильно стежать за цією стороною справи («А хто буде цим займатися»? і «Хто від цього виграє»?) У зв'язку з цим вирішення будь-якої сімейної проблеми завжди має додаткову функцію —переговорів про перерозподіл сімейних ролей, про зміну сфери впливу, прав і обов'язків.

3. Часто відбувається порушення наявних процесів комунікації, панує принцип спонтанності — «першій реакції на попереднє висловлювання»; втрачається та мінімальна здатність поглянути на себе з боку, яка є при обговоренні менш важливих проблем.

Вивчення процесу прийняття сім'єю рішень. Психотерапевт повинен з'ясувати, наскільки сім'я має необхідну гнучкість структури, наскільки ця структура визначається вже існуючою системою стосунків в сім'ї, а наскільки — змістом проблеми, з якою сім'я стикається.

Проблеми психологічної корекції процесу прийняття рішень в сім'ї. Головне завдання роботи по Беллу — допомогти сім'ї менш хворобливо вирішувати наявні у неї проблеми: за рахунок чіткішого формулювання цілей, конструктивної взаємодії між членами сім'ї і гнучкого пристосування ролевої структури до суті вирішуваної проблеми. Основною формою психотерапевтичної діяльності була «сімейна конференція», в якій повинні були брати участь усі члени сім'ї.

Механізми інтеграції сім'ї.

Інтеграція – це добровільне об'єднання, узгодження позицій, уявлень і думок подружжя стосовно різних аспектів сімейного життя. До них, насамперед, належать: стиль взаємних стосунків, матеріально-побутові проблеми, сімейний бюджет, духовне життя і проведення вільного часу, а також інтимне життя, очікування і народження дитини, взаємини з батьками, ставлення до професійної і суспільної діяльності партнерів. Соціально-функціональними механізмами інтеграції сім'ї Е.Г. Ейдемільер та В.В. Юстіцкіс називають сукупність психологічних процесів, які охоплюють членів сім'ї і їх взаємини, ведуть до формування і розвитку просімейних мотивів (мотивів, які обумовлюють позитивне ставлення до сім'ї), які сприяють зняттю негативних, фруструючих переживань, тривоги, стресів і вирішенню внутрішніх і міжособистісних конфліктів. Дія цих механізмів проявляється в тому, як сім'я реагує на труднощі. Якщо в сім'ї вони не діють або порушені, то проблеми виступають як чинник, що руйнує сім'ю. Навпаки, при ефективній дії соціально-функціональних механізмів, ті ж труднощі стають чинником подальшої інтеграції сім'ї.

Механізм «спільності долі». Цей механізм сімейної інтеграції охоплює дуже численні психологічні і соціально-психологічні процеси в сім'ї, в силу яких:

1. У членів сім'ї формуються представлення, навички, звички саме сімейного, а не індивідуального задоволення різних потреб. У їх свідомості сімейне життя представляється найбільш природним, зручним, звичним способом задоволення їх матеріально-побутових і сексуальних потреб, потреб в розумінні, повазі, спілкуванні і т. д.
2. Зміцнення сім'ї, турбота про її благо — збільшення сімейного бюджету, поліпшення побутових умов усієї сім'ї — сприймається членами такої сім'ї як найпростіший і природніший шлях задоволення власних потреб. Турбота про сім'ю в цілому сприймається як турбота і про себе.

3. Розвивається «сімейна довіра» - протиріччя пом'якшуються або знімаються за рахунок взаємних поступок або добровільної поступки однієї із сторін. При цьому в основі такої поступки лежить не самопожертвування, а певний тип довіри. Той, що поступається упевнений, що, по-перше, його поступка буде кінець кінцем корисна і йому самому; по-друге, що в інший час і в іншій ситуації аналогічно поведуться і інші члени сім'ї; по-третє, що його поступливістю не зловживатимуть, не перетворять її на правило і що вона буде сприйнята з почуттям вдячності.

4. Результат такого стилю взаємовідносин в сім'ї — це високий рівень взаємної емпатії. Взаємна довіра породжує відвертість, а вона у свою чергу — здатність добре уявляти собі внутрішній світ іншого. Члени такої сім'ї, як правило, можуть легко і точно передбачати вчинки один одного в найрізноманітніших ситуаціях.

У сім'ях, де описаний механізм інтеграції не розвинений або порушений:

1. виражена тенденція задовольняти широке коло потреб поза сім'єю і незалежно від неї.
2. члени сім'ї дуже стримані в здійсненні різного роду загальних планів і справ(зокрема, нерідко сім'я «тягне» з обзаведенням дітьми).
3. у значно меншій мірі, ніж в раніше описаній сім'ї, тут виражена взаємна довіра «в кредит» — у разі протиріччя у члена такої сім'ї немає відчуття, що те, що він робить для іншого, він робить і для себе.

У сім'ї з «взаємно незалежними» стосунками більшою мірою діє принцип: «А в чому ти поступишся, якщо я поступлюся в цьому?».

Джерела нерозвиненості або порушень цього механізму :

«фобія сімейності», яка проявляється в страху вступити в міцне сімейне взаємовідношення, що характеризується «спільністю долі» дуже згуртована батьківська сім'я, керована владною особою — батьком або матір'ю з сильним характером. Чоловік, що вийшов з такої сім'ї, має у минулому історію важкої боротьби за вихід з сім'ї, нерідко він — єдиний з декількох братів і сестер, хто зумів «вирватися» і створити свою сім'ю.

Сім'я з нерозвиненістю механізму «спільності долі» не обов'язково є нестабільною. Навпаки, інтеграція сім'ї може бути досить високою. Але в цьому випадку вона досягається за рахунок чогось іншого. Така сім'я має знижений імунітет до широкого кола порушень, у тому числі і до тих, які стають джерелом психічної травматизації. Сім'я такого типу дуже чутлива до умов життя. Стосунки в ній хороші, поки все добре. Всілякі порушення і складнощі ставлять перед нею важкі завдання, серйозно погрожують її інтеграції, значно підвищують психотравматичність її несприятливих сторін для членів сім'ї.

Механізм жертвності. Злиття сім'ї і особистості на основі жертвності останньої відгукнеться негативними наслідками як для сім'ї, так і для особи, оскільки позбавляє сім'ю головного джерела її життєздатності і розвитку — протиріч.

Інтеграція сім'ї і особистості може йти тільки шляхом постійного виникнення все нових протиріч і їх конструктивного дозволу, коли одночасно створюються нові можливості розвитку і для сім'ї, і для окремих її членів. Першим, хто глибоко досліджував негативні психологічні наслідки «злиття», був Мюррей Боуен. Початковим пунктом його досліджень були спостереження над процесом обговорення проблем в сім'ях. Він був уражений емоційністю і стихійністю цього процесу : чим важливіше було питання і чим більше він торкався кожного окремого члена сім'ї, тим його обговорення було менш цілеспрямованим, більше стихійним, емоційним, тим частіше воно визначалося моментами, що не мають відношення до справи. Члени сім'ї діяли не відповідно до мети і особливостей своєї особи : їх вчинки, висловлювання, емоції понад усе залежали від попередньої події, висловлювання, вчинку того або іншого члена сім'ї. Те, що Боуен побачив, він охарактеризував терміном з психоаналізу «недиференційована емоційна маса». Подальші спостереження показали, що те, що в одних сім'ях є лише короточасним епізодом, в інших — звичайний стиль взаємовідносин і обговорення сімейних проблем. Введені Боуеном поняття «Недиференційованої сімейної маси»(коли йдеться про сім'ю) і «емоційного злиття», увібрали в себе все, що сприяє розчиненню особи в сім'ї: нездатність усвідомити себе, свої інтереси і потреби і бачити їх співвідношення з інтересами і потребами інших членів сім'ї; недолік — нездатність відокремити сферу емоцій від раціонального, а миттєві спонукання від довготривалих цілей. Протилежність «емоційному злиттю» — «емоційна диференціація». У це поняття Боуен включає, в першу чергу, здатність індивіда відокремити свої почуття від свого мислення. Недиференційовані люди погано відрізняють свої емоції від думок. Коли їх запитують про те, що вони думають, вони говорять про те, що вони відчувають. Коли їх запитують про їх переконання, вони розповідають про те, що вони чули. Їх поведінка — це реакції на емоції інших, при цьому досить примітивних : вони або наслідують ці емоції, або відкидають їх. Але це не означає, що диференційована людина — холодна, бездушна, така, що живе тільки розумом. Навпаки, він здатний до сильних емоцій, проте уміє і стримувати їх, і діяти усупереч ним. Усі ці якості особистості визначають тип інтеграції її з сім'єю і способи вирішення сімейних протиріч. Недиференційована особистість, природно, прибігає до одного з дезінтегрованих рішень, тоді як

диференційована, навпаки, орієнтована на реінтеграційне. Індивід, що погано розрізняє свої інтереси і потреби, беззбройний проти залучення його до спотворених стосунків. На думку Боуена, саме недиференційована сім'я і особа створюють передумови для виникнення таких явищ, як «подвійний зв'язок», роль «козла відпущення» та ін. Крім того, недиференційована створює передумови для передачі невирішених проблем наступному поколінню: в недиференційованій сім'ї опиняється складною проблемою дорослішання дітей, їх вихід з батьківських сімей і створення ними власних сімей.

Соціально-психологічний механізм «емоційної ідентифікації з сім'єю».

Провідну роль у функціонуванні цього механізму сімейної інтеграції грають емоційні стосунки симпатії між членами сім'ї. Любов, симпатія, прихильність, співчуття, розуміння з боку іншої людини потрібні і важливі для переважної більшості людей, в них — основа їх упевненості в собі, важливий компонент особистого щастя, в них багато людей знаходять сенс життя і джерело внутрішньої стійкості при зіткненні з труднощами. Любов, симпатія, прихильність можуть тримати сім'ю разом, незважаючи на те що її члени абсолютно не уміють вирішувати свої сімейні проблеми і не можуть домовитися ні з одного питання.

- Стосунки симпатії — це передусім потужне джерело мотивації до участі в сім'ї.
- Ці стосунки — важливий чинник взаєморозуміння. Річ у тому, що стосунки симпатії викликають наростання інтересу до об'єкту симпатії (наприклад, до людини, яку люблять). Цей доброзичливий інтерес обумовлює велику взаємну відвертість і, відповідно, наростання емпатії.
- Описаний механізм зближення представлень тих осіб, які переживають позитивні почуття один до одного. Звідси і значення стосунків симпатії в профілактиці і пом'якшень міжособистісних конфліктів в сім'ї.
- Стосунки симпатії до певної міри нейтралізують стани фрустрації, що виникають в міжособистісних стосунках, у тому числі і в сім'ї. Людині, яка симпатична, а особливо тому, якого люблять, багато що прощається; легше проходить адаптація до фруструючих особливостей його особистості і характеру.
- Стосунки симпатії як інтегратор цілей і бажань членів сім'ї. Бажання улюбленого не менш важливі, чим власні. Зокрема, підвищується готовність поступитися, посилюється прагнення до того, щоб знайти вихід, що задовольняє усіх.

Розвиток стосунків симпатії означає посилення згуртованості сім'ї, її здібності протистояти широкому колу негативних і руйнівних її чинників.

Структура стосунків симпатії як механізму сімейної інтеграції. Поняття «Стосунки симпатії» охоплює усю сукупність сімейних стосунків.

До складу цього механізму входять:

Емоції і почуття, що лежать в основі відношення симпатії.

Стимули симпатії — це особливості особи іншого, взаємовідносин з ним, здатні викликати почуття симпатії у цього члена сім'ї.

Стимульний образ. Тут велику роль грає не наявність окремих особових особливостей у об'єкті симпатії, а певне поєднання цих особливостей, що становить цілісний образ характеристики якого залежать від складної сукупності умов виховання, від психологічних характеристик тих людей, з якими він був пов'язаний (особливо в дитинстві), від характеру його взаємовідносин з цими людьми.

Зв'язок з іншими мотивами. Для симпатії дуже характерний нерозривний зв'язок з батьківським і сексуальним інстинктами. Нерідко виявляється глибока схожість стимулів, що будять почуття симпатії, з тими, що будять сексуальне або батьківське почуття. Той образ, який будить наше почуття симпатії, далеко не завжди відповідає реальному образу чоловіка або дитини. Схожість часто виявляється лише частковою. Між «стимульним образом» і «реальним» виникає складна взаємодія (наприклад, «ідеалізація»). Від міри їх збігу може вирішальним чином залежати інтенсивність почуття. Стосунки симпатії, як правило, амбівалентні. Вони відбивають індивідуальну історію розвитку почуттів конкретної людини. Було показано, що стосунки симпатії можуть бути відображенням тих стосунків (особливо недозволених конфліктів), з якими індивід зіткнувся на попередніх етапах свого життя. Вони можуть бути пов'язані з прагненням компенсувати недоліки своєї особистості, бажанням через почуття симпатії «набути тих властивостей, які індивідові бракує». Симпатія може бути пов'язана з можливістю проявити приховані сторони своєї особистості, реалізувати «неусвідомлювані фантазії», «темну сторону «Я».

Порушення механізму емоційної ідентифікації в сім'ї і методи його психотерапевтичної корекції.

1. Характерологічні причини порушень. Труднощі у формуванні і підтримці стосунків симпатії зустрічаються при певних сильно виражених порушеннях характеру, особливо шизоїдному і нестійкому. І той і інший в найменшій мірі схильні до встановлення теплих особистих стосунків з іншими людьми (Личко А. Е., 1983). Суперечливі дані про представників епілептоїдний акцентуації характеру і психопатії. За даними одних дослідників, епілептоїди здатні і схильні до емоційних привязанностей,

різним проявам симпатії до інших людей, і їх і крайня агресивність, що проявляється у момент «епілептоїдних вибухів», не характерна для них в інший час. Інші дослідники схильні вважати епілептоїда людиною зі зниженою здатністю формувати стосунки симпатії, агресивним і егоїстичним.

2. Неусвідомлювані установки, що ведуть до порушення відношенні симпатії. Установки ці можуть бути дуже різні за своєю природою, об'єднує їх лише те, що їх існування протидіє прояву і розвитку симпатії. Наші спостереження дозволяють виділити дві групи таких установок, які частіше за інших зустрічаються при здійсненні сімейної психотерапії. Перша група — це різні реакції індивіда на власне почуття симпатії. Відчувши, що інша людина будить в нім позитивні емоції(захоплення, симпатію, ніжність, бажання зробити йому приємне, спілкуватися з ним), люди реагують на це по-різному. Одних це почуття симпатії радує, інших — фруструє. З точки зору сімейної психотерапії особливо важливі дуже численні і різноманітні випадки, коли індивід схильний реагувати страхом на пробудження у нього почуття симпатії. Усі ці випадки можна визначити як «симпатофобії». Була розроблена методика виявлення цієї якості у подружжя. Вдалося з'ясувати, що в усіх випадках симпатофобії є неусвідомлюваний конструкт, в якому існує зв'язок між симпатією і страхом. Йдеться про вже наївнопсихологічні теорії, що обговорювалися вище, на основі яких індивід будує припущення про інших людей і про можливі наслідки своїх вчинків по відношенню до них. Приклади симпатофобічних суджень : «Якщо людину любиш і не приховуєш цього, то він, швидше за все, почне зловживати цим»; «Якщо людина зрозуміє, що ти його любиш, то він почне командувати тобою»; «Якщо людина упевнена, що я його люблю, то він розпуститься, перестане стежити за собою»; «Він почне менше поважати мене». Різні фобічні установки по відношенню до власного почуття симпатії нерідко значно ускладнюють корекцію порушень стосунків симпатії в сім'ї.

Друга група неусвідомлюваних установок охоплює тенденції до різного роду спотворенням симпатії. Тенденції ці нерідко є «реліктами» порушень у взаємовідносинах в дитинстві і підлітковому віці, які, за нашими спостереженнями, особливо виразно проявляються якраз у батьківських почуттях, в стосунках батьків до власних дітей. Вивчення стимульних образів і пов'язаних з ними мотивів, які обумовлюють амбівалентність емоційних взаємовідносин членів сім'ї, дає можливість побачити загальну картину стосунків в цій сім'ї. Для корекції неусвідомлюваних установок важливу роль грають методи усвідомлення, вербалізації цих явищ і

формування у індивіда здатності правильно оцінити їх, навчання методам їх регуляції.

3. Відсутність у членів сім'ї навичок виявлення у іншій людини якостей, що викликають симпатію. Всілякі посібники з організації сімейного життя наполегливо радять своїм читачам звертати основну увагу на позитивні якості інших членів сім'ї. Дійсно, якщо людина основна увага приділить позитивним якостям іншого, то почне йому симпатизувати і людина ця стане для нього приваблива. Між тим наслідувати цю пораду не так то легко. Нерідко доводиться стикатися з парадоксальною ситуацією, коли у індивіда сильно виражені потреби в симпатії певного типу, проте у себе в сім'ї він не знаходить для неї об'єкту. Приклад — вчителька, що віддає усю свою любов учням, тоді як в її власній сім'ї ця любов не проявляється. У таких випадках перед психотерапевтом встає завдання — допомогти індивідові у формуванні розумових навичок, необхідних для прояву властивого йому типу симпатії в сім'ї. У нашій практиці виправдали себе ряд методик досягнення такої мети. Одну з них — «Навичка симпатичного відношення» — ми опишемо дещо детальніше. У ввідній частині методики використовується та обставина, що особи, що беруть участь в сімейній психотерапії, як правило, дуже зацікавлені в посиленні свого впливу на інших членів сім'ї. Психотерапевт з розумінням відноситься до цього бажання і прагне сформувати у індивіда переконаність у тому, що, для того, щоб робити вплив, необхідно дуже добре знати людину, навчитися на все дивитися його очима, уміти добре уявляти собі його думки і почуття. Основна частина — це робота члена сім'ї над завданнями. Так, Серафима З. разом з групою працювала над завданням: із співчутливим гумором і участю, майже ніжністю описати відчуття людини(великого пестуна за характером) в різні моменти сімейного життя. Наприклад, він приходить додому, взуває домашні тапочки, голиться, радіє знову придбаному крему і ін. Коли робота над завданнями такого роду стала успішною, виявився можливим перехід і до складніших завдань, які на першому етапі викликали б значний опір : наприклад, з тим же співчутливим гумором описати відчуття такої людини, коли він з коньяком і з сигарою приймає ванну. Відчуття ці вимагалося передати як можна детальніше, конкретніше, наочніше. Присвячене цьому завданню групове зайняття виявилось надзвичайно корисним не лише для Серафими З., але і для інших членів групи — вони також навчалися способам формування власного відношення до інших членів сім'ї. Результатом зайняття за цією методикою була зміна стосунків між подружжям. Таким чином, соціально-психологічні механізми сімейної інтеграції грають значну роль в життя сім'ї, забезпечуючи її психологічний імунітет до різного роду фруструючих обставинам і

порушенням її життєдіяльності. Сімейні психотерапевтичні заходи по корекції і вдосконаленню цих механізмів повинні проводитися паралельно із заходами по виявленню і корекції психотравмуючих порушень в сім'ї.

Одне з найцікавіших напрямків в сучасній сімейній психотерапії пов'язано з виявленням і вивченням так званих патологізуючих ролей в сім'ї.

Йдеться про міжособистісні ролі (не конвенціональні), які в силу своєї структури і змісту надають психотравмуючий вплив на членів сім'ї. Такі ролі «сімейного козла відпущення», «сімейного мученика, без залишку жертвує собою в ім'я сім'ї», «хворого члена сім'ї» (Barker, 1981). В одних випадках один з членів сім'ї грає соціальну роль, яка травматична для нього самого, проте психологічно вигідна іншим членам сім'ї. В інших - члени сім'ї прямо або побічно спонукають когось прийняти на себе таку роль. Патологізуюча роль одного з членів сім'ї може бути травматичною для інших, а не для нього самого. Нерідко обидва типи ролей поєднуються між собою: один член сім'ї виконує роль, патологізуючу його самого, інший - травматичну для інших. Тому підвищений інтерес сімейних психотерапевтів самих різних напрямків до проблеми патологізуючих ролей не випадковий (Richter, 1970). По-перше, патологізуюча роль - яскравий приклад ситуації, коли індивідуальне порушення обумовлено сімейним, причому нерідко в усій родині в цілому. Так, роль сімейного «козла-відпущення» виникає, перш за все, тому, що вся сім'я, яка має конфлікти і фруструючі переживання, потребує «громовідвід» для розрядки емоцій (Vogel, Bell, 1960). По-друге, концепція патологізуючих ролей активно використовується для пояснення того, як порушення сім'ї породжують ті психічні розлади, які найбільш часто потрапляють в поле зору психіатрів. Багато дослідників використовують її при поясненні етіології неврозів, декомпенсації психопатій, алкоголізму, гострих афективних реакцій (Richter, 1970; Gross, 1974; Minuchin, 1974).

Була розроблена класифікація патологізуючих ролей (Ейдемільлер, Юстицькіс, 1999). В основу її покладено два критерії: сфера життєдіяльності сім'ї, порушення якої призвело до виникнення патологізуючих ролей, і мотив їх виникнення.

Патологізуючі ролі, пов'язані з порушенням взаємодії між сім'єю і її соціальним оточенням. У цьому випадку сім'я певним чином змінює свої відносини з сусідами, з іншими сім'ями, з родичами, з державою і т. п., причому ці зміни створюють необхідність в системі патологізуючих ролей. Так описані в літературі «сім'я-фортеця», «сім'я з антисексуальною ідеологією», «сім'я-санаторій», «сім'я-театр» і т. п. (Richter, 1970). У центрі «сім'ї-фортеці» - людина з психічними порушеннями, які виражаються в схильності до параноїдальних реакцій. Він використовує свій вплив в сім'ї

для того, щоб змусити інших членів розділити свої уявлення: «все проти нас», «на нас нападають - ми захищаємося». Це неминуче призводить до перебудови відносин: виникають міжособистісні ролі «вождя» і «його соратників у боротьбі». Ці ролі можуть виявитися патологізуючими, так як при наявності члена сім'ї з параноїдальними реакціями вони закріплюють і посилюють ці порушення і підсилюють нервово-психічне напруження у «соратників». Мотиви, які спонукають одного з членів сім'ї підштовхувати її до розвитку системи патологізуючих ролей, різноманітні. Це може бути маскування певних особистісних недоліків - прагнення захистити нестійку самооцінку всупереч цим недолікам (так відбувається в родині з «антисексуальною ідеологією»). Інший мотив - це прагнення задовольнити якісь потреби, що суперечать моральним уявленням людини і всієї родини (мотивом для створення «сім'ї-фортеці» може стати прагнення до безроздільного панування в родині).

Патологізуючі ролі, не пов'язані з порушенням взаємодії між сім'єю і її соціальним оточенням. Поводом для виникнення патологізуючих ролей можуть стати змінення уявлення про одного з членів сім'ї (він же найчастіше виявляється жертвою) або про задачі сім'ї по відношенню до одного або кількох її членів. У цьому випадку загальна схема переходу до патологізуючих ролей така: у одного з членів сім'ї є психічний розлад, і він прямо або побічно змінює уявлення сім'ї про якогось іншого її члена, що веде до такої перебудови ролей, при якій порушення «переміщається» на другого члена сім'ї. Симптоми психічного порушення у першого члена сім'ї слабшають або навіть зникають, зате в іншого з'являються. Нерідко при цьому лікування останнього веде до повернення захворювання у першого.

Мотиви виникнення патологізуючих ролей такого типу різні це:

- **психологічні проблеми**, що з'являються в тому випадку, коли у одного з членів сім'ї існують сильні потреби, несумісні з його уявленням про себе: агресія, садизм, прагнення привертати до себе увагу (Richter, 1970);
- **«заміщає задоволення потреб»**. У цьому випадку причиною переходу до патологізуючих ролей стає прагнення задовольнити власну потребу за допомогою іншого. Травматизуюча роль - «дитина-вундеркінд», «дитина - надія сім'ї» - нерідко пов'язана з прагненням батьків задовольнити власні нереалізовані потреби шляхом заміщення;
- вплив механізму проєкції на виникнення патологізуючих ролей. Механізм проєкції полягає в «неусвідомленому наділення іншої людини властивими даній особистості мотивами, рисами і властивостями» (Петровський, Ярошевський, 1985). З точки зору концепції патологізуючих ролей інтерес представляють випадки, коли один член сім'ї не тільки приписує власні недоліки іншому, але і використовує свій вплив для того, щоб домогтися зміни сімейних ролей. В результаті його зусиль інший член сім'ї дійсно набуває «необхідний» недолік;

- **патологізуючі ролі можуть виникати під впливом бажання позбутися від тиску власних моральних норм.** Це ролі «опікуна» («рятівника») і «того, кого опікують». Ці ролі забезпечують псевдорішення психологічного конфлікту між потребою і моральними нормами новим способом: передавши функції соціального контролю над проявами «забороненого потягу» іншій людині;

- **психологічний опір членів сім'ї прийняттю патологізуючої ролі.** Як видно з опису патологізуючих ролей, один з членів сім'ї зацікавлений в їх появі - тим сильніше, чим гостріше і болючіше його проблема. Для інших членів сім'ї цей перехід зазвичай означає посилення напруги і знижує задоволеність життям сім'ї. Крім того, він вимагає перекручених уявлень про навколишню соціальну дійсність («все проти нас», «кругом панує розпуста») або про окремих членів сім'ї («він - закоренілий хуліган», «у нього незвичайні таланти»). Перехід до «захисного», спотворювального уявлення про дійсність стикається з навиком реального сприйняття дійсності. Нелегко повірити, що весь світ налаштований вороже, якщо член сім'ї ясно бачить, що це не так. Все це створює значний опір членів сім'ї переходу до системи патологізуючих ролей. Додатковим джерелом опору є і те, що в багатьох випадках члени сім'ї усвідомлюють можливість зловживання потенційної ролі в егоїстичних інтересах;

- **домінування члена сім'ї, зацікавленого в переході до системи патологізуючих ролей.** Для того щоб, всупереч опору, в сім'ї все ж з'явилися патологізуючі ролі, потрібно, щоб у людини, зацікавленого в цьому, була чимала перевага в можливості впливати на інших членів сім'ї, на їх поведінку, почуття, думки. Чим вище авторитет даної людини в сім'ї, тим більше залежність сім'ї від нього; чим вище його вольові якості, тим імовірніше, що, незважаючи на опір, патологізуючі соціальні ролі все ж будуть прийняті.

Ключовий факт тут - це основне уявлення, яке треба спотворити для переходу до патологізуючих ролей. Для сформування «сім'ї-фортеці» потрібно, щоб всі її члени визнали, що всі дійсно налаштовані проти них. Для того щоб почала діяти роль «мати тяжкохворої дівчинки», і батько, і мати повинні повірити, що хвороба насправді дуже серйозна. Дружина або мати, які взяли на себе роль «опікуна», повинна повірити в можливість врятувати алкоголіка за допомогою контролю над його поведінкою.

Нерідко ключовим фактом є те, що одному з членів сім'ї приписують певну якість. Так, підлітка необхідно вважати «агресивним», щоб батько почав ставитися до нього відповідним чином. У будь-якому випадку ключовий факт - це той факт, спотворення якого має вирішальне значення для розвитку порушення рольової структури.

Враховуючи взаємозалежність відносин в сім'ї, їх описують через ті ролі, які виконує дитина. Роль - це набір шаблонів поведінки по відношенню до дитини в сім'ї, поєднання відчуттів, очікувань, дій, оцінок, адресованих дитині дорослими. На думку А. З. Співаковської, роль дитини можна чітко виділити в дисгармонійній сім'ї, де відносяться один до одного шаблонно,

стереотипно, протягом років зберігаючи застигли, ригідні, вже не відповідні реаліям відносини. Найбільш типові чотири ролі: «козел відпущення», «улюбленчик», «примиритель», «бейбі». «Козел відпущення» - це об'єкт для прояву взаємної незадоволеності подружжя-батьків. «Улюбленчик» заповнює емоційний вакуум в подружніх відносинах, турбота і любов до нього надмірно перебільшена. Навпаки, при сильній близькості подружжя один до одного дитина раз і назавжди залишається в сім'ї тільки дитиною, «бейбі» з дуже обмеженими правами. «Примиритель» вимушений грати роль дорослого, регулювати і усувати подружні конфлікти, і таким чином займає найважливіше місце в структурі сім'ї. Виділяються і інші ролі: «попелюшка», «хворий», «кумир родини», «дитина-тягар; «дитина-раб, «дитина-коханець (самотня, як правило, мати наполягає на «відносинах для двох», закріпачує дитину в узах своєї любові); «дитина як зброя» в боротьбі з чоловіком; дитина - «заступник чоловіка» (від нього вимагають постійної уваги, турботи, щоб він був поряд і ділився своїм особистим життям) (В.Н.Дружинін). Мотиви, які можуть спонукувати одного зі членів родини підштовхувати її до розвитку системи патологічних ролей, різноманітні. Це, з одного боку, маскування певних особистісних недоліків - прагнення зберегти й захистити, всупереч цим недолікам позитивну особистісну самооцінку. Інший мотив - прагнення задовольнити якісь потреби, якщо це при звичайних умовах суперечить моральним поданням індивіда й всієї родини. Патологізовані ролі, можуть виникати на основі механізму проєкції як неусвідомлене наділення іншої людини, якій властиві дані особистісні мотивами, риси й властивості. Одним із мотивів формування патологізованої ролі може бути прагнення позбутися від тиску власних же моральних подань. У ряді робіт автори виділяють наступні *типи патогенної батьківської поведінки*:

- один або обидва батьки не задовольняють потреби дитини в любові або повністю відкидають її;
- дитина служить у родині засобом розв'язки подружніх конфліктів;
- погрози розлюбити дитини або покинути родину, використовуються як дисциплінарні міри;
- навіювання дитині, що вона своєю поведінкою винна у розлученні, хворобі або смерті одного з батьків;
- відсутність в оточенні дитини людини, здатного зрозуміти його переживання, стати фігурою, що заміняє відсутнього або батька, що зневажає своїми обов'язками.